

MINISTÉRIO DA SAÚDE

CADERNETA DE SAÚDE DA ADOLESCENTE



2ª edição
1ª reimpressão

Brasília - DF
2013

Sumário

Adolescência	4
Responsabilidade	5
Essa sou eu!!!	6
Falando sobre...	7
ECA	8
Direitos...	9
Dicas de saúde	10
Alimentação saudável	13
Estatura	14
Meu desenvolvimento	15
Comer, falar, beijar, sorrir...	18
Cárie	19
Dentes limpos	20
Odontograma	22
Vacinas	24
Imunização	26
Estou diferente?	28
Espinhas	30
Puberdade	31
Estágios de Tanner - mamas	32
Estágios de Tanner - pelos pubianos	33
Menstruação	34
Ciclo menstrual	37
Importante	38
Sexualidade	39
Conhecer, ficar, namorar...	40
E se acontecer...	41
Dupla proteção	42
Sexo seguro	43
Projeto de vida	46
Informações úteis	50



Dados Pessoais

(Preencha com letra legível)

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____

RG: _____

CPF: _____

Foto
3x4

O preenchimento dos campos abaixo deve ser a lápis, para ser alterado, sempre que necessário.

Endereço: _____

Município: _____

Estado: _____ CEP: _____

Telefones: _____

E-mail: _____

Nome e telefone do ou da responsável: _____

Nome da unidade de saúde que frequenta: _____

Esta Caderneta de Saúde da Adolescente é continuidade da atenção integral à saúde iniciada na infância.

Dados pessoais

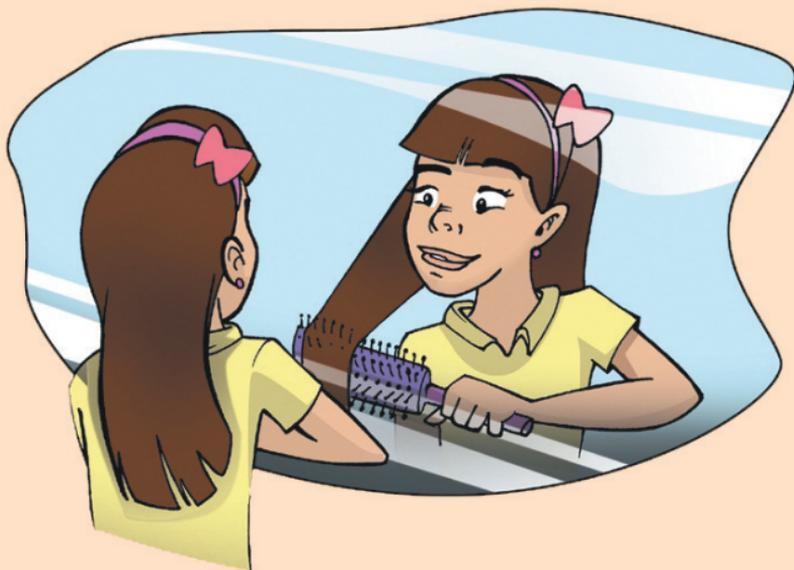


Adolescência: Um importante momento da vida

Por isso é preciso cuidar da saúde para que ela fique ainda melhor.

Se você tem entre 10 e 19 anos de idade, está vivendo um tempo rico em descobertas e mudanças: a adolescência.

Para curtir a vida e desenvolver todas as suas capacidades, você vai precisar de muita saúde. Lembre-se, aprender a cuidar de seu próprio bem-estar físico, emocional, psicológico, espiritual e social é um dos desafios mais importantes para uma vida saudável.



Esta caderneta de saúde foi feita para apoiar você nesse processo de autodescoberta e autocuidado.

Ela ajudará você a acompanhar as transformações que ocorrem em seu corpo, a se informar sobre os seus direitos como adolescente. E não é só isso! Ela traz também dicas de como evitar doenças e fala sobre os cuidados que você precisa ter com seu corpo. Isso não é legal?!



Você sabia que a responsabilidade por sua própria saúde é uma conquista gradativa?

Sim, ela vai acontecendo aos poucos e depende do apoio que os seus responsáveis – sua família, a escola, os profissionais de saúde e a sociedade – lhe fornecem, mas não se esqueça de que você é a principal responsável pela sua saúde e esse é o primeiro passo para o exercício da sua cidadania.

Toda vez que qualquer profissional de saúde a atender, mostre sua caderneta para que ele ou ela possa anotar as principais informações. Por exemplo, as vacinas recebidas na adolescência, o seu peso e a sua altura e outros dados fundamentais para acompanhar seu crescimento e desenvolvimento.

Esta caderneta de saúde é um documento útil que vai ajudá-la a conhecer um pouco mais sobre seu corpo e a cuidar melhor de si própria.

Responsabilidade



Essa sou eu!!!

(Preencha a lápis e o que não souber pergunte a seus pais ou seu responsável)

O que mais gosto de fazer é _____

Meu esporte preferido é _____

Tenho alergia a _____

Meu tipo de sangue é _____ Rh _____

Doenças crônicas que apresento (ex.: diabetes, febre reumática, etc.)

