

CARTILHA DE SAÚDE PARA JOVENS



SECRETARIA DE
JUVENTUDE



PREFEITURA DE
MAMANGUAPE

trabalho
que avança!



CARTILHA DE SAÚDE PARA JOVENS



PREFEITURA DE
MAMANGUAPE

trabalho
que avança!



SECRETARIA DE
JUVENTUDE

Maria Eunice do Nascimento Pessoa
PREFEITA

Zenobio Fernandes Rodrigues De Oliveira
VICE-PREFEITO

Johnson Jonas de Oliveira
SECRETÁRIO DE JUVENTUDE

Johnson Jonas de Oliveira
REDAÇÃO E TEXTO

Zenobio Fernandes Rodrigues De Oliveira
REVISÃO

Paulo Henrique Gomes de Aguiar
DIAGRAMAÇÃO E DESIGN



Olá!



Eu sou a Cartilha de Saúde Jovem, trago para você algumas informações básicas, porém, necessárias para tua saúde.

Eu vou está abordando alguns temas como: puberdade e a mudanças do nosso corpo; uso de preservativo, como usá-lo e por quê; DSTs, o quê são e como preveni-las; obesidade, e suas consequências, o que posso fazer; álcool, é necessário na juventude, por quê; drogas e suas consequências; depressão, enfim, temas super legais e atuais que podem ajudar-nos a nos conhecermos melhor, temos uma boa saúde e uma qualidade de vida no futuro muito boa e, sem falar, que vamos evitar levarmos lá para a frente, quando estivermos mais velhos, consequências que poderíamos ter evitado se tivéssemos observado a nossa vida na juventude; não é legal?

Olha só, é importante você ter uma saúde adequada para sua idade, é isso que quero te mostrar, mas você vai também poder está levando para o resto de tua vida, e também, está passando para os teus colegas e toda tua família, dessa forma, ajudando a todos da tua comunidade a ter uma boa saúde e uma qualidade de vida muito, mas muito melhor.

Então vamos começar!



Puberdade

Você sabe o que é?

É o nome dado ao período de transição entre a infância e a fase adulta e acontece em meninas entre os 8 e 13 anos de idade e em meninos entre 9 e 14 anos. Essa fase é marcada, principalmente, pelo desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários e o início da fase reprodutiva. A puberdade termina por volta dos 18 anos de idade. Nesse momento, termina o crescimento físico e também o amadurecimento do sistema genital.

Alterações comuns na puberdade

O início da puberdade é influenciado por uma série de fatores, incluindo fatores psicológicos, genéticos, condições ambientais e até mesmo a saúde do indivíduo e sua nutrição.

Modificações comuns em ambos os sexos

- Estirão puberal (rápido crescimento em estatura, que dura cerca de 2 a 4 anos);
- Desenvolvimento do sistema reprodutor;
- Desenvolvimento do sistema esquelético e muscular;
- Aparecimento de caracteres sexuais secundários.

Atenção!

É importante destacar que adolescentes na mesma idade podem estar em fases diferentes da puberdade.



É justamente na adolescência que as espinhas aparecem. É uma demonstração de que seus hormônios estão atuando e seu corpo está mudando. Mas relaxa, elas são temporárias.

Puberdade masculina

- Aceleração da velocidade do crescimento;
- Aumento da secreção dos hormônios sexuais - Testosterona
- Aumento do volume do testículo;
- A pele escrotal torna-se avermelhada e apresenta modificação na textura;
- Aumento do pênis, tanto em comprimento quanto em diâmetro;
- Surgimento dos pelos púbicos;
- Crescimento dos pelos faciais;
- Aumento da massa muscular;
- Alterações na voz (voz atinge timbre mais grave).



Puberdade feminina

- Aceleração da velocidade de crescimento;
- Aumento da secreção dos hormônios sexuais. - estrogênio e progesterona.
- Surgimento dos brotos mamários e desenvolvimento posterior dos seios;
- Aumento do acúmulo de gordura no quadril, nádegas e coxas;
- Surgimento dos pelos púbicos;
- Menarca (primeiro fluxo menstrual).



Mais detalhes sobre a puberdade feminina

Durante a puberdade feminina, sem dúvidas, um dos pontos mais importantes e impactantes na vida da menina é a menarca, ou seja, a primeira menstruação. Geralmente, ela acontece dois anos após o aparecimento das mamas. A menstruação pode ser definida como a descamação do endométrio do útero. A menstruação marca o início do ciclo menstrual, o qual dura em média 28 dias.

Dica para as meninas

Faça uma tabela com os meses do ano e os dias e marque o primeiro dia de sua menstruação até o dia do seu último dia, isso todos os meses, assim você irá saber se sua menstruação é regular ou irregular. Veja o modelo abaixo.



Sexualidade

A sexualidade é um aspecto central na vida das pessoas e pode envolver o ato sexual, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a afetividade, o amor e a reprodução. Ela é vivida e expressa por meio de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Pode inclusive ser vivenciada sem a presença de um(a) parceiro(a), ou com a presença de mais de um(a) parceiro(a). Em todas as sociedades, as expressões da sexualidade são alvo de normas morais, religiosas ou científicas, que vão sendo aprendidas pelas pessoas desde a infância. Portanto, ela envolve, além do nosso corpo, nossa história, nossos costumes, nossas relações afetivas, nossa cultura. É importante buscarmos o autoconhecimento para que possamos fazer as escolhas que sejam mais positivas para a nossa vida e para a expressão da nossa sexualidade.

