

# CADERNETA DE SAÚDE DO ADOLESCENTE



# Índice

Adolescência	4
Responsabilidade	5
Esse 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...	20
Cárie	21
Dentes limpos	22
Odontograma	24
Vacinas	26
Imunização	28
Estou diferente?	30
Espinhas	32
Puberdade	33
Estágios de Tanner - genitália	34
Estágios de Tanner - pelos pubianos	35
Polução noturna	36
Circuncisão	37
Higiene	38
Sexualidade	39
Conhecer, ficar, namorar...	40
E se acontecer uma gravidez...	43
Dupla proteção	44
Sexo seguro	45
Projeto de vida	48
Informações úteis	50



## Dados pessoais

(Preencha com letra legível)

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?**



**Responsabilidade**

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 o principal responsável pela sua saúde e esse é o primeiro passo para o exercício da sua cidadania.

Toda vez que qualquer profissional de saúde o 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-lo a conhecer um pouco mais sobre seu corpo e a cuidar melhor de si próprio.**



## Esse 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 internado em hospitais porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Já fui operado (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...

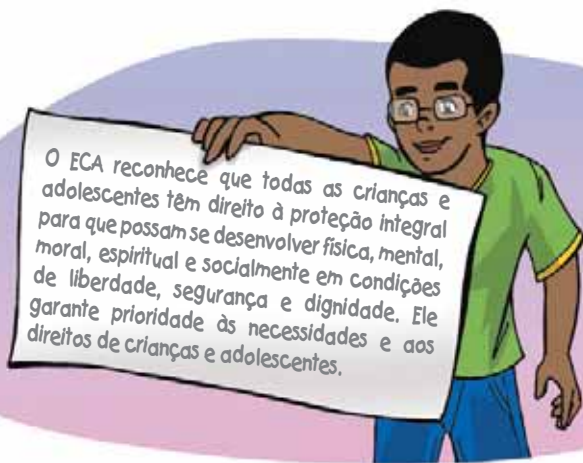
Além da Constituição Brasileira, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma lei muito importante no nosso país. Estar por dentro das leis brasileiras, respeitá-las e praticá-las é uma forma legal de você exercer a cidadania.

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.

Falando sobre...



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 atendido sozinho, 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.
- 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.



- Movimentar-se, não ficar muitas horas em frente à TV ou computador.
- Procurar praticar as atividades físicas que você mais gosta. Evite nadar sozinho 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.



- 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



## Sou assim!!!

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

Data	Idade	Estatura	Peso	IMC	Maturação Sexual	Pressão Arterial

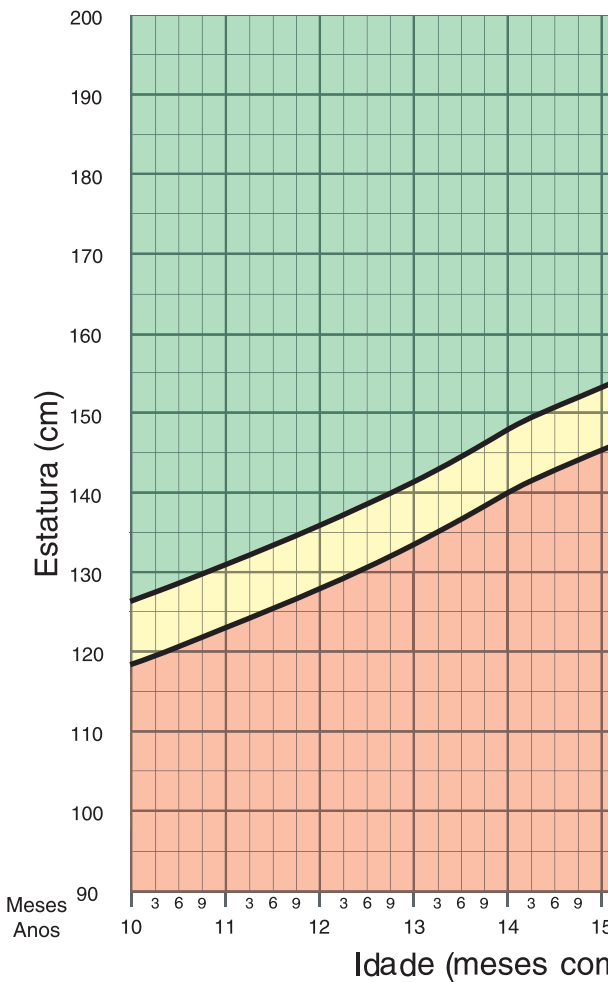
$$\text{Cálculo do IMC} = \frac{\text{Peso (em KG)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (em Metro)}}$$

Tire suas dúvidas com um profissional de saúde.