Medicamentos que preciso usar sempre _____

Já fiquei internada em hospitais porque _____

Já fui operada (de que e quando?) _____

Acidentes e/ou violências que já me aconteceram (quais e quando?)

Faço reabilitação para me recuperar de trauma ou acidente (que tipo?)

Tenho alguma deficiência (qual?) _____

Outros acontecimentos importantes sobre minha saúde:



Falando sobre meus direitos...

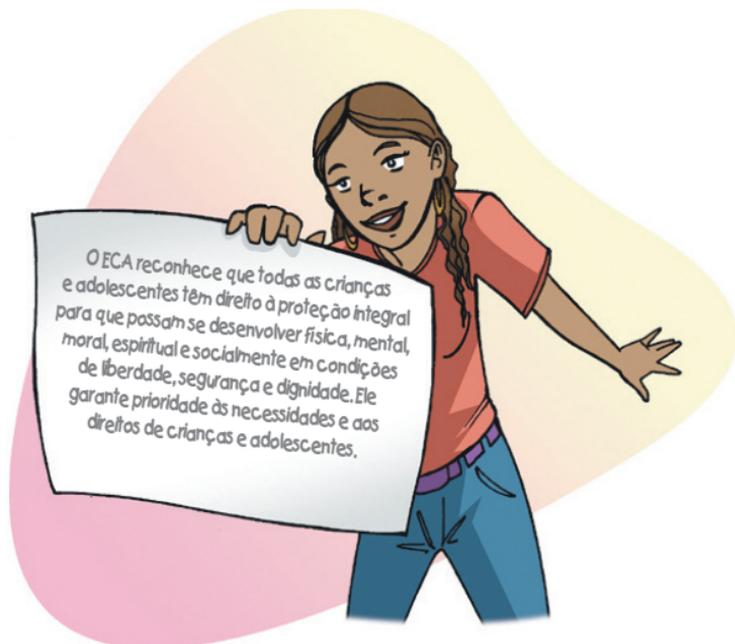
Além da Constituição Brasileira, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma lei muito importante no nosso país. Estar por dentro das leis brasileiras, respeitá-las e praticá-las é uma forma legal de você exercer a cidadania.

Para esse estatuto, adolescente é a pessoa que tem entre 12 e 18 anos de idade. Porém, os serviços de saúde consideram a adolescência a faixa etária entre 10 e 19 anos, pois, a partir dos 10 anos, iniciam-se várias transformações no seu corpo, no seu crescimento, na sua vida emocional, social e nas suas relações afetivas.

Falando sobre...



Para que serve o ECA? Você vai saber agora.



O ECA reconhece que todas as crianças e adolescentes têm direito à proteção integral para que possam se desenvolver física, mental, moral, espiritual e socialmente em condições de liberdade, segurança e dignidade. Ele garante prioridade às necessidades e aos direitos de crianças e adolescentes.

Fique por dentro dos seus direitos

Os governos (federal, estadual e municipal), a sociedade, a comunidade e a família têm a responsabilidade de garantir a você direito à vida e à saúde. Ter saúde também é estar na escola, alimentar-se bem, ter amigos, brincar, divertir-se, fazer alguma atividade física, enfim, ser feliz!

Todo adolescente tem o direito de ser atendido na rede de saúde, como nos postos de saúde, nos ambulatórios, nas equipes de saúde da família e nos hospitais que fazem parte do SUS - Sistema Único de Saúde.

Nas consultas, você tem direito de ser atendida sozinha, caso você queira, independentemente da presença de seus pais ou responsáveis.

E tem mais: as informações dadas durante suas consultas serão mantidas em sigilo e só poderão ser reveladas se você concordar ou sempre que houver danos a sua saúde ou a terceiros.

Mas e no caso de uma internação?

Em caso de internação em um hospital, uma pessoa (pai/mãe ou responsável) pode ficar com você o tempo todo.



Você sabia que violência faz mal à saúde?

A violência é um problema que tem afetado a vida de muitos jovens. Violência pode ser física, sexual e psicológica. Se você estiver vivenciando uma situação de violência, procure um adulto ou profissional de sua confiança para ajudá-la. O preconceito contra as diferenças também é violência!

Dicas para ficar de bem com a saúde



- Procure manter uma alimentação saudável.
- Beber água várias vezes ao dia também é essencial para o bom funcionamento do corpo.
- Movimentar-se, não ficar muitas horas em frente à TV ou computador.
- Procurar praticar as atividades físicas que você mais gosta. Evitar nadar sozinha e em lugares perigosos.
- Se proteger do sol nos horários mais quentes. Para isso existem os filtros solares.
- Lembre-se de que soltar pipas (papagaio, arraia ou pandorga) pode ser perigoso. Jamais use cerol e utilize sempre material seguro para sua proteção e proteção das outras pessoas.
- Tenha muito cuidado com os fogos de artifício, pois podem queimar você e outras pessoas gravemente.



- Tomar banho diariamente também é muito importante para o cuidado com o corpo, além de fazer bem à aparência.
- Cuide bem dos pés, das unhas e dos cabelos. Mantenha-os sempre limpos e saudáveis.
- Nunca empreste ou tome emprestado de ninguém a escova de dentes, roupas íntimas ou de banho.
- O sono é muito importante. Procure dormir bem pelo menos oito horas por dia.
- Procure manter sua vacinação em dia de acordo com o calendário de vacinação do adolescente.