Direitos

No ano de 1948, foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Os direitos sexuais e os direitos reprodutivos, assim como o direito à vida, à alimentação, à saúde, à moradia, à educação, ao afeto, entre outros, são também direitos humanos fundamentais – ou seja, são considerados universais, inerentes à condição de pessoa e não relativos a peculiaridades sociais e culturais de uma dada sociedade.

Direitos sexuais

- Viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições, e com respeito pleno pelo corpo do(a) parceiro(a) ou dos(as) parceiros(as).
- Escolher os(as) seus(suas) parceiros(as) sexuais.
- Viver plenamente a sexualidade sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças.
- Viver a sexualidade independentemente de estado civil, idade, cor, raça, etnia, classe social ou condição física.
- Escolher se quer ou não ter relação sexual.
- Expressar livremente sua orientação sexual: heterossexual, homossexual, bissexual, assexual, entre outras.
- Ter relações sexuais independentemente da reprodução.
- Realizar sexo seguro para prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e HIV/aids.
- Ter direito de acesso e acolhimento a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e atendimento humanizado e de qualidade, sem discriminação.
- Ter acesso à informação e à educação sexual e reprodutiva.

Direitos reprodutivos

- Decidir, com sua(seu) parceira(o), de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos/filhas, quantos filhos/filhas desejam ter e em que momento de suas vidas.
- Ter acesso a informações sobre meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos/filhas.
- Exercer a sexualidade e a reprodução livres de discriminação, imposição e violência.
- Realizar sexo seguro para a prevenção de gestações não planejadas. A partir das definições dos direitos sexuais e direitos reprodutivos.

Saúde sexual

A saúde sexual, segundo a OMS e a Conferência de Cairo, é: “A habilidade de mulheres e homens para desfrutar e expressar sua sexualidade, sem riscos de infecções sexualmente transmissíveis, de gestações não planejadas e livre de imposições, violência e discriminações. A saúde sexual possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima. Para tanto, é importante a abordagem positiva da sexualidade humana e o estímulo ao respeito mútuo nas relações sexuais. A saúde sexual valoriza a vida, as relações pessoais e a expressão da identidade própria de cada pessoa, estimula o prazer e respeita a autonomia da pessoa”.

Saúde sexual no contexto das diversidades

A diversidade das expressões das masculinidades e feminilidades dá visibilidade a diferenças culturais importantes acerca das práticas sexuais e dos cuidados com a saúde. Afinal, em torno da sexualidade, definem-se muitos tabus, preceitos e valores éticos que servem de base às organizações sociais e às tradições, como a família, as relações entre homens e mulheres, as instituições sociais, entre outras.

Ao longo da história humana, as concepções sobre a origem da vida e sobre o nascimento, as formas de relações entre os pares sexuais (masculino e feminino, masculino e masculino, feminino e feminino) e as práticas sexuais sofrem mudanças e vêm permeadas de valores, preconceitos e discriminações, especialmente quando não reconhecidas como expressões plurais e diversas na sociedade e únicas de cada pessoa. Tanto os homens e mulheres heterossexuais, quanto os homens e mulheres assexuais, gays, bissexuais e trans devem ser respeitados, nas suas condições de orientação sexual e de identidade de gênero, promovendo o respeito à diversidade sexual e de gênero.



Métodos contraceptivos

A ocorrência de casos de infecção pelo HIV traz consequências para o exercício da sexualidade e da reprodução e produz uma série de desafios e desdobramentos para a pessoa, quando diz respeito a saúde reprodutiva e sexual. É necessário que o indivíduo (homem ou mulher) tenha a consciência da necessidade da prática da dupla proteção, ou seja, a prevenção simultânea das doenças sexualmente transmissíveis, inclusive a infecção pelo HIV/AIDS, e da gravidez indesejada. Isso pode se traduzir no uso dos preservativos masculino e feminino ou na opção de utilizá-los em associação a outro método anticoncepcional da preferência do indivíduo ou casal.

Preservativo masculino

Consiste em um envoltório de látex que recobre o pênis durante o ato sexual e retém o esperma por ocasião da ejaculação impedindo o contato com a vagina, assim como impede que os microorganismos da vagina entrem em contato com o pênis ou vice-versa. É um método que, além de evitar a gravidez, reduz o risco de transmissão do HIV e de outros agentes sexualmente transmissíveis.

A taxa de falha deste método, no primeiro ano de uso, varia de 3%, quando usados, corretamente em todas as relações sexuais, a 14%, quando avaliado o uso habitual. Sua segurança depende de armazenamento adequado, da técnica de uso e da utilização em todas as relações sexuais. **PRAZO DE VALIDADE:** De três a cinco anos, variando de acordo com o fabricante.

ATENÇÃO!

É O IMPEDIMENTO DO CONTATO ENTRE AS PELES (VAGINA E PENIS) E DAS SECREÇÕES ESPELIDAS NO AO SEXUAL QUE IMPEDEM A TRANSMISSÃO DAS DOENÇAS!