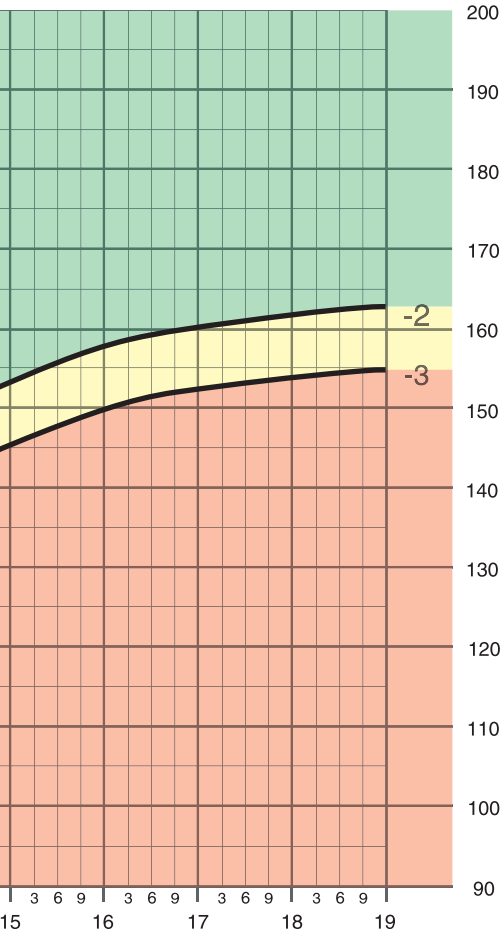


# Estatura por idade

Dos 10 aos 19 anos (escores-z)







pletos e anos)

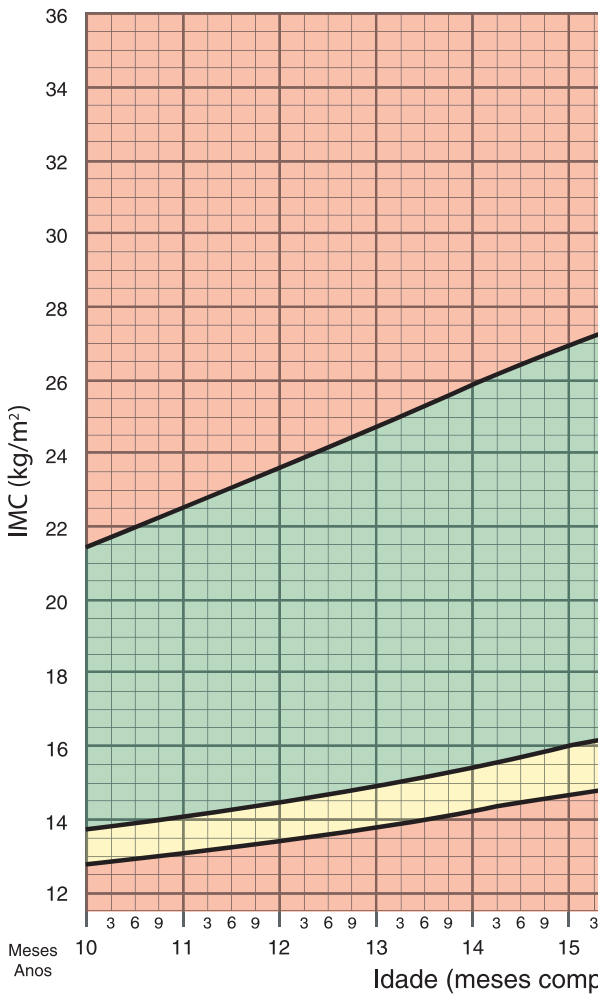
VALORES CRÍTICOS	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Escore-z -3	Muito baixa estatura para a idade
≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Baixa estatura para a idade
≥ Escore-z -2	Estatura adequada para a idade