Dicas de saúde

- Não pegue carona com quem consumiu bebida alcoólica.
- Evite tomar medicamento sem orientação médica.
- Sentimento de tristeza faz parte da vida, a gente sabe, mas se ele demorar muito a passar, procure um adulto de confiança para uma boa conversa ou um profissional de saúde.
- Evite o cigarro, bebidas alcoólicas e outras drogas. Eles são prejudiciais a sua saúde física, mental e podem acabar com seus projetos para o futuro.



Alguns passos para uma alimentação saudável...

- 1º. Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde.
- 2º. É legal comer 5 ou 6 vezes ao dia: no café da manhã, no almoço e no jantar, além de fazer lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições.
- 3º. Tente comer menos salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches industrializados, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes e frituras.
- 4º. Procure comer, sempre que puder, frutas, verduras e legumes.
- 5º. Faz bem comer feijão, arroz, massas, tomar leite e/ou derivados todos os dias.
- 6º. Escolha sempre alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

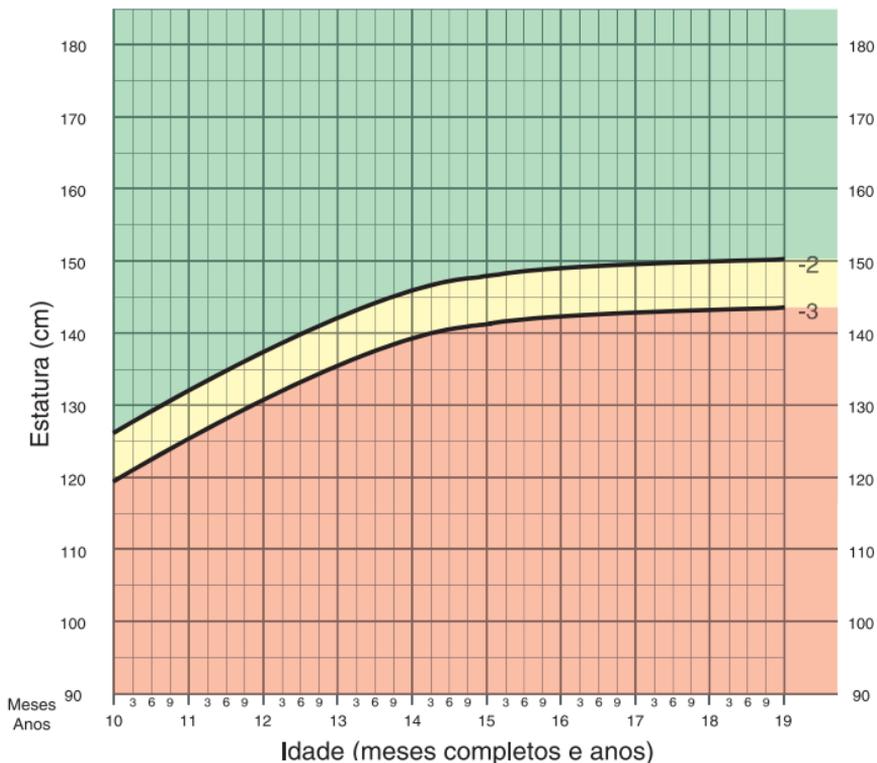


Estatura



Estatura por idade

Dos 10 aos 19 anos (escores-z)



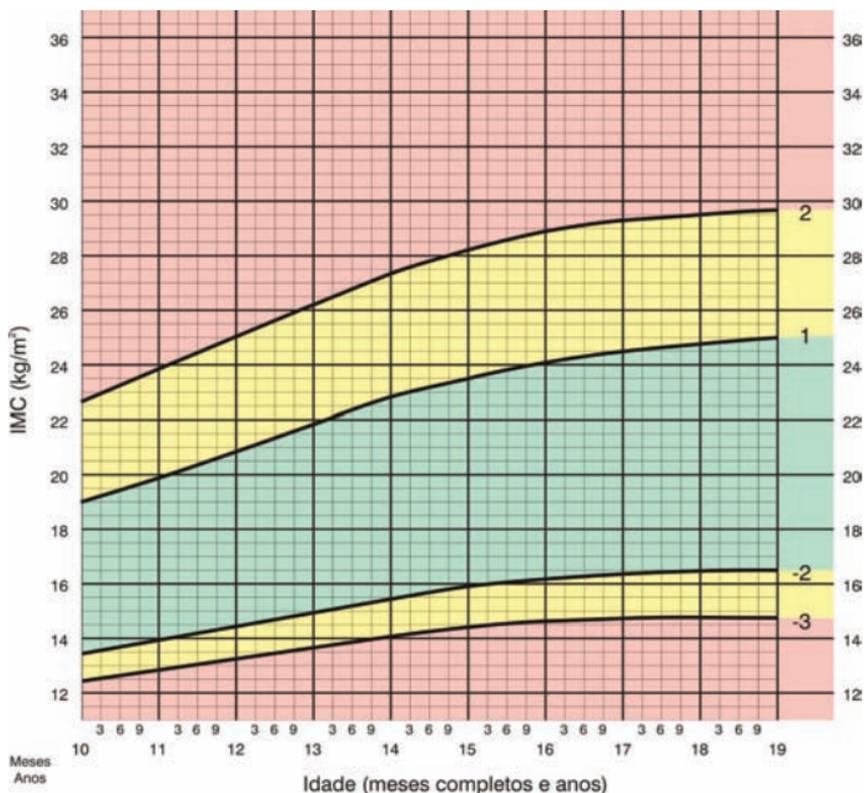
VALORES CRÍTICOS	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
\geq Escore-z -2	Estatura adequada para a idade
\geq Escore-z -3 e $<$ Escore-z -2	Baixa estatura para a idade
$<$ Escore-z -3	Muito baixa estatura para a idade