Preservativo masculino: como usar

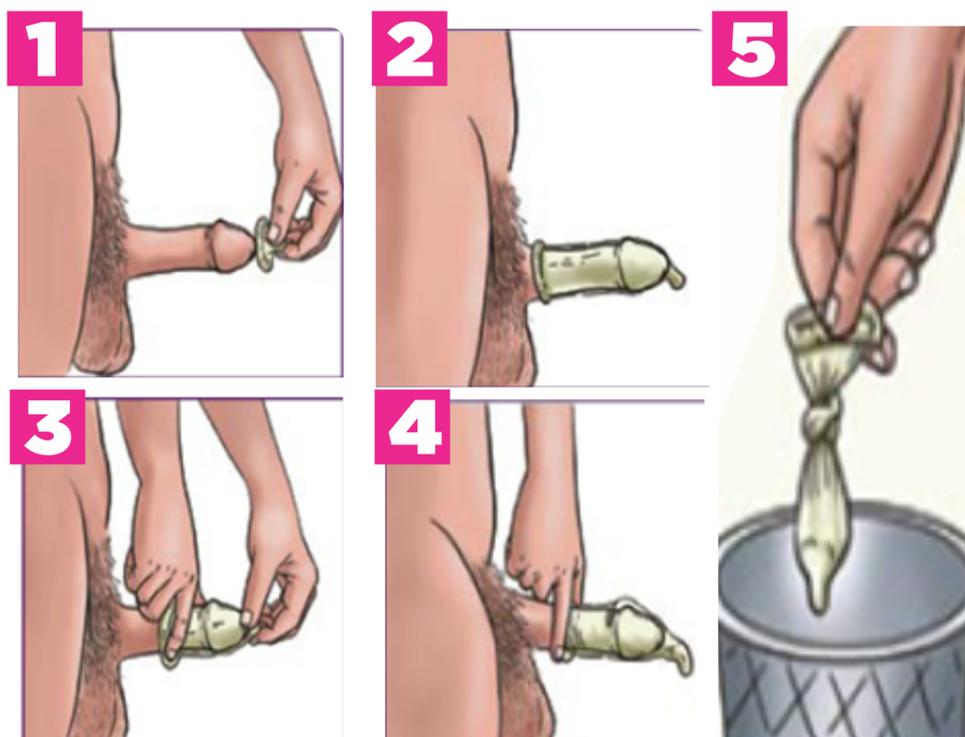
Deve ser colocado antes da penetração, após obtida a ereção peniana. O receptáculo existente na extremidade do preservativo deve ser apertado durante a colocação, retirando todo o ar do seu interior.

Ainda segurando a ponta do preservativo, desenrolá-lo até a base do pênis.

Após a ejaculação, retirar o preservativo com o pênis ainda ereto.

Retirar o preservativo segurando-o pela base para que não haja vazamento de esperma.

O preservativo não deve ser reutilizado, devendo ser descartado no lixo após o uso.



ATENÇÃO!

Recomendar a guarda dos preservativos em lugar fresco, seco e de fácil acesso ao casal, observando-se a integridade da embalagem, bem como o prazo de validade.

Devem ser usados apenas lubrificantes a base de água, pois o uso de lubrificantes oleosos (como vaselina ou óleos alimentares) danifica o látex, aumentando o risco de ruptura; a maioria dos preservativos são fabricados com lubrificantes.

No caso de ruptura durante o ato sexual, o preservativo deve ser substituído imediatamente.

Preservativo masculino: fatores para ruptura ou escape

- Más condições de armazenamento.
- Não observação do prazo de validade.
- Lubrificação vaginal insuficiente
- Sexo anal sem lubrificação adequada.
- Uso de lubrificantes oleosos
- Presença de ar e/ou ausência de espaço para recolher o esperma na extremidade do preservativo.
- Tamanho inadequado do preservativo em relação ao pênis
- Perda de ereção durante o ato sexual
- Retirar o pênis da vagina sem que se segure a base do preservativo.
- Uso de dois preservativos (devido à fricção que ocorre entre eles). O uso regular do preservativo pode levar ao aperfeiçoamento na técnica de utilização, reduzindo a frequência de ruptura e escape e, conseqüentemente, aumentando sua eficácia.

ATENÇÃO!

NÃO USE DOIS PRESERVATIVOS AO MESMO TEMPO. NUNCA!!!

Preservativo masculino: efeitos secundários

- Alergia ao látex
- Irritação vaginal devido à fricção (quando se usa preservativo não-lubrificado)

ATENÇÃO!

SE ACONTECER, PROCURE ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE

Preservativo masculino: benefícios não-contraceptivos

- Ausência de efeitos sistêmicos.
- Redução do risco de transmissão do HIV e de outros agentes sexualmente transmissíveis (DST). Redução da incidência das complicações causadas pelas DSTs
- Possivelmente auxiliar na prevenção do câncer de colo uterino.

Preservativo feminino

O preservativo feminino é um tubo de poliuretano com uma extremidade fechada e a outra aberta, acoplado a dois anéis flexíveis também de poliuretano. O primeiro, que fica solto dentro do tubo, serve para ajudar na inserção e na fixação de preservativo no interior da vagina. O segundo anel constitui o reforço externo do preservativo que, quando corretamente colocado, cobre parte da vulva. O produto já vem lubrificado e deve ser usado uma única vez. O poliuretano, por ser mais resistente do que o látex, pode ser usado com vários tipos de lubrificantes.