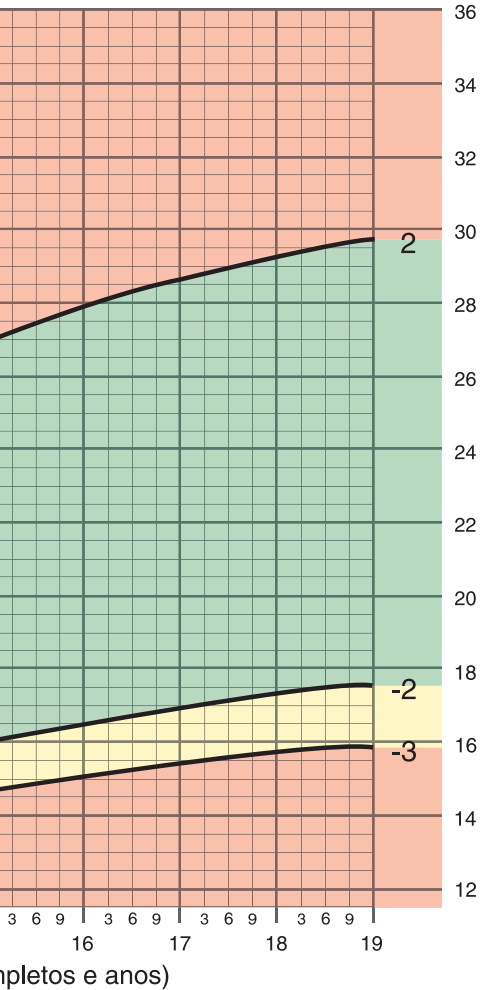
Fonte: WHO Child Growth Standards, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)



# IMC por idade

Dos 10 aos 19 anos (escores-z)





VALORES CRÍTICOS	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Escore-z -3	Muito baixo IMC para a idade
$\geq$ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Baixo IMC para a idade
$\geq$ Escore-z -2 e $\leq$ Escore-z +2	IMC adequado para a idade
> Escore-z +2	Excesso de peso

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 regularmente 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.)

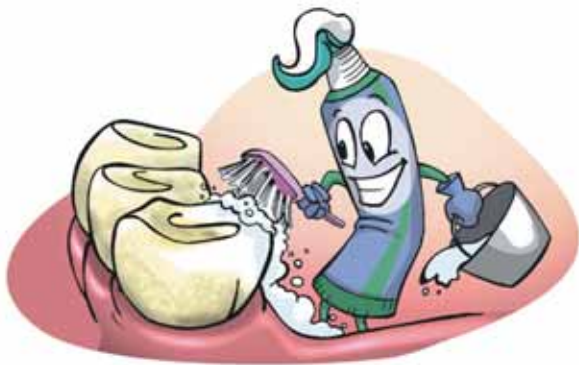


*Seguir essas orientações significa saúde*



## 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 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 eles: 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 do adolescente

Difteria e tétano (dT)	Triplice 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.

# Calendário

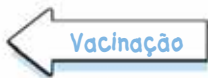
## Recomendações para imunizações em adolescentes

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 mes 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?



## Meu corpo está diferente, o que está acontecendo comigo?

Sentir o corpo "diferente" é normal. Você está na adolescência, período em que acontecem mudanças em nosso corpo, nos sentimentos, no humor, no jeito de enxergar a si mesmo e ao mundo, enquanto aumentam as atividades e as responsabilidades.

São várias as transformações que acontecem, é o que chamamos de "estirão do crescimento". O corpo "espicha", começando pelas mãos e os pés, depois sua altura aumenta. E é nessa época que também ocorrem o alargamento dos ombros e um aumento gradativo da força e da musculatura, que dobra de tamanho.





**Tudo isso faz parte do que chamamos de puberdade, que é uma fase inicial da adolescência.**

A partir de estímulos hormonais, podem ocorrer também mudanças no tom de voz. Inicia-se o aumento dos testículos e do pênis. Também há o aparecimento de pelos na região pubiana, nas axilas, no rosto e no restante do corpo. E não para por aí não! É comum o aumento da transpiração e odores (cheiros), principalmente nas axilas (o popular "CC") e nos pés (o "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 os seus amigos.

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, isto é, o desenvolvimento dos órgãos genitais e dos pelos pubianos, também chamados de maturação sexual masculina. Confira.

## Estágios de desenvolvimento da genitália



### G1 - Estágio 1

Pré-púbere  
(Infantil)



### G2 - Estágio 2

Aumento do escroto e dos testículos, sem aumento do pênis. Pele da bolsa escrotal fina e rosada.



### G3 - Estágio 3

Aumento do pênis em comprimento. Continua o aumento de testículos e escroto.



### G4 - Estágio 4

Aumento do diâmetro do pênis e desenvolvimento da glândula. Continua o aumento de testículos e escroto, cuja pele escurece e engrossa.