Fonte: WHO Child Growth Standards, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)



IMC por idade

Dos 10 aos 19 anos (escores-z)



Valores Críticos DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL	
> Escore-z +2	Obesidade
> Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
> Escore-z -2 e < Escore-z +1	Eutrofia (IMC Adequado para a idade)
> Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
< Escore-z -3	Magreza acentuada

Fonte: WHO Child Growth Standards, 2007
(<http://www.who.int/growthref/en/>)



Nós usamos a boca o tempo todo, certo?
Para comer, falar, beijar e sorrir.

E para ter um sorriso bonito e saudável,
o que é preciso?

- Escovar bem os dentes todos os dias, após cada refeição e uma última vez antes de dormir.
- Não esquecer de passar o fio dental e de limpar a língua. Você sabia que a principal causa do mau hálito é a não limpeza da língua?
- Procurar comer menos doces, principalmente entre as refeições. Se comer, lembrar de escovar os dentes logo em seguida.
- Usar creme dental com flúor ajuda a proteger os dentes da cárie.
- Visitar anualmente o dentista para que ele possa orientar na prevenção de doenças, tirar suas dúvidas e tratar o que for preciso (dor de dente, sangramento na gengiva, etc.).



Seguir essas orientações significa saúde

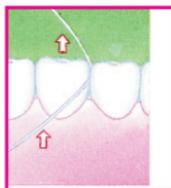
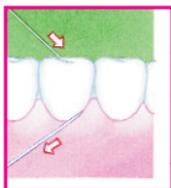
Cárie. Afinal, o que é isso?

- É uma doença transmissível e infecciosa, formada pela placa bacteriana, que é uma massa amarelada pegajosa que se forma sobre os dentes e é constituída principalmente de bactérias. Diariamente, ela deve ser removida com a escova de dente e fio dental.
- Sabe aquele “buraco” que vemos nos dentes? É o sinal de que a cárie já está bem desenvolvida. Aquele gosto ruim de sangue na boca ou sangramento na gengiva é sinal de que ela está doente.

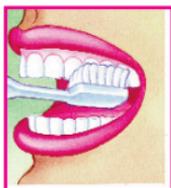
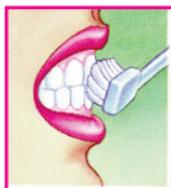


Veja aqui como limpar bem os dentes

E para ter um sorriso bonito e saudável, o que é preciso?



- Primeiro, passe o fio ou fita dental entre todos os dentes (mas devagar para não machucar a gengiva). Depois que o fio passar pelo ponto mais apertado, leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione o fio dental sobre ele puxando a sujeira até a ponta do dente. Primeiro de um lado, depois do outro.



- Escove todos os lados, movimentando suavemente a escova da gengiva até a ponta dos dentes. Faça isso em todos os dentes superiores e inferiores, do lado de dentro e de fora. Não se esqueça de escovar também a parte de trás dos últimos dentes.
- Escove o lado que usamos para mastigar em um movimento suave de vai-e-vem. Isso em todos os dentes: os de cima e os de baixo. A escova deve alcançar até os últimos dentes lá no fundo da boca.

- Por último, escove a língua, pois é muito importante, já que ela acumula restos de alimentos e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova como se você estivesse “varrendo” a língua da parte interna até a ponta.

Pronto, agora olhe para o espelho e sorria. Você está de parabéns!
Mas não se esqueça de dar parabéns todo dia a você...



Colocando em dia as minhas vacinas

Como você sabe, elas nos protegem contra as doenças, que podem causar muitos problemas. Por isso, é muito importante saber quais vacinas você tomou até hoje (situação vacinal). É possível que você as encontre na sua caderneta da criança. No quadro abaixo, você se informa sobre as vacinas disponíveis nas unidades de saúde. Fique em dia com elas!

Calendário Nacional de Vacinação			
Idade	Vacina	Doses (intervalo)	Doenças evitadas
Adolescentes (de 10 a 19 anos)	Hepatite B	3 doses ⁽¹⁾	Hepatite B
	dTpa	Uma dose ⁽²⁾ (gestante)	Difteria, tétano, coqueluxe
	HPV	3 doses ⁽³⁾	Papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 e câncer de colo de útero
	Febre amarela	Uma dose a cada 10 anos ⁽⁴⁾	Febre amarela
	Tríplice viral	2 doses ⁽⁵⁾	Sarampo, caxumba e rubéola
	Dupla adulto	Reforço a cada 10 anos	Difteria, tétano

(1) Se não tiver recebido esquema completo, completar esquema. A 2ª dose deverá ser tomada um mês após a 1ª dose, e a 3ª dose, seis meses após a 2ª dose.