Forma uma barreira física entre o pênis e a vagina, servindo de receptáculo ao esperma, impedindo seu contato com a vagina, assim como impede que os microorganismos da vagina entrem em contato com o pênis ou vice-versa. Nos primeiros seis meses de uso, a taxa de falha deste método varia de 1,6%, em uso correto, a 21%, em uso habitual.

PRAZO DE VALIDADE: Cinco anos a partir da data de fabricação.

Preservativo feminino: como usar

O preservativo feminino pode ser colocado em qualquer momento, desde que seja antes da penetração, e retirado com tranquilidade (sem pressa) após o término da relação. Para colocá-lo corretamente, a mulher deve encontrar uma posição confortável (em pé com um dos pés em cima de uma cadeira, senta da com os joelhos afastados, agachada ou deitada). O anel móvel deve ser apertado e introduzido na vagina. Verificar a data de validade e observar se o envelope está bem fechado antes do uso. O preservativo feminino já vem lubrificado, no entanto, se for preciso, podem ser usados lubrificantes de base aquosa ou oleosos (não esqueça de lembrar a mulher que, se ocorrer a oportunidade de relação sexual com o preservativo masculino, os lubrificantes oleosos são contraindicados)

Com o dedo indicador, ele deve ser empurrado o mais profundamente possível para alcançar o colo do útero.

O anel (externo) deve ficar aproximadamente 3cm para fora da vagina. Durante a penetração, o pênis deve ser guiado para o centro do anel externo. O preservativo não deve ficar retorcido.

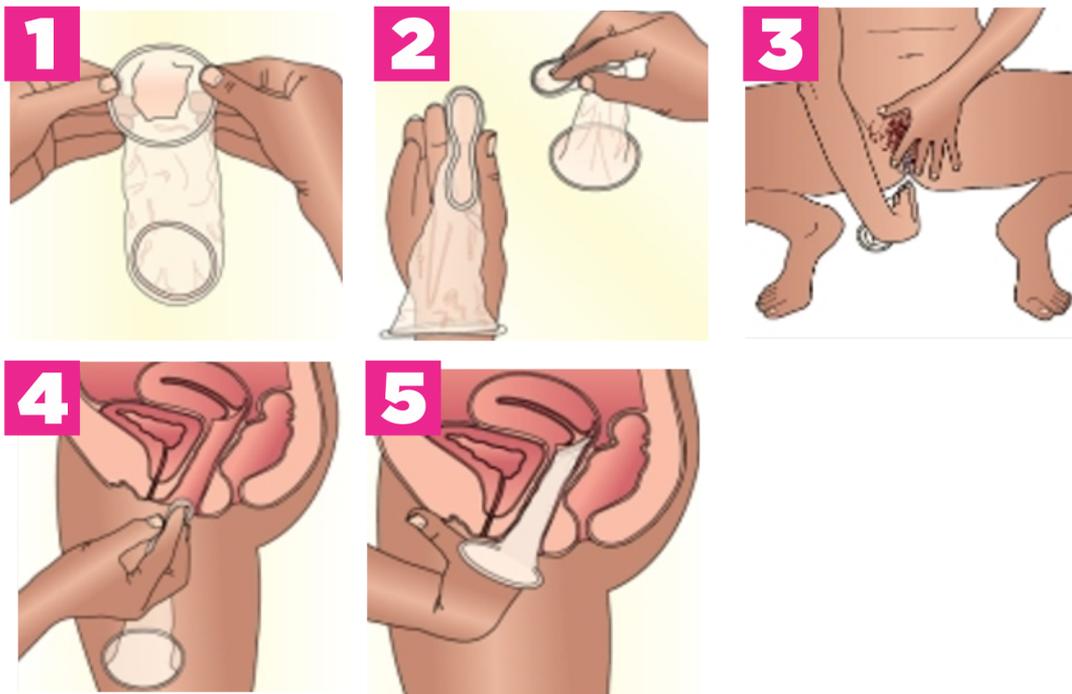
Deve ser utilizado um novo preservativo a cada nova relação. Para retirá-lo, segure as bordas do anel externo fazendo um movimento de torção para manter o esperma dentro do preservativo. Puxe-o delicadamente para fora da vagina, jogando-o no lixo.

O preservativo feminino deve ser usado em todas as relações sexuais mesmo durante a menstruação.

Deve ser mantido em lugar fresco, seco e de fácil acesso ao casal, afastado do calor, observando-se a integridade da embalagem, bem como o prazo de validade.

Não deve ser usado junto com o preservativo masculino porque o atrito aumenta o risco de rompimento.

O anel externo do preservativo feminino pode deslizar dentro da vagina. Se isso acontecer basta o homem retirar o pênis, colocar o mesmo preservativo de maneira correta e reintroduzir o pênis. Não é necessário usar novo preservativo. Durante a penetração, o preservativo também pode provocar um pequeno ruído durante a relação sexual. A adição de lubrificante dentro do preservativo ou diretamente no pênis pode evitar esses acontecimentos.



Preservativo feminino: efeitos secundários

Alergia ao poliuretano ou ao lubrificante (efeito muito raro).

Preservativo feminino: benefícios não-contraceptivos

- Ausência de efeitos sistêmicos
- Redução do risco de transmissão do HIV e de outros agentes sexualmente transmissíveis.
- Possivelmente auxiliar na prevenção do câncer de colo uterino.