### G5 - Estágio 5

Genital adulto em tamanho e forma

## Estágios de desenvolvimento dos pelos pubianos



### P1 - Estágio 1

Pré-púbere  
(Infantil)



### P2 - Estágio 2

Pelos longos, finos e lisos  
na base do pênis



### P3 - Estágio 3

Pelos mais escuros, mais espessos e  
encaracolados sobre o púbis



### P4 - Estágio 4

Pelos 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

## Poluição noturna? O que é isso?

É na adolescência que ocorre a 1ª ejaculação (semenarca), que é a eliminação de sêmem pelo pênis. Nessa fase, pode acontecer a poluição noturna, ou seja, ejaculação involuntária de sêmem, que ocorre quando você está dormindo, sonhando.



## Menino tem peito?

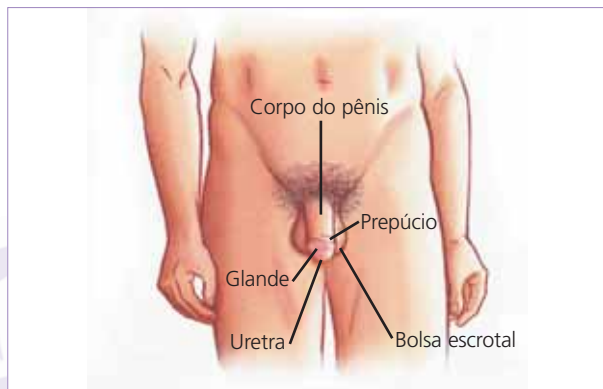
É frequente na adolescência haver o aumento das mamas, sabia? Isso tem um nome "difícil", chama-se ginecomastia puberal. Geralmente, esse aumento ocorre nos dois lados e pode doer um pouco. Mas fique tranquilo, isso regride espontaneamente em 1 ano ou até em 2 anos. Agora, se aumentar muito e não regredir ou se você apalpar e encontrar algum caroço procure um profissional de saúde.

## Circuncisão. Você já ouviu falar nisso?

Alguns meninos são submetidos, muitas vezes ainda bebês, a uma cirurgia no pênis para retirar uma parte, ou totalmente, da pele que recobre a glândula (cabeça do pênis): o prepúcio. Fazer essa cirurgia depende de uma orientação médica.

### Você sabia?

- O pênis tem duas partes: o corpo e a glândula. A glândula é a cabeça do pênis e é recoberta por uma pele chamada de prepúcio, sendo que a uretra é o canal que passa por dentro do pênis.
- A bolsa escrotal tem a forma de um saco de pele (aliás popularmente, se chama assim mesmo: saco) e está localizada abaixo do pênis. A bolsa escrotal tem a função de proteger os testículos, além de manter a sua temperatura adequada.



## O pênis desempenha duas funções. Confira:

A função urinária, que é liberar a urina que vem da bexiga, e a função sexual e reprodutiva, que é a penetração e a ejaculação do esperma, certo?

Para a função sexual e reprodutiva, é necessário que haja ereção do pênis. O estímulo sexual faz aumentar o volume de sangue nos vasos sanguíneos do pênis, aumentando o tamanho dele e provocando a ereção.

Quando a excitação continua, ocorre a ejaculação, que é a liberação do esperma ou sêmen como também é conhecido. Geralmente esse momento é acompanhado pelo orgasmo (ou gozo), que é a sensação de prazer. O esperma contém espermatozóides, que são as células reprodutoras masculinas.

Por fim, terminada a excitação, ou após a ejaculação, a quantidade de sangue diminui e o pênis volta ao normal, ficando flácido.

## Higiene. Outro assunto muito importante

É normal que seu pênis apresente uma secreção branca e espessa, que também tem um outro nome "difícil": chama-se esmegma, na glândula (a cabeça do pênis, lembra?), sob o prepúcio. É muito importante você limpá-la todos os dias no banho com água e sabão. Para isso, primeiro puxe o prepúcio deixando aparecer toda a glândula para uma boa higiene.