(2) (A partir de 2014) Tomar uma dose após a 20ª semana de gestação, se não houver tomado anteriormente. Completar o esquema vacinal com a vacina dT até 20 dias antes da data provável do parto.

Para o profissional de saúde: mesmo que a gestante tenha esquema completo com a vacina dT, administrar uma dose de dTpa, que deve ser considerada como reforço. Caso o período do reforço seja inferior a 5 anos, mesmo assim, administrar uma dose da vacina.

(3) (Para meninas na faixa etária de 12 a 14 anos em 2014 (ano de introdução), de 10 a 12 anos em 2015 e 10 anos em 2016) Tomar 3 doses (0, 6 e 60 meses) conforme orientação do profissional de saúde.

Atenção: a vacina HPV só protege contra as doenças provocadas pelos sorotipos de HPV 6, 11, 16 e 18; portanto, não se esqueça de se proteger contra as doenças sexualmente transmissíveis!

(4) **Para residentes ou viajantes que se deslocam para áreas com recomendação de vacinação.** Não esqueça que você precisa se vacinar 10 dias antes da viagem.

(5) Se você tem de 10 a 19 anos de idade e não sabe se já tomou esta vacina, tomar duas doses com intervalo mínimo de 30 dias entre elas. Em caso de esquema vacinal incompleto, completar o esquema.



Registro das vacinas do calendário

Registro das vacinas do calendário

Hepatite B	Febre amarela (uma dose a cada dez anos)	Tríplice viral	Dupla adulto (uma dose a cada dez anos)	
Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	
Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	
Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	
Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	



Registro das vacinas do calendário

	HPV	dTpa (gestante)	Outras vacinas
	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:	Data: Lote: Unidade: Ass.:
	Data: Lote: Unidade: Ass.:		Data: Lote: Unidade: Ass.:
	Data: Lote: Unidade: Ass.:		Data: Lote: Unidade: Ass.:
			Data: Lote: Unidade: Ass.:



Meu corpo está diferente, o que está acontecendo comigo!

Sentir o corpo “diferente” é normal, você está na adolescência, um período em que acontecem mudanças no corpo, nos sentimentos, no humor, no jeito de enxergar a si mesma e ao mundo, enquanto aumentam as atividades e as responsabilidades.

Portanto, é normal ocorrerem transformações com o estirão do crescimento. Em outras palavras, o corpo “espicha”, começando pelas mãos e os pés. Depois vem o aumento da altura. Tudo isso faz parte do que chamamos de puberdade, que é uma fase inicial da adolescência.





A partir de estímulos hormonais, inicia-se o surgimento do broto mamário (seios), que é seguido pelo nascimento de pelos na genitália (vulva) e nas axilas.

O crescimento dos pelos é lento e só diminui por volta dos 18 anos, assim como a área ao redor dos mamilos. Há um aumento também do tamanho dos quadris, que ficam arredondados, enquanto a cintura fica mais fina.

Também na adolescência ocorre a primeira menstruação, chamada de menarca, um momento marcante na vida da mulher. Além disso, é comum o aumento da transpiração e odores (cheiros), principalmente nas axilas (o popular "CC") e nos pés ("chulé").

Por tudo isso, o banho diário é muito importante!

Espinhas? Calma, isso não é o fim do mundo!

Elas acontecem nessa fase e surgem pelo amadurecimento hormonal do seu corpo e pela oleosidade da pele. Nunca as esprema para não deixar cicatrizes.

Uma boa dica: lavar o rosto 2 a 3 vezes ao dia com sabonete esfoliante ou neutro pode ajudar no controle da oleosidade. Se o problema incomodar, procure um serviço de saúde, pois existe tratamento, viu? Sem drama!





O conhecimento do próprio corpo e de como ele funciona é imprescindível para que você entenda o que está acontecendo e o que é normal ou não

É muito importante que você entenda que cada adolescente se desenvolve no seu tempo, ou seja, pode haver diferença entre você e as suas amigas.

Não se preocupe, isso é mais do que normal!

Mas se você tiver alguma dúvida, procure um profissional de saúde, pois ele ou ela pode dar boas orientações e acabar com suas dúvidas.

Acompanhe bem de perto seu crescimento e desenvolvimento.

As figuras da página seguinte ilustram e classificam estágios do desenvolvimento puberal ou maturação sexual feminina. Confira.

Estágios de desenvolvimento das mamas



M1 - Estágio 1

Pré-púbere
(somente elevação da papila)

M2 - Estágio 2

Broto mamário



M3 - Estágio 3

Maior aumento da mama e da aréola, sem separação dos seus contornos.

M4 - Estágio 4

Projeção da aréola e da papila, com aréola saliente em relação ao contorno da mama.



M5 - Estágio 5

Aréola volta ao contorno da mama, saliência somente da papila. Mama adulta.