DSTs: o que são?

O que devo saber?

As doenças sexualmente transmissíveis, conhecidas pela sigla DSTs, são doenças transmitidas, principalmente, através de relações sexuais com uma pessoa infectada - e sem o uso de métodos de barreira, como a camisinha e o preservativo feminino. O contágio por DSTs também pode ocorrer de mãe para filho, durante a gravidez ou parto, se a mãe estiver infectada, através do compartilhamento de seringas ou devido a uma transfusão de sangue infectado.

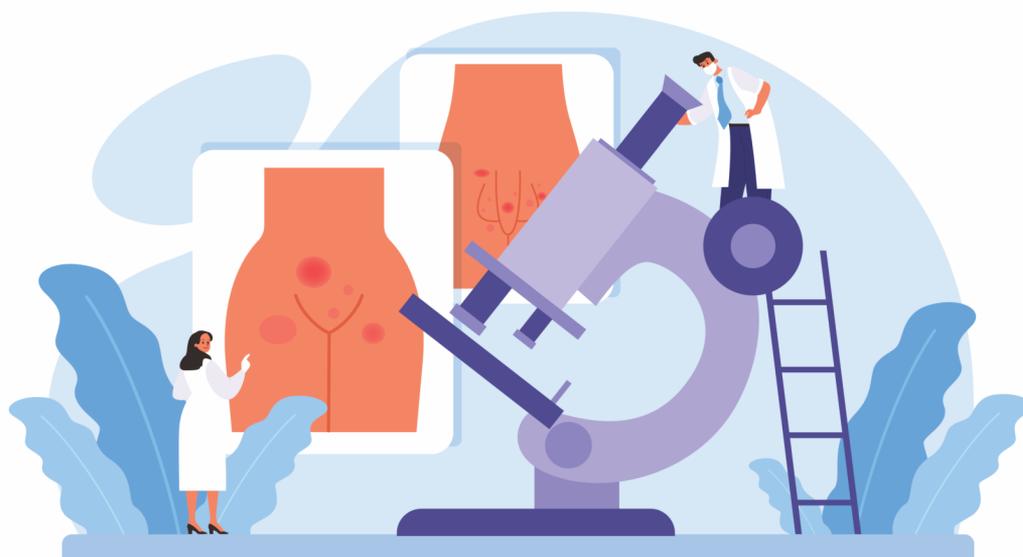
Eu posso identificar?

As DST'S apresentam sintomas sim, o seu diagnóstico deve ser dado pelo médico, porém os sintomas mais comuns devem ser observados quando aparecerem, por isso vamos deixar algumas informações para você ficar ligado, mas, é importante saber que os sintomas das DSTs são variados, assim como seus agentes causadores, que podem ser vírus, fungos ou bactérias. Algumas são de tratamento fácil e rápido, como, por exemplo, a gonorréia, enquanto outras, como a Aids, ainda não possuem uma cura definitiva podendo levar à morte e o seu tratamento leva a vida inteira.

Veja como é importante que estejamos atentos para o surgimento de algo estranho em nosso corpo e, nesse caso, nos nossos órgãos sexuais (pênis, vagina e anus) e, se notarmos algo de diferente, devemos procurar o mais rápido possível o profissional de saúde no posto de saúde mais próximo de nossa casa.

ATENÇÃO!

Alguns dos sintomas que podem aparecer, são bem localizados, como: dor na região genital, ardência ao urinar, feridas que surgem nos genitais e no ânus, verrugas localizadas, bolhas, coceira na região e eliminação de secreções diversas por meio dos genitais, tais como: pus, sangue entre outras. Por isso fique atento ao seu corpo!



Obesidade e juventude

O que devo saber?

A obesidade na juventude, ou quando começa na infância, é um caso que vai além da vergonha pela diferença física e pelas brincadeiras de mal gosto dos amiguinhos da escola. Há um tempo que a obesidade é considerada uma doença e seus agravantes durante esse período de formação do indivíduo faz diminuir a expectativa de vida.

A maioria dos casos de obesidade na juventude é oriunda da obesidade infantil. Além dos casos de predisposição genética, os hábitos alimentares e estilo de vida são os maiores responsáveis por essa doença.

ATENÇÃO!

Obesidade é uma doença.

Complicações na saúde relacionadas à obesidade na juventude:

Asma. O número de crianças e adolescentes asmáticos que são também obesos é significativamente maior do que os que tem o peso ideal.

Diabetes do tipo 2. Nos últimos anos, essa doença vem atingindo cada vez um maior número de crianças e adolescentes. A relação é direta com caso de obesidade na juventude.

Hipertensão. Crianças e adolescentes obesos têm cerca de 9 vezes mais chances de sofrerem com o aumento da pressão arterial.

Problemas ortopédicos. O excesso de peso força demasiado os ossos e as cartilagens ainda não totalmente formadas das crianças e dos adolescentes.

Depressão. Muitas crianças e adolescentes não suportam o fato de não estarem nos padrões. Sofrem também com o preconceito na escola e acabam se tornando depressivos.

Apneia do sono. A obesidade na juventude causa dificuldades de respiração durante o sono, levando muitos adolescentes a sofrerem com a apneia do sono.

O que pode levar uma pessoa à obesidade?

