SUS Sistema Único de Saúde

Ministério da **Saúde**

GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

CADERNETA DE SAÚDE DA ADOLESCENTE

Índice

Adolescência	2
Responsabilidade	3
Essa sou eu!!!	4
Falando sobre...	5
ECA	6
Direitos...	7
Dicas de saúde	8
Alimentação saudável	11
Estatura	12
Meu desenvolvimento	17
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 - genitália	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	48

© 2010 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

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
CEP 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:
Anelise 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). Marilucia Picanço (Universidade de Brasília)

Fotos da capa: Mila Petrillo

Ilustração: Leo Dolfini

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Dados Pessoais

(Preencha com letra legível)

Foto 3x4

Nome: _____

_____

Data de nascimento: ____ /____ /____

RG: _____

CPF: _____

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: _____

_____

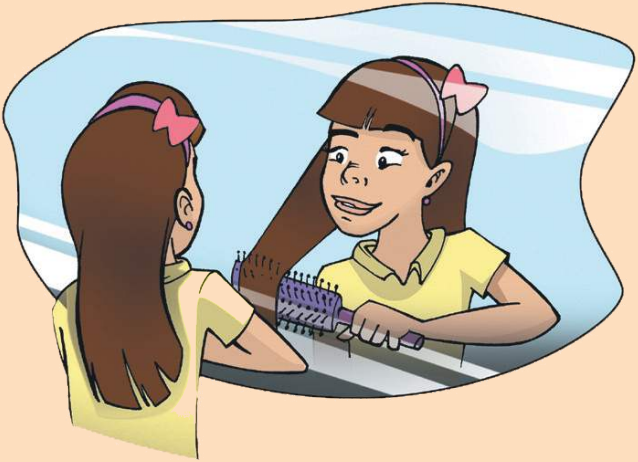
Dados pessoais

Adolescência: Uma bela etapa 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 uma fase rica 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.

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 fase 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.

Para que serve o ECA? Você vai saber agora.

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 não é só física, pode ser sexual e psicológica, como ameaças, humilhação, rejeição e abandono. Se você estiver vivenciando uma situação de violência, procure um adulto ou profissional de sua confiança para ajudá-lo.

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.

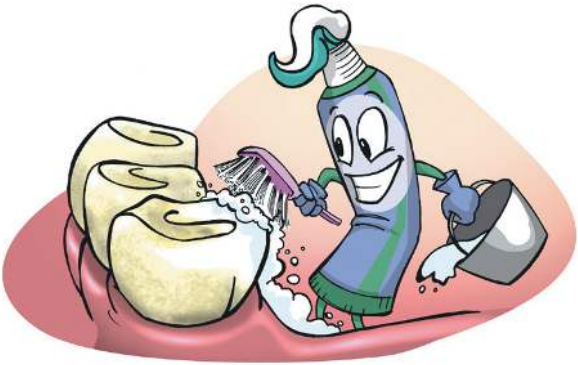
- O sono é muito importante. Procure dormir bem pelo menos oito horas por dia.

- 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.

Cárie. Afinal, o que é isso?

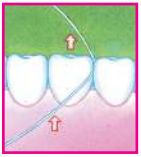
- É uma doença transmissível e infecciosa, formada pela placa bacteriana, que é uma massa amarelada pegajosa que se forma sobre os dentes e é constituída principalmente de bactérias. Diariamente, ela deve ser removida com a escova de dente e fio dental.

- 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.

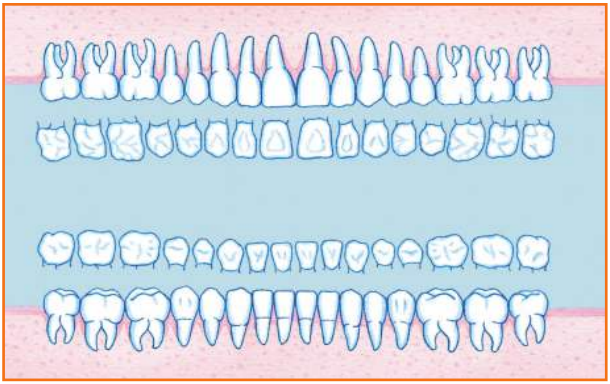
- Escove todos os lados, movimentando suavemente a escova da gengiva até a ponta dos dentes. Faça isso em todos os dentes superiores e inferiores, do lado de dentro e de fora. Não se esqueça de escovar também a parte de trás dos últimos dentes.

- 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...

Odontograma



Legenda:

Dente cariado	○
Pulpotomia/endodontia (canal tratado)	▲
Dente restaurado (obturado)	■
1º molar erupcionado (Dente que já nasceu)	1
Extração indicada	X

Observações

(Para o dentista preencher a lápis)

Observações

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. É possível que você as encontre na sua caderneta da criança.

É muito importante conhecer as vacinas disponíveis para os adolescentes (acima de 10 anos) e estar com o calendário de vacinação em dia; afinal, elas servem para ajudar a nos manter saudáveis.

Calendário de vacinação da adolescente

Difteria e tétano (dt)	Tríplice viral (SCR)	Hepatite B	Febre amarela	Outras vacinas
Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.
Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.
Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.
Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.	Data: / / Lote: Cód. Unid. Ass.

Recomendações para imunizações em adolescentes

Na adolescência, são importantes outras vacinas como a da hepatite B.
Se você está com sua vacinação em dia, ótimo! Se não, procure logo o serviço de saúde para atualizá-la.

Veja, no quadro abaixo, as vacinas que devem ser tomadas:

Idade	Vacina
11 a 19 anos (primeira visita) (1ª)	contra hepatite B, contra difteria e tétano - dt (2ª) contra febre amarela (3ª), contra sarampo, caxumba e rubéola - SCR (4ª)
1 mês após a 1ª dose hep B	contra hepatite B
6 meses após a 1ª dose hep B	contra hepatite B
2 meses após a 1ª dose dt	contra difteria e tétano - dt (2ª)
4 meses após a 1ª dose dt	contra difteria e tétano - dt
A cada 10 anos, por toda a vida	contra febre amarela contra difteria e tétano - dt (5ª)

1º . Se você não tiver comprovação de vacina anterior, precisa seguir este esquema. Caso sua documentação esteja com esquema incompleto, precisa completá-lo.

2º . Se você já recebeu anteriormente três ou mais doses das vacinas DTP, DT ou dT, então deve receber uma dose de reforço. As vacinas de reforço são necessárias a cada dez anos. No caso de ferimentos graves, antecipar a dose de reforço para cinco anos após a última dose da vacina contra tétano. O intervalo mínimo entre as doses é de 30 dias.

3º . Adolescente que resida ou que irá viajar para área endêmica (estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO, e DF), área de transição (alguns municípios dos estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e área de risco potencial (alguns municípios dos estados: BA, ES e MG), vacinar dez dias antes da viagem.

4º . Você que é adolescente e tem duas doses da vacina Tríplice Viral (SCR), comprovadas no cartão de vacinação, não precisa receber essa dose, combinado?

5º . Adolescentes grávidas que estejam com a vacinação em dia, mas receberam sua última dose há mais de cinco anos, precisam receber uma dose de reforço contra difteria e tétano (dt).

6º . Se você tomou a vacina e não sabia que estava grávida, você deve procurar o serviço de saúde. É importante tomar a vacina antes de engravidar para prevenir a rubéola congênita.

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.

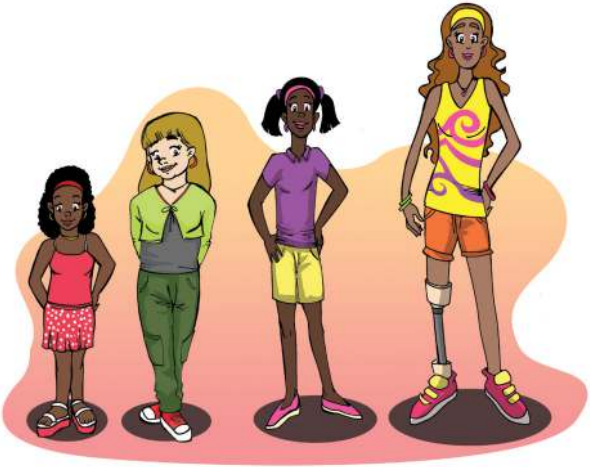
Também na adolescência ocorre a primeira menstruação, chamada de menarca, um momento marcante na vida da mulher e que não pode ser esquecido. Além disso, é comum o aumento da transpiração e odores (cheiros), principalmente nas axilas (o popular "CC") e nos pés ("chulé").

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 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 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

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.

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.

Nessa fase construímos identidade própria e adquirimos autonomia e capacidade para 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.

Nessa hora muitas coisas passam pela cabeça e você precisa muito de apoio e alguns cuidados especiais.

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

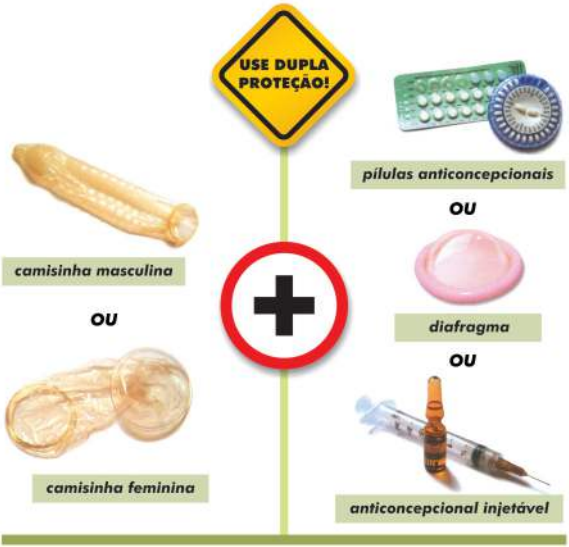
O aleitamento materno (amamentação do bebê) também é um direito. No caso de estudantes, a escola, por lei (Lei Federal nº 6202/75), tem deveres com a adolescente grávida no período pós-parto, como a reposição de provas, justificativa de faltas, etc.

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 vazar, você ainda pode usar a contracepção de emergência para evitar a gravidez. Ela tambem 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.

Mas lembramos que a contracepção de emergência não protege contra as DST/Aids.

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 seu parceiro.

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 mesmo, 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 é a dona da 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 página ao lado, 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

Disque denúncia de violência, abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes: 100

Disque Saúde – SUS: 0800-61-1997

Disque Saúde Mulher: 0800-644-0803

Atendimento Específico para Mulher: 180

Disque Denúncias de Trabalho Infantil: 0800-647-5566

SAMU/Ambulância: 192

Centro de Assistência Toxicológica: 0800-771-3733

EMERGÊNCIA e Polícia Militar: 190

Polícia Civil: 147

Bombeiros: 193

Emergência (falta de força e luz): 0800-19-6196

Sites

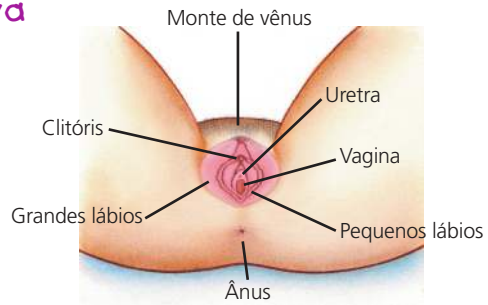
www.adolescencia.org.br
www.saude.gov.br
www.juventude.gov.br
www.adolec.br
www.aids.gov.br
www.presidencia.gov.br/sedh/conanda

Contato

E-mail: adolescente@saude.gov.br

Importante

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.

Alimentação saudável

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.

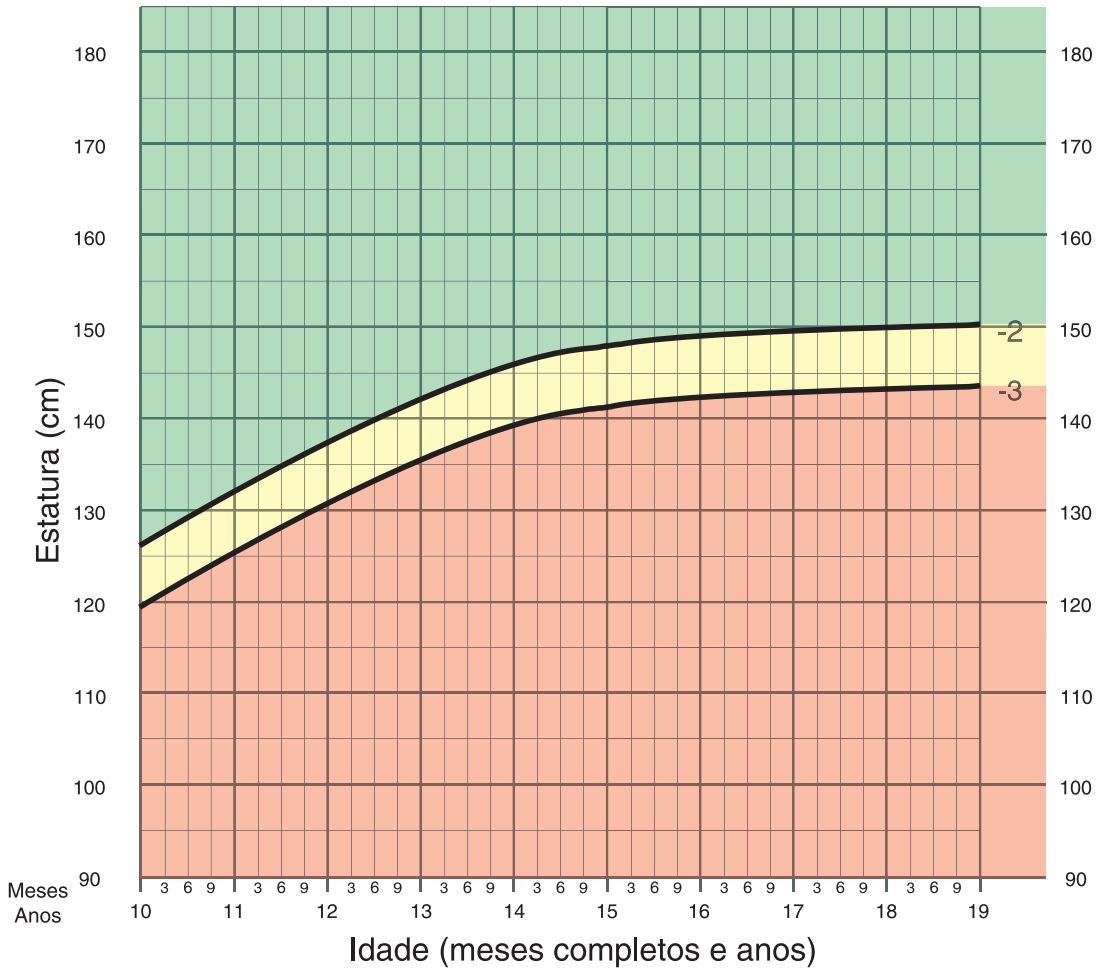
5º. Faz bem comer feijão, arroz, massas, tomar leite e/ou derivados todos os dias.

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
≥ Escore-z -2	Estatura adequada para a idade
≥ 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/)

Anote aqui seu ciclo menstrual

Mês	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
2011												
2012												
2013												
2014												
2015												
2016												
2017												
2018												

Ciclo menstrual

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:

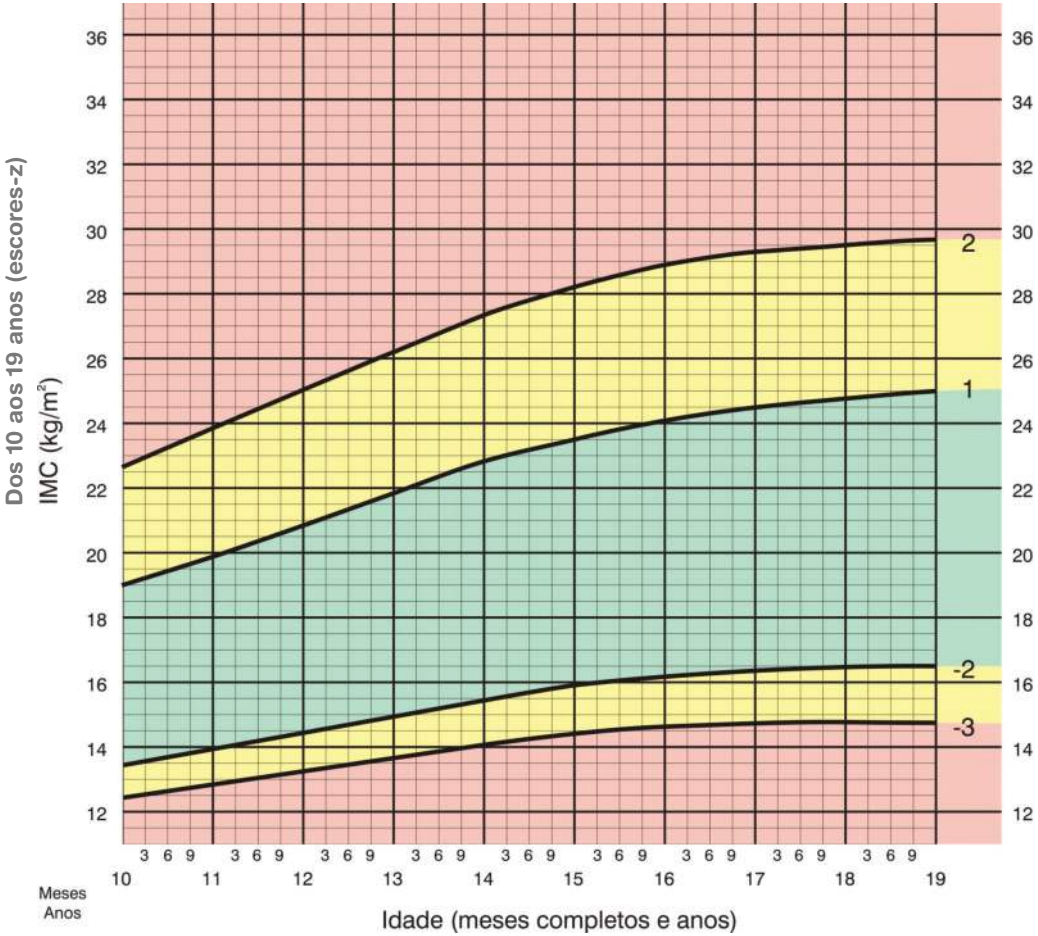
Você sabia?

- 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.

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/)

Sou assim!!!

A tabela abaixo serve para o profissional de saúde registrar sua estatura (altura), peso, Índice de Massa Corporal (IMC), estágio de maturação sexual (Tanner) e pressão arterial.

Data	Idade	Estatura	Peso	IMC	Maturação Sexual	Pressão Arterial

Cálculo do IMC = Peso (em KG) / Estatura² (em Metro)

Tire suas dúvidas com um profissional de saúde.

Meu desenvolvimento

Comer, falar, beijar, sorrir...

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.
- **Seguir essas orientações significa saúde**

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.