Estágios de desenvolvimento dos pelos pubianos



P1 - Estágio 1

Pré-púbere (ausência de pelos)



P2 - Estágio 2

Pelos longos, finos e lisos ao longo dos grandes lábios



P3 - Estágio 3

Pelos mais escuros, mais espessos e encaracolados parcialmente sobre o púbis



P4 - Estágio 4

Pelos mais escuros, espessos e encaracolados cobrindo totalmente o púbis, sem atingir as raízes das coxas



P5 - Estágio 5

Pelos estendendo-se até as raízes das coxas

Estágios de Tanner - pelos pubianos

E a menstruação?

A menstruação é a eliminação cíclica (mensal) de sangue e tecidos de dentro do útero pela vagina, a partir do amadurecimento dos órgãos sexuais e reprodutivos. Ela também é conhecida por nomes como "aqueles dias", "chico", "regras", entre outros.

Durante os dois primeiros anos, é normal que os ciclos menstruais (tempo que se passa entre uma menstruação e a próxima) sejam irregulares, podendo variar também na duração e na quantidade de sangramento.



Nessa época, é interessante que você procure um profissional de saúde, pois ele pode dar boas orientações e tirar suas dúvidas.

A menstruação normal tem duração de três a sete dias, com intervalos de 28 dias em média, podendo variar de 21 a 35 dias entre um ciclo e outro.

A quantidade de sangramento é bastante variável

E depende de diversos fatores, como a quantidade de hormônios, uso de algumas medicações e a presença de doenças. Sendo assim, o ciclo menstrual normal pode variar, mês a mês. Entretanto, quando essa irregularidade permanece por um longo tempo, traz alguma dor, desconforto ou grande perda de sangue. Suas causas devem ser avaliadas por um profissional de saúde.



Como fazer o controle da menstruação?

Antes de qualquer coisa, é importante que você conheça o funcionamento de seu próprio corpo. Isso permitirá que você cuide melhor de sua saúde e higiene.

Registre no calendário ao lado todos os seus ciclos menstruais como parte desse autoconhecimento.

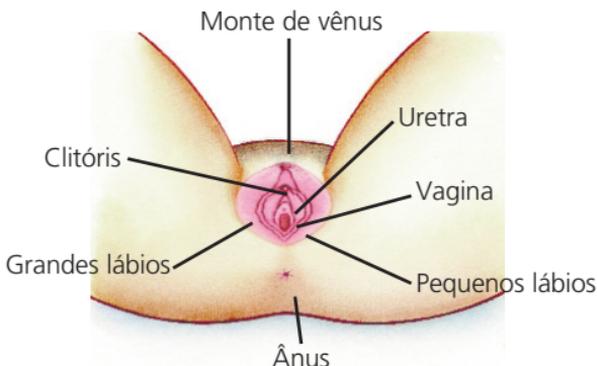
É só você anotar, a cada mês, o dia que inicia e o dia que termina o sangramento. Por exemplo: se começou no dia 13 de janeiro e terminou no dia 17, anote no quadrado, como no exemplo:



Você sabia?

- As cólicas são muito comuns nessa fase e, na maioria das vezes, não significam nenhum problema. Você pode usar compressas quentes no local da dor ou tomar um chá. Se não passar, é bom procurar um profissional de saúde para avaliar e orientar você sobre outros tratamentos. Não é justo ficar sofrendo, perder aula ou outras atividades prazerosas por causa de cólicas.
- Os absorventes devem ser trocados com frequência para evitar incômodo, mau cheiro e outros problemas decorrentes do uso prolongado. Procure usar o absorvente que melhor se adapte a seu corpo e à quantidade de fluxo menstrual.

Vulva



- A vulva é a parte externa da genitália feminina, que é composta de grandes lábios, pequenos lábios, clitóris, orifício vaginal, orifício uretral e monte de Vênus. Já a vagina é um canal muscular elástico que vai da vulva até o colo do útero.
- A higiene íntima ou a limpeza da genitália externa é muito importante para sua saúde. Procure lavar a vulva durante o banho diário e, se possível, também após evacuar, não esquecendo de secá-la bem. Se em vez de lavar após evacuar, você usar papel higiênico, faça-o SEMPRE no sentido da frente para trás (da vulva para o ânus), nunca ao contrário, evitando assim a contaminação da vagina por germes encontrados nas fezes.

Além de tudo isso ...

- A vagina tem uma secreção normal que se modifica de acordo com a fase do ciclo menstrual e com a idade.
- E lembre-se: uma secreção vaginal de cor clara, sem mau cheiro, coceira ou ardor não é corrimento.

Conversando sobre sexualidade...

A sexualidade é algo que desenvolvemos desde o nascimento e faz parte da nossa vida em todos os momentos. Vivenciamos bem a nossa sexualidade quando nos sentimos bem com nós mesmos, com os outros e com o mundo.

Sexualidade é muito mais do que sexo. Ela envolve desejos e práticas relacionados à satisfação, à afetividade, ao prazer, aos sentimentos e ao exercício da liberdade. É ter prazer ao acordar e espreguiçar-se na cama. Abrir a janela e sentir o sol ou o vento sobre a pele. É abraçar, acariciar, beijar carinhosamente as outras pessoas.