A obesidade surge, como mencionado anteriormente, na maioria dos casos, surge da interação entre fatores genéticos, ambientais, emocionais e hábitos de vida. Entre os fatores mais comuns, estão:

Alta ingestão de alimentos/calorias:

Resumidamente, caloria é o valor energético de cada alimento, ou seja, o tanto de energia que determinado alimento fornece o organismo. Grosso modo, quanto mais calórico for o alimento, mais esforço o organismo precisa fazer para “gastá-lo”, ou seja, a ingestão de calorias deve ser proporcional ao gasto calórico. A energia não utilizada pelo corpo se acumula em forma de reserva de gordura.

Sedentarismo: A falta de atividades físicas é uma das principais causas da obesidade e outras doenças graves, como diabetes e hipertensão. A prática regular de exercícios físicos é fundamental para quem necessita manter ou perder peso e deve ser acompanhada por um profissional qualificado.

Fator genético: A relação entre fatores genéticos e obesidade é bastante forte. Pesquisas mostram que quando um dos pais é obeso, a possibilidade dos filhos serem obesos é de 50%; quando ambos os pais apresentam obesidade ou sobrepeso, esse número pode subir para 80%.

Problemas hormonais: São muitos os hormônios que controlam, desde a vontade de comer e a sensação de saciedade, até outras funções mais complexas do metabolismo. Quaisquer alterações nas glândulas suprarrenais e tireoide, além do hipotálamo, devem ser investigadas e tratadas.

Como prevenir?

Conhecer os fatores que desencadeiam e está atento aos primeiros sinais de distúrbios alimentares é importante para prevenir a obesidade. É fundamental cuidar de pessoas próximas e buscar ajuda especializada, já que quem sofre de distúrbios alimentares costuma negar ou esconder o problema.

Criar hábitos alimentares saudáveis e praticar exercícios físicos regularmente, educar e estimular as crianças para que optem por alimentos saudáveis, menos processados e pobres em gorduras e açúcares é uma forma de evitar o sobrepeso e a obesidade.

ATENÇÃO!

Para saber mais sobre obesidade, procure o posto de saúde mais próximo da sua casa. Lá você vai encontrar profissionais de saúde preparados para te ajudar.

Saúde mental

O que eu preciso saber?

Talvez, esses sejam alguns questionamentos que vem a nossa mente quando falamos sobre esse tema!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde mental é “um estado de bem estar em que uma pessoa nota suas habilidades, e é capaz de executá-las frente aos estresses normais da vida, de trabalhar de forma produtiva e de contribuir com sua comunidade. A saúde mental é fundamental para a nossa habilidade coletiva e individual de pensar, sentir, interagir um com os outros, e aproveitar a vida.”

Saúde mental tem a ver com autoconhecimento, autocuidado, equilíbrio, bem-estar. Tem a ver com limites, resiliência, saber (e poder!) dizer não. A saúde mental também tem a ver preservar a integridade do corpo e mente para sobreviver, alcançar objetivos, conquistar sonhos e cumprir propósito – uma busca constante para as juventudes, e uma palavra da moda para Millennials e Geração Z!

Fatores que influenciam na saúde mental dos jovens

A adolescência é uma fase crucial para o aprendizado, o desenvolvimento e a manutenção de grande parte dos hábitos sociais e emocionais mais importantes para a estabilidade mental. Nesse sentido, a adoção de padrões de sono saudáveis, a realização regular de exercício físico e o desenvolvimento de habilidades que possibilitam o gerenciamento de dificuldades figuram na lista das ações mais relevantes para uma juventude saudável.

Diante disso, aprender formas de resolução de problemas interpessoais é essencial para gerenciar emoções e conseguir lidar melhor com as adversidades da vida, sobretudo quanto às eventuais frustrações que podem ocorrer. Assim, os ambientes como a família, a escola e a comunidade são vistos como suporte de proteção — ou de risco — no que se refere à adequação do comportamento dos jovens no âmbito social.

Listamos algumas questões determinantes e que podem elevar as chances de desordens mentais nos mais jovens.



Identificando o perigo

- Desemprego;
- Conflitos familiares;
- Desejo de maior autonomia;
- Maior exposição ao estresse;
- Exploração da identidade sexual;
- Falta de qualidade de vida doméstica;
- Envolvimento precoce com drogas e álcool;
- Pressão para integrar-se a certos grupos ou comportamentos;
- Problemas de relacionamento com pais, professores ou colegas;
- Maior acesso, mais disponibilidade de recursos e uso da tecnologia;
- Vítimas de bullying ou exposição à violência, incluindo pais agressivos;
- Influência da mídia quanto à posição social, aos padrões estéticos e às diferenças de gênero.

Além desses, há também outras questões que expõem os adolescentes ao maior risco de distúrbios mentais. As condições socioeconômicas, a exposição aos estigmas e aos preconceitos, a discriminação social e de gênero, a exclusão ou a ausência de serviços e de suporte de qualidade, também contribuem para elevar as complicações mentais e emocionais.

ATENÇÃO!

SE VOCÊ VIVENCIA ALGUM OU ALGUNS DESSES FATORES QUE FORAM CITADOS ACIMA E ISSO ESTÁ MEXENDO COM O SEU EMOCIONAL, NÃO PERCA TEMPO, PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE E PEÇA ORIENTAÇÃO. NO SEU MUNICÍPIO EXISTEM PROFISSIONAIS QUE PODEM TE AJUDAR!