Se você não conseguir puxar totalmente a pele para descobrir a glândula, sentir dor ou apresentar feridas ou secreções, **procure o serviço de saúde para saber o que está acontecendo, combinado?**

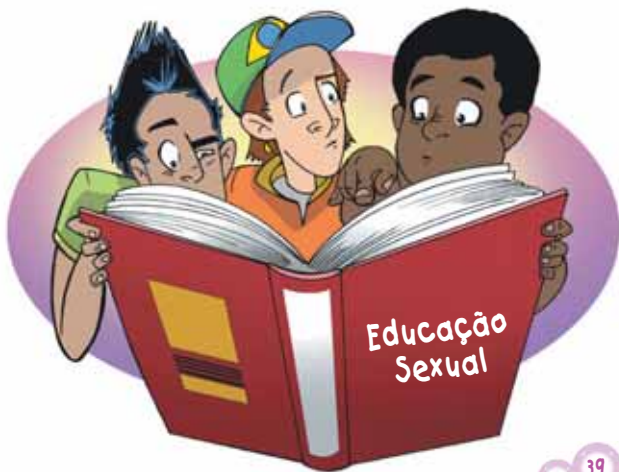


## Conversando sobre sexualidade...

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 conosco, 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...

Sem dúvida, a adolescência é um período muito rico em descobertas e novas experiências, principalmente quando a gente começa a se interessar afetivamente por outra pessoa.

É nessa fase que construímos nossa própria identidade e adquirimos autonomia e capacidade para fazer escolhas, tomar decisões e assumir novas responsabilidades.





## Essa escolha é sua!

Para ser segura e prazerosa, a primeira relação sexual só deve ocorrer a partir do momento em que você se sentir preparado. Essa escolha é sua!

Por isso, não se deixe levar pelas pressões dos outros, respeite o seu próprio ritmo e seja feliz.

Mas não se esqueça:

- Você pode engravidar a menina na primeira relação sexual.
- Use sempre camisinha mesmo que seja a primeira vez sua e dela.
- É importante que ela esteja usando outro método contraceptivo também.

É preciso cuidar da sua saúde física, mental e emocional. E se preparar para assumir as responsabilidades e conseqüências que fazem parte de suas escolhas, buscando conhecimentos e recursos que possam ajudá-lo a se prevenir de uma gravidez não planejada e a se proteger de doenças como as doenças sexualmente transmissíveis (DST/Aids).

Conhecer, ficar, namorar...



## Você sabe a partir de quando pode ocorrer uma gravidez?

A partir da primeira ejaculação (a semenarca, de que você já tomou conhecimento). Pois bem, a partir daí, você já pode engravidar sua parceira, isto é, se tiverem uma relação sexual desprotegida, ou seja, sem a dupla proteção.

A gravidez pode acontecer no período em que ocorre a primeira menstruação dela (a menarca). Agora saiba de uma coisa: mesmo antes de menstruar, já existe a possibilidade de ela engravidar, pois já há ovulações mesmo antes da menarca. Portanto, fique atento e previna-se!

## E se acontecer uma gravidez?

Bom, se vocês perceberem que há possibilidade de uma gravidez, procure apoiá-la de todas as formas possíveis nesse momento.

Afinal, o filho ou filha que virá é de vocês dois, assim como a responsabilidade pela criança.

E quando temos relação sexual é preciso estar preparado para assumir as consequências positivas ou negativas que podem resultar dessa experiência.

Primeiro vá com ela à unidade de saúde mais próxima e faça o teste de gravidez.



Caso o resultado dê positivo não demore a contar à sua família ou então a algum adulto de sua confiança.

Nessa hora, muitas coisas passam pela cabeça e vocês precisam muito de apoio e ela de alguns cuidados especiais.

Procure assumir seu papel de pai, mas não abandone seus estudos e projetos de vida. 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.

E se acontecer uma gravidez...

## 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. Esta 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 da sua caderneta.



## E se a camisinha falhar, o que eu faço?

Se a camisinha furar (como dizem) ou vaziar, sua parceira ainda pode usar a contracepção de emergência para evitar a gravidez. Ela também é conhecida com 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 ela tomar, maior a garantia de dar certo.

**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

Treinar antes da primeira transa é uma boa idéia. O uso da camisinha significa amor próprio, autocuidado, respeito, proteção e carinho por você e sua parceira.



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 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 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](http://www.adolescencia.org.br)

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.juventude.gov.br](http://www.juventude.gov.br)

[www.adolesc.br](http://www.adolesc.br)

[www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)

[www.presidencia.gov.br/sedh/conanda](http://www.presidencia.gov.br/sedh/conanda)

### Contato

E-mail: [adolescente@saude.gov.br](mailto:adolescente@saude.gov.br)



## Anotações gerais

Anotações gerais

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SUS  ANOS

Ministério  
da Saúde

  
UM PAÍS DE TODOS  
GOVERNO FEDERAL