É na adolescência que também se inicia o interesse pelas relações afetivas e sexuais. Por isso, é normal que os adolescentes manipulem o próprio corpo (masturbação) em busca de sensações prazerosas.



Conhecer, ficar, namorar...

A adolescência é um período muito rico em possibilidades, descobertas e novas experiências, especialmente quando começamos a nos interessar afetivamente por outra pessoa.

Neste momento da vida fortalecemos nossa identidade, ampliamos nossa autonomia e a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir novas responsabilidades.

A primeira relação sexual, para ser segura e prazerosa, só deve ocorrer a partir do momento em que você se sentir preparada. Essa escolha é sua! Respeite seu próprio ritmo e não se deixe levar pelas pressões dos outros.

É preciso cuidar da sua saúde física, mental e emocional e se preparar para assumir as responsabilidades e consequências que fazem parte da sua escolha, como conhecimentos e recursos que possam ajudá-la a se prevenir de uma gravidez não planejada e a se proteger de doenças, como as sexualmente transmissíveis - DST/Aids.



Você sabe a partir de quando pode ocorrer uma gravidez?

Nas adolescentes, a gravidez pode acontecer no período em que ocorre a primeira menstruação (menarca). Mesmo antes de menstruar, já existe a possibilidade de engravidar se ocorrer alguma relação sexual desprotegida, isto é, sem camisinha, pois existem ovulações antes da menarca.



E se acontecer uma gravidez?

Antes de mais nada, calma. Se você desconfiar que está grávida, procure a unidade de saúde e faça o teste de gravidez. Caso o resultado dê positivo, não demore a contar a seu parceiro, à sua família ou um adulto de sua confiança.

É assegurado seu direito ao atendimento pré-natal, ao parto e pós-parto para garantir sua saúde e a de seu bebê.

O aleitamento materno (amamentação do bebê) também é um direito. No caso de estudantes, a escola, pela Lei Federal nº 6202/75, tem deveres com a adolescente grávida e no período pós-parto, como a reposição de provas, justificativa de faltas, etc.

O apoio da família, da escola e de outras pessoas de sua convivência é essencial para que vocês continuem estudando e para que possam prosseguir em busca de autonomia e independência.



O que significa dupla proteção?

Dupla proteção é quando nos protegemos tanto das DST/Aids quanto de uma gravidez. Neste caso, devem ser usados, ao mesmo tempo, a camisinha masculina ou a feminina e um outro método contraceptivo.

**O uso do preservativo só depende de você.
Essa é a única forma de garantir sua segurança.**

Para você saber mais sobre métodos contraceptivos como a pílula, as injeções, o DIU, o diafragma e outros, consulte um profissional de saúde ou acesse os sites que estão no final de sua caderneta.



E se a camisinha falhar, o que eu faço?

Se a camisinha furar (como dizem) ou vaziar, você ainda pode usar a contracepção de emergência para evitar a gravidez. Ela também é conhecida como a “pílula do dia seguinte”.

Consiste em um comprimido que deve ser tomado imediatamente após a relação sexual desprotegida. Esse comprimido funciona se tomado até cinco dias após a relação. Quanto mais cedo você tomar, maior a garantia de dar certo. Procure a unidade de saúde mais próxima.

Mas lembramos que a contracepção de emergência não protege contra as DST/Aids nem substitui outros métodos.

Caso você seja vítima de uma violência sexual, não guarde segredo.

Não tome banho e procure imediatamente um serviço de saúde e depois uma delegacia para registrar a ocorrência.



Como usar a camisinha masculina

O uso da camisinha significa amor próprio, autocuidado, respeito, proteção e carinho por você e pela outra pessoa.



1. Abra a embalagem com a mão. Nunca com os dentes, para não furar a camisinha.

2. Coloque a camisinha quando o pênis estiver duro, antes de iniciar a relação sexual. Mas antes de desenrolar a camisinha aperte a ponta para sair o ar.



3. Desenrole até embaixo com muito cuidado.



4. Depois da transa, tire a camisinha com o pênis ainda duro.



5. Dê um nó. A camisinha só pode ser usada uma vez.



6. Depois de usada jogue no lixo.



Como usar a camisinha feminina

1. Verificar a data de validade e observar se o envelope está bem fechado e seco.
2. Abrir o envelope na extremidade indicada pela seta.
3. Esfregar suavemente a camisinha para ter certeza de que seu interior está totalmente lubrificado.
4. Colocar a camisinha feminina na vagina na posição que achar mais confortável: deitada de costas com as pernas dobradas, de cócoras, de pé, com uma perna apoiada em uma cadeira ou na beira da cama, sentada com os joelhos afastados.
5. Com os dedos polegar e médio, apertar a camisinha pela parte de fora do anel interno ou borracha, formando um oito.
6. Com a outra mão, abrir os grandes lábios e empurrar o anel interno da camisinha com o dedo indicador até sentir o colo do útero.
7. Introduzir um ou dois dedos na vagina para ter certeza de que a camisinha não ficou torcida e que o anel externo ficou do lado de fora, cobrindo os grandes lábios.
8. Segurar o anel externo da camisinha com uma das mãos e utilizar a outra mão para direcionar o pênis para o interior da vagina, por dentro da camisinha, nas relações sexuais.
9. A camisinha feminina pode ser retirada imediatamente após a retirada do pênis, ou algum tempo depois. Para retirá-la, segurar as bordas do anel externo e dar uma leve torcida na camisinha, para evitar que o esperma escorra, e puxá-la delicadamente para fora da vagina.
10. Cada camisinha pode ser usada uma única vez. Depois de usada, deve-se dar um nó na camisinha, embrulhá-la em papel higiênico e colocá-la no lixo.