Álcool e juventude

Será que álcool combina com juventude?

Cerveja, vinho, caipirinha, chope: elementos da vida cotidiana de muita gente. Essas bebidas ajudam a celebrar datas festivas, a selar compromissos, a completar refeições nos fins de semana, alegrar festas, “criar um clima”. São a desculpa para encontrar os amigos num barzinho, depois do cinema, ou mesmo só para conversar. Mas, se bebida traz momentos bons e alegria, não é novidade para ninguém que pode trazer muito sofrimento também. Acidentes de carro, atropelamentos, quedas, violência familiar e nas ruas, além de uma série de problemas de saúde são resultado do consumo abusivo de bebidas. Bebe-se demais, no lugar errado, na hora errada, com a companhia errada. E não estamos falando aqui de alcoolismo, não! Estamos falando de qualquer pessoa que bebe, com qualquer idade, que pode acabar se dando mal simplesmente por ter bebido numa situação indevida.

Curiosidade sobre o álcool

O álcool é uma substância que não obedece à lógica simples de “quanto mais melhor”. Os efeitos das bebidas alcoólicas acontecem em duas fases. Na primeira delas o álcool age como um estimulante, e deixa a pessoa mais eufórica e desinibida, mas à medida que as doses vão aumentando e o tempo vai correndo, passa-se à segunda fase, na qual começam a surgir os efeitos depressores do álcool levando à diminuição da coordenação motora, dos reflexos e deixando a pessoa sonolenta. Isso significa que, enquanto nossa alcoolemia está subindo, ainda no primeiro ou segundo copo de bebida, o álcool é uma droga que nos faz sentir cheios de energia, com sensação de poder e alegria. No entanto, conforme o tempo passa, o álcool provoca exaustão e sono.

ATENÇÃO!

Quanto mais se beber, maior será o cansaço. Quanto mais alta a concentração de álcool no sangue (chamada de alcoolemia), mais a bebida atua como depressora e não como estimulante. Neste caso, portanto, SE ESCOLHER BEBER, agir com moderação é menos arriscado e mais divertido.



Se liga aí, meninas!

As mulheres absorvem o álcool contido nas bebidas de forma diferente dos homens e ficam intoxicadas (alcoholizadas) muito mais facilmente. Numa situação de grupo, com homens e mulheres bebendo, é importante que as mulheres prestem atenção, não simplesmente “acompanhem” os homens mas procurem encontrar seu próprio ritmo (que muitas vezes consiste em simplesmente tomar um delicioso suco de fruta ou um refrigerante, intercalado entre a doses de álcool).

Por que isso acontece?

Os homens, em geral, pesam bem mais que as mulheres. Enquanto um jovem do sexo masculino pesa em média 75 kg, uma jovem pesa em torno de 55 kg.

Em média, a proporção de água corporal de um homem (55-65%) é maior que a de uma mulher (45-55%). Quanto mais água corporal, maior a diluição do álcool.

Os níveis de uma enzima do estômago que auxilia no metabolismo do álcool (desidrogenase do álcool) são de 70% a 80% mais elevados nos homens do que nas mulheres. Isso faz com que as mulheres sejam muito mais vulneráveis do que os homens a desenvolver cirrose hepática e a ficarem perturbadas cognitivamente com o álcool.

As alterações hormonais também afetam o nível de álcool no sangue (alcoolemia). Estudos mostraram que as mulheres ficam intoxicadas por tempo mais longo no período que vai de uma semana antes da menstruação a uma semana depois do seu início.

Pra quem faz dieta, fica a dica.

Um copo de caipirinha representa cerca de 10% da quantidade de calorias que uma mulher jovem precisa para se manter durante um dia. Um copo de caipirinha tem 250 calorias, ou seja, mais do que um pãozinho francês (135 cal) ou dois ovos fritos (110 calorias cada).

Uma garrafa de cerveja tem 300 calorias, ou o equivalente a uma refeição completa. Com 300 calorias você pode compor um almoço com uma porção de arroz, feijão, salada verde e 100 gramas de peixe cozido.

Um cálice de vinho branco seco, uma das bebidas alcoólicas que tem menos calorias, tem quantidade equivalente a de um prato de sopa. Um copo de vinho branco tem 85 calorias e um prato de sopa caseira de vegetais (160 g) tem 72 calorias.

ATENÇÃO!

SE VOCÊ DECIDIR BEBER, SAIBA QUE PODES ENCONTRAR MEIOS DE MINIMIZAR AS CHANCES DE CAUSAR PREJUÍZO PARA SI MESMO E PARA O TEU PRÓXIMO!

Não EXISTE modo de transformar o uso de bebida alcoólica em um comportamento sem nenhum risco. O melhor e o mais saudável é **OPTAR POR NÃO INGERIR BEBIDA ALCOÓLICAS** e desenvolver modos alternativos de relaxar, namorar, celebrar situações, lidar com o estresse ou mesmo reduzir o consumo a poucas e controladas situações. Tenha sempre em mente que uma grande proporção de jovens e adultos não bebem e, nem por isso, suas vidas são menos agradáveis ou mais estressantes do que a daqueles que tomam bebidas alcoólicas. Mas caso sua decisão seja beber, mesmo que só por um período da sua vida, aqui vão algumas orientações de como diminuir os riscos e possibilidades de que você prejudique a si próprio (a) e aos outros:

- Beber devagar, sem pressa.
- Beber pouco, moderadamente.
- Alternar bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas como sucos ou água.
- Comer uma refeição antes e durante os momentos em que você está bebendo para diminuir a velocidade de absorção do álcool.
- Antes de ir para uma festa ou barzinho, decida de antemão o quanto vai querer beber, escolhendo uma dose moderada para você. Embora possa parecer tolice, alguns estudos têm mostrado que esse planejamento vale à pena. Pode poupá-lo de passar o resto do fim de semana com ressaca ou evitar que você se envolva numa situação que não queria e da qual não conseguiu se livrar porque bebeu demais e não sabia bem o que estava fazendo.
- Planeje de antemão como você vai fazer para voltar para casa, caso vá sair e beber. **NUNCA** dirija sob efeito de bebidas alcoólicas, mesmo que você ache que está bem. Caminhar em ruas de grande movimento, ou escuras, também não é uma boa idéia, assim como resolver dar um mergulho na praia ou na piscina. **FIQUE ATENTO SEMPRE!**

Drogas

Você sabia?

O primeiro contato com as drogas acontece principalmente na juventude. Isso porque esse é um momento em que ocorrem diversas mudanças relacionadas com o psicológico do adolescente, que se torna mais vulnerável e, por isso, pode ser considerado um grupo de risco.

ATENÇÃO!

O consumo de drogas lícitas e ilícitas se dá por diversos fatores, entre eles o sentimento de indestrutibilidade, relações com amigos e família e falta de autoconhecimento.

Alguns fatores que podem influenciar o uso de drogas

O primeiro contato com as drogas acontece principalmente na juventude. Isso porque esse é um momento em que ocorrem diversas mudanças relacionadas com o psicológico do adolescente, que se torna mais vulnerável e, por isso, pode ser considerado um grupo de risco.

Cultura

Socialização, tédio, rebeldia, comportamento, estímulos externos e internos têm relações diretas com a cultura. A mídia, televisão e a Internet apresentam o consumo de drogas de uma forma romantizada e normal. Muitos adolescentes também já são incentivados a consumir substâncias, principalmente o álcool, em festas de aniversário, algo que é cada vez mais comum.

Prazer instantâneo

Todos os fatores acima relacionados à cultura levam ao prazer instantâneo que as drogas e o álcool proporcionam. Os seus efeitos iniciais fazem os adolescentes se sentirem bem consigo mesmos, que acabam associando a droga com o sentimento de felicidade. Ou seja, eles sabem que a cada uso poderão se sentir mais felizes ou até com uma falsa ideia de maturidade.

Falta de confiança

Jovens que são mais tímidos e têm dificuldades de se socializar tendem a usar drogas ou ingerir bebidas para se tornarem mais sociáveis, interessantes e fazer algo que eles não fariam se estivessem sóbrios. Por ser um período marcado por diversas transformações e mudanças internas e externas, a adolescência acaba por gerar um sentimento de baixa autoconfiança.

ATENÇÃO!

O consumo da maconha é particularmente perigoso para pessoas com propensão genética à esquizofrenia, UMA DOENÇA MENTAL GRAVE E SEM CURA!

Os perigos de usar drogas na juventude

O uso de drogas na juventude pode trazer diversas consequências, principalmente a longo prazo. Entenda quais são os principais riscos desse hábito!

- Diminuição da interação social;
- Mau desenvolvimento da memória;
- Queda do rendimento escolar;
- Redução do senso crítico;
- Aumento das chances de aquisição das doenças sexualmente transmissíveis;
- Elevado risco de acidentes;
- Dependência química no futuro.

ATENÇÃO!

NEM TUDO O QUE RELUZ É OURO.



A adolescência é um período complexo em nossas vidas. Sem dúvidas, é também uma época de grandes descobertas e aprendizado.

Bibliografia

Puberdade: puberdade masculina e feminina, quando acaba - Brasil Escola (uol.com.br) 09/11/2021 15h35
 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. (saude.gov.br) 09/11/2021 17h09
 ASSIST.NCIA EM PLANEJAMENTO FAM.PDF (saude.gov.br) 13/12/2021 10h35
<https://fortissima.com.br/2014/05/03/> 07/02/2022 16h45
<https://gastrica.com.br/> 07/02/2022 17h47
<https://www.rededorsaoluiz.com.br/> DST: O que é, sintomas, tratamentos e causas. (rededorsaoluiz.com.br) 08/02/2022 11h53
<https://educacao.uol.com.br/> DST: O que é, sintomas, tratamentos e causas. (rededorsaoluiz.com.br) 08/02/2022 11h54
 Saúde mental e a juventude: por que é preciso falar sobre isso? | Politize! 08/03/2022 10:38
 Quais são os principais perigos à saúde mental dos jovens na atualidade? - Hospital Santa Mônica (hospitalsantamonica.com.br) 08/03/2022 10:48
 Drogas Cartilha Alcool e Jovens.pdf (angra.rj.gov.br) 09/03/2022 21:21
 Entenda os riscos do uso de drogas na juventude - Hospital Santa Mônica (hospitalsantamonica.com.br) 28/03/2022 11:08