O que é projeto de vida?

Na adolescência a gente começa a descobrir que, além de ter belos sonhos, é preciso ter metas e assumir o compromisso, com você mesma, de concretizá-las. Tudo o que a gente quer pode ser conquistado dia após dia.

Um projeto de vida é isso: planejar o futuro e colocar o plano em prática agora, no presente

Ter um projeto de vida faz a pessoa se sentir mais segura, confiante e menos perdida na hora de fazer as escolhas que todos temos que fazer a cada dia.

Faz pensar também em como será o mundo que vamos ajudar a construir.

Por ser um projeto, pode sofrer alterações no meio do caminho. E sempre é bom parar para pensar se o que foi planejado há algum tempo ainda tem sentido hoje.



Por último, lembre-se:

Você também é responsável pela sua vida e, por isso mesmo, pode participar da construção de um mundo melhor. Um mundo sem preconceitos, sem discriminação. Um mundo mais pacífico, mais solidário e menos violento.

Por isso, escolha bem as sementes que vão gerar os frutos que você deseja colher.

Na última página, você vai encontrar telefones, sites para informações via internet e um e-mail para contato que podem orientar você e sua família a tirar dúvidas sobre os assuntos abordados nesta caderneta.



Informações Úteis

Telefones

Denúncia de violência, abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes. Disque direitos humanos - SDH: **100**

Ouvidoria geral do SUS: **136**

Disque Saúde Mulher: **0800-61-1997**

Atendimento Específico para Mulher - SPM: **180**

Disque Denúncias de Trabalho Infantil - MTE: **0800-647-5566**

SAMU/Ambulância: **192**

Centro de Assistência Toxicológica: **0800-644-6774**

EMERGÊNCIA e Polícia Militar: **190**

Polícia Civil: **197**

Bombeiros: **193**

Viva Voz (informações sobre drogas): **0800-510-0015**

Sites

www.adolescencia.org.br

www.saude.gov.br

www.juventude.gov.br

www.adolesc.br

www.aids.gov.br

www.presidencia.gov.br/sedh/conanda

www.senad.gov.br

Contato

E-mail: adolescente@saude.gov.br

© 2009 Ministério da Saúde.
Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica. A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <<http://www.saude.gov.br/bvs>>.

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Tiragem: 1ª edição – 2009

2.000.000 exemplares

Tiragem: 2ª edição – 2010

850.000 exemplares

Tiragem: 2ª edição – 1ª reimpressão 2012

3.000.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

Área Técnica de Saúde de Adolescente e Jovem

Esplanada dos Ministérios Bloco G Edifício - sede 6º andar sala 614

70058-900 Brasília/DF

Tel.: (62) 3315-2375

Fax: (61) 3315-2747

E-mail: adolescente@saude.gov.br

Home page: www.saude.gov.br

Coordenação:

Thereza de Lamare Franco Netto

Equipe técnica:

Analise Salazar Albuquerque (UnB – IP),

Cristiane Faiad de Moura (UnB – IP),

Patrícia Fagundes Caetano (UnB – IP),

Tatiana Severino de Vasconcelos (UnB – IP)

Redação e organização:

Área Técnica da Saúde da

Criança/DAPES/SAS/MS

Área Técnica da Saúde da

Mulher/DAPES/SAS/MS

Coordenação de Saúde Bucal/DAB/SAS/MS

Coordenação Geral da Política de

Alimentação e Nutrição/DAB/SAS/MS

Coordenação Nacional de

Imunização/SVS/MS

Departamento de Atenção Básica

DAB/SAS/MS

Programa Nacional de DST e AIDS –

Unidade de Prevenção/SVS/MS

Ana Sudária Lemos Serra

Feizi Milani

Vera Lucia de Oliveira Giancristoforo

Revisão técnica:

Giane Schwengber Cezimbra

Colaboração:

Coordenações Estaduais e Municipais de Saúde de Adolescentes e Jovens.

Secretarias Municipais de Saúde dos

Municípios de: Cuiabá (MT), Petrópolis

(RJ), Curitiba (PR), Tabatinga (AM), Belo

Horizonte (MG), Natal (RN), Rio

Branco (AC) e Planaltina de Goiás (GO),

Marilúcia Picanço (Universidade

de Brasília)

Fotos da capa:

Mila Petrillo

Ilustração:

Leo Dolfini

Normalização:

Editora MS

fã éêfêç-âç-ê-êâ-l-mêâfêç-âç-ê-ôâi

ççêÊã-ççJdÊê-âçÊ-âçâi ã Êâi-ççÊ-fânçêã ~çç-ô-bçâçê-çj p-ô-l p-OMNOMPV



DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Secretaria de
Atenção à Saúde

Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA