

UNIVERSIDADE DE LISBOA
Faculdade de Medicina



**Desenvolvimento e avaliação de um *website* como ferramenta
de Promoção da Saúde para adolescentes dos 16 aos 18 anos**

ALEXANDRA SOFIA GAVINO DA FONSECA FERNANDES DE SOUSA

Orientador: Professora Doutora Maria Helena Fonseca

**Apêndice documental da Dissertação especialmente elaborada
para obtenção do grau de Mestre em Saúde do Adolescente**

2016

UNIVERSIDADE DE LISBOA
Faculdade de Medicina



**Desenvolvimento e avaliação de um *website* como ferramenta
de Promoção da Saúde para adolescentes dos 16 aos 18 anos**

ALEXANDRA SOFIA GAVINO DA FONSECA FERNANDES DE SOUSA

Orientador: Professora Doutora Maria Helena Fonseca

**Apêndice da Dissertação especialmente elaborada para
obtenção do grau de Mestre em Saúde do Adolescente**

2016

Todas as afirmações efetuadas no presente documento são da exclusiva responsabilidade do seu autor, não cabendo qualquer responsabilidade à Faculdade de Medicina de Lisboa pelos conteúdos nele apresentados.

A impressão desta dissertação foi aprovada pelo Conselho Científico da Faculdade de Medicina de Lisboa em reunião de 22 de Novembro de 2016.



<http://www.topas.pt>

ÍNDICE DO APÊNDICE DA DISSERTAÇÃO

1. Página inicial do <i>website</i> “Topas”	7
2. Esquema das áreas, temas e subtemas do <i>website</i> “Topas”	9
3. Conteúdos correspondentes aos subtemas	11
3.1. Área “Corpo”	11
3.1.1. Tema “Corpo”	13
3.1.2. Tema “Dietas”	41
3.1.3. Tema “Doenças”	53
3.2. Área “Relações”	87
3.2.1. Tema “Sentimentos”	89
3.2.2. Tema “Sexo”	109
3.3. Área “Vida Escolar”	129
3.3.1. Tema “Escola”	131
3.3.2. Tema “Empregos”	137
3.4. Área “Experiências”	143
3.4.1. Tema “Álcool”	145
3.4.2. Tema “Drogas”	151
3.4.3. Tema “Tabaco”	161
3.5. Área “Segurança”	167
3.5.1. Tema “Prevenir”	169
3.5.2. Tema “Riscos”	173
4. Referências Bibliográficas	177

1. Página inicial do website “Topas”

Topas

Corpo

relações

vida escolar

Experiências

Segurança

Acne

BEM-VINDO AO **Topas!**

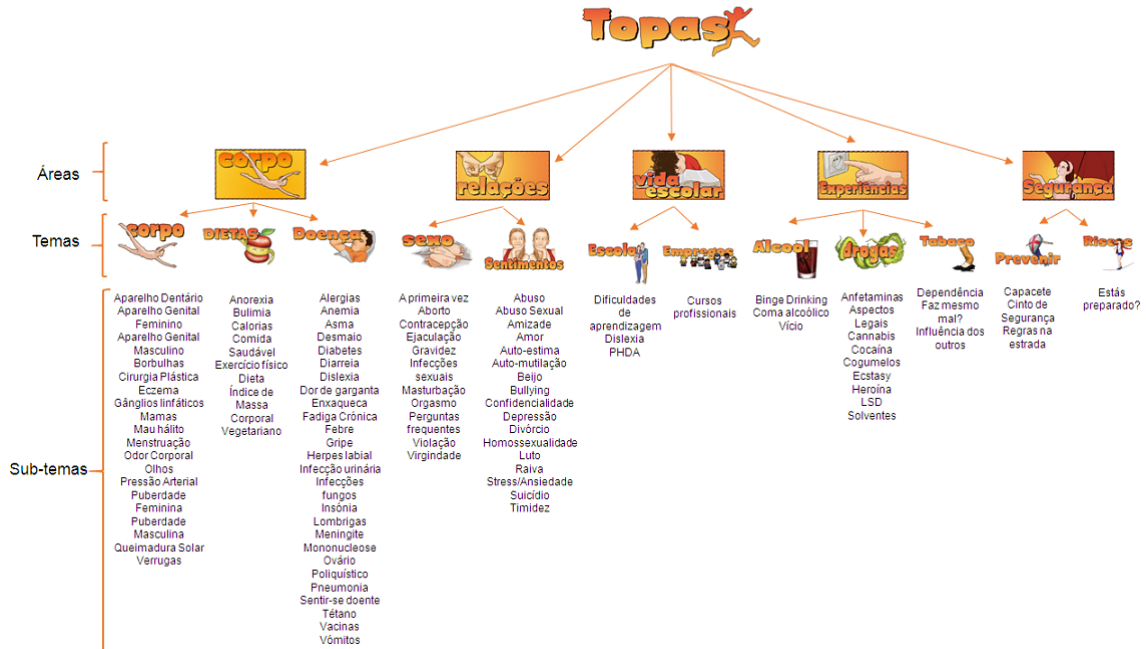
É um site para adolescentes e serve para procurares informação que te interesse ... ninguém sabe e não contamos a ninguém ;)

Podes ainda falar connosco ... há alguma dúvida ou problema que te preocupe?? ... pode ser que a resposta esteja nesta [LISTA DE TEMAS...](#) senão [PERGUNTA-NOS](#) ou sugere-nos temas que possam interessar também aos teus amigos!

Quem somos | **Pergunta-nos** | **O k achas do site?**

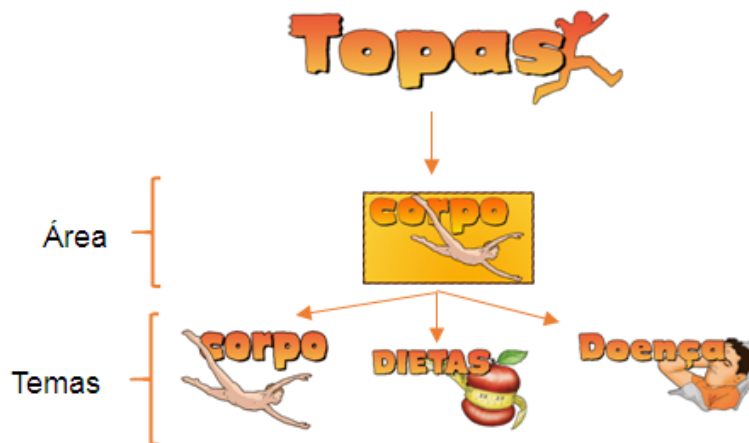
© 2016 Topas. Todos os direitos reservados. [Entrar](#)
| [Mapa do site](#)

2. Esquema das áreas, temas e subtemas disponíveis

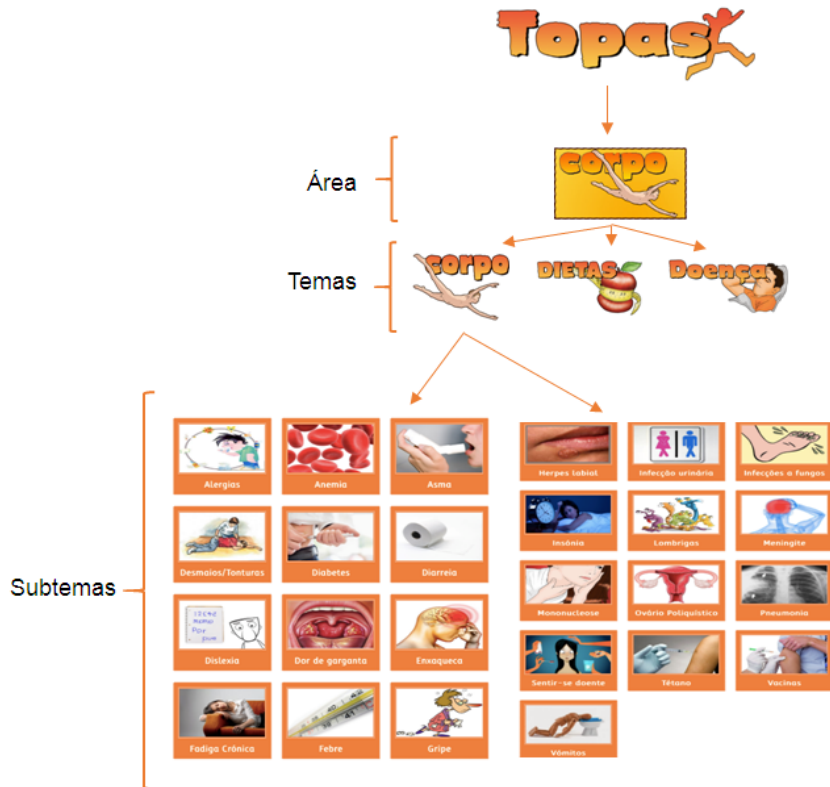


3. Conteúdos correspondentes aos subtemas

3.1. Área “Corpo”



3.1.1. Tema “Corpo”



APARELHO DENTÁRIO



Foste ao dentista e falaram-te em aparelho? Já pensaste que tens os dentes tortos e gostarias de usar?

Os aparelhos dentários servem para ajustar os dentes à nossa boca... não servem apenas para pôr os dentes direitinhos... é importante que os dentes da arcada dentária superior e inferior encaixem bem, para que mastigar seja mais fácil, basicamente para que todos os dentes sejam uma equipa e trabalhem bem uns com os outros. Quando os dentes não encaixam bem quando fores mais velho podes ter vários problemas ... tanto nos dentes como na articulação temporomandibular (a articulação que permite falar, mastigar... mexer a boca). Há muitas pessoas que se arrependem de não tratar dos dentes quando ainda os têm todos e saudáveis... depois é mais complicado.

Existem dois tipos principais de aparelhos dentários, os aparelhos dentários fixos e os aparelhos dentários removíveis.

Aparelhos dentários fixos

Estes aparelhos são formados por pequenos quadrados de metal (os *brackets*) que são colados aos dentes. Por esses quadrados passa um arco metálico que vai permitir colocar os dentes na posição correta.

Aparelhos dentários removíveis

Estes aparelhos podem-se pôr e tirar da boca. São feitos de uma base acrílica que pode ser transparente ou cor-de-rosa e que encaixa no céu da boca. À base estão agarrados arames que fixam o aparelho e posicionam os dentes.

Há um site que explica bem os VÁRIOS TIPOS que existem (É BOM QUE VÁS AO DENTISTA JÁ COM ALGUMAS IDEIAS PARA QUE CONSIGAS FALAR COM ELE SOBRE AS TUAS DÚVIDAS)

<http://ortodontiacuritiba.com.br/clinica/que-tipo-de-aparelho-dental-devo-usar/>

O que é que implica colocar um aparelho?

O tratamento com aparelho dura geralmente entre 18 meses a 2 anos. Durante o tratamento, enquanto os dentes estão a ser colocados na posição correta, é frequente parecerem mais tortos por isso é importante continuar o tratamento até ao fim.

É importante falares com o teu dentista sobre todas estas dúvidas. Cada caso é um caso... o tempo que terás que usar... como deves fazer para lavar os dentes ... não tenhas vergonha de perguntar. É normal ter dúvidas. Eles é que são os dentistas!

Há aparelhos hoje em dia que são transparentes... a chatice é que não se aplicam em todas as situações... tem que ser mesmo o dentista a decidir qual a melhor opção no caso dos teus dentes.

Que cuidados se deve ter quando se usa aparelho?

É muito importante que laves os dentes todos os dias, de preferência 2x/dia. Quando usas aparelho isso ainda é mais importante.... acabam por existir mais sítios onde se acumula comida e forma-se placa bacteriana (uma mistura de bactérias e restos salivares). A placa tem uma cor amarelada ou branco sujo.

Deves escová-los com cuidado, limpando todo o aparelho, durante cerca de dois minutos. Se tens aparelho é normal que a lavagem demore um pouco mais... não vamos querer que apareça o mau hálito... grande inimigo a combater!!

APARELHO GENITAL FEMININO



Provavelmente na escola já te falaram como é o aparelho genital feminino ... mas achamos normal que tenhas algumas dúvidas.... ou que não tenhas tido o à vontade de perguntar qualquer coisa.

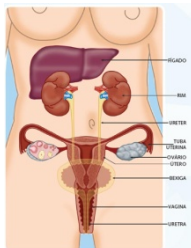
Cada um de nós deve conhecer bem o seu corpo e perceber como funciona... até porque se está alguma coisa mal (ou que simplesmente aches que não é normal) é importante partilhares isso com o teu médico.

O aparelho genital feminino é formado pelos órgãos genitais internos e externos.

----- Os **órgãos internos** são: vagina, ovários, trompas de Falópio e útero.

----- Os **órgãos externos** são: monte de Vênus (monte púbico) e vulva, que engloba os grandes lábios, os pequenos lábios e o clitóris.

O sistema reprodutor feminino, além de produzir as hormonas sexuais e as células reprodutivas, é o recetor da fecundação (onde se encontra o óvulo maduro com o espermatozoide). É no seu interior que o feto se desenvolve durante mais ou menos nove meses.



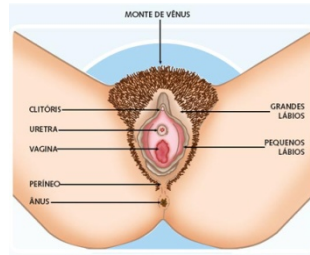
ÓRGÃOS INTERNOS

A **vagina** é um espaço tubular, coberto por uma mucosa pregueada, com mais ou menos 10 centímetros de comprimento. Ela faz a comunicação entre a vulva e o útero. A sua função permitir a saída do fluxo menstrual, receber o pénis durante a relação sexual e formar o canal do parto para a saída do bebé. Devido a esta última função, a vagina possui grande elasticidade.

Os **ovários** são pequenas estruturas ancoradas por ligamentos como o mesovário e o ligamento útero-ovárico. São eles que desenvolvem o óvulo e produzem as hormonas femininas: o estrogénio e a progesterona.

O **útero** é um órgão oco, com paredes musculares espessas. Serve como caminho para os espermatozoides chegarem perto das Trompas de Falópio para a fertilização e também protege o feto durante o desenvolvimento.

Trompas de Falópio (na imagem chama-lhe tubas uterinas) são parecidas com uns tubos com forma de funil, e na ponta encontram-se umas "franjas". As trompas transportam os óvulos que romperam a superfície do ovário até a cavidade do útero. Por elas passam em direção oposta os espermatozoides e é onde, habitualmente, ocorre a fecundação/fertilização (junção do óvulo e espermatozoide).



ÓRGÃOS EXTERNOS

O **Monte de Vênus** ou monte púbico é uma elevação de tecido adiposo (gordura), recoberto por pelos que protege a superfície ósseo-cartilaginosa daquela região.

Os **Grandes Lábios** são compostos por tecido adiposo (gordura), coberto por pelos púbicos. Os **pequenos lábios** são tecidos sem gordura. Na parte superior dos pequenos lábios encontra-se o **clitóris**, uma massa de tecido erétil de aproximadamente 2 cm de comprimento. O clitóris tem a função exclusiva de proporcionar prazer sexual nas mulheres.

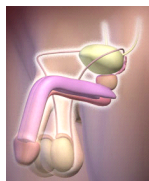
Entre os pequenos lábios fica a abertura da vagina, que é recoberta por uma fina membrana altamente vascularizada chamada de **hímen**. É importante perceber que o hímen não “fecha” o canal: ele está presente à volta do orifício.

As mulheres que nascem com o canal obstruído por esse tecido precisam passar por uma cirurgia, para que o fluxo menstrual possa passar.

O hímen não estará necessariamente presente na primeira relação sexual, pois pode desaparecer antes da puberdade, em atividades normais como abrir as pernas na ginástica, andar de bicicleta, masturbação, entre outros.

Outro mito sobre o hímen é que ele será rompido na primeira relação: em muitas mulheres, a penetração vaginal não leva ao rompimento do hímen e ao sangramento, especialmente se for feita com delicadeza.

APARELHO GENITAL MASCULINO



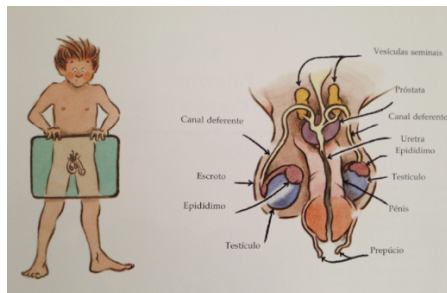
O aparelho genital masculino é composto por dois grupos de órgãos, os internos (a maioria deles) e os externos.

Os **ÓRGÃOS GENITAIS INTERNOS** fundamentais são os **testículos**, onde são formados os espermatozoides, cuja união com os seus equivalentes femininos, os óvulos, são o ponto de partida para o desenvolvimento de um bebé. Para além disso, os testículos produzem testosterona, a principal hormona sexual masculina, cujos efeitos se fazem sentir em todo o organismo, nomeadamente no desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários que distinguem os homens das mulheres (barba, pelos, voz grave, maior massa muscular, etc...descritos mais à frente).

São igualmente importantes outros órgãos genitais internos encarregues do transporte dos espermatozoides dos testículos para o exterior do corpo: os **epidídimos** e os **canais deferentes**. Estes últimos desaguam, através dos **canais ejaculadores**, na **uretra**, o canal que liga a bexiga ao exterior e que, para além de possibilitar a saída do esperma com a ejaculação, permite a saída da urina na micção.

As **vesículas seminais** e a **próstata**, são glândulas que se encarregam da elaboração do líquido seminal, proporcionais aos espermatozoides os elementos nutritivos de que necessitam ao longo do seu percurso no aparelho reprodutor feminino até alcançarem os óvulos que devem ser fecundados. O conjunto de líquido seminal + líquido prostático + espermatozoides compõem o esperma.

Em relação aos ÓRGÃOS GENITAIS EXTERNOS, o mais importante é o **pénis**, o órgão através do qual a uretra passa, e que tem a função de urinar e nas relações sexuais tem a função de introduzir o esperma na vagina da mulher. Pertencem igualmente a este grupo o **escroto**, a bolsa de pele onde se encontram os testículos. Entre o **prepúcio** (pele que cobre a parte terminal do pénis e que se retrai quando o pénis está ereto) e a **glândula** (parte final do pénis, arredondada, e corresponde à zona sensível do pénis) existe uma pequena fenda, o sulco balanoprepucial, onde existem abundantes glândulas secretoras que elaboram uma substância esbranquiçada denominada de esmegma. O esmegma resulta da limpeza daquela região do pénis com acumulação de células. Não é o mesmo que o esperma.



ALGUMAS PERGUNTAS QUE ADOLESCENTES FIZERAM AO TOPAS:

- **Como ouvi dizer que muitos homens têm um testículo maior do que o outro, queria saber se era verdade?** De facto, é uma situação muito comum e perfeitamente normal. Embora o testículo esquerdo seja, na maioria dos casos, um pouco maior, em alguns homens, a situação é inversa. Trata-se de uma característica anatómica que, a menos que a diferença seja muito significativa, não é grave e não justifica qualquer preocupação.

- **Oio falar na escola de caracteres sexuais secundários. Nos homens quais são??**

Os caracteres sexuais são as características que nos distinguem como homem ou como mulher, para além dos órgãos genitais. São diferentes em ambos os sexos porque são induzidos por hormonas diferentes (no homem pela testosterona e na mulher pelos estrogénios). Com mais pormenor vê PUBERDADE MASCULINA.

Os CARACTERES SEXUAIS MASCULINOS SÃO:

- (1) O pelo do corpo, no homem, é mais abundante, nomeadamente ao nível do peito
- (2) O pelo púbico adota uma forma romboide e tem a tendência para se prolongar até quase ao umbigo
- (3) A linha de implantação do cabelo apresenta entradas de tamanho variável nas zonas laterais
- (4) A barba e bigode
- (5) A musculatura tem a tendência para se desenvolver mais, independentemente da atividade física, pois os ombros e as costas são mais largos enquanto que as ancas são um pouco mais estreitas
- (6) A influência das hormonas sexuais masculinas provoca o desenvolvimento da laringe tornando o tom da voz do homem mais grave do que o da mulher.

- O que é a Circuncisão?

Em latim, Circum significa em redor, e cisão vem de Caedere, cortar. Portanto circuncisão significa cortar em redor. Circuncisão é a operação cirúrgica realizada ao pénis de alguns rapazes, através da qual se remove o prepúcio, que é a porção de pele que cobre a extremidade do pénis. Em muitos casos é realizada por motivos religiosos, sendo uma prática normal entre Judeus e Muçulmanos. Nos Estados Unidos da América a circuncisão era, no passado, uma operação de rotina, realizada em quase todos os bebés do sexo masculino, como medida de higiene. Geralmente esta cirurgia é feita nos bebés sem o uso de anestesia. A principal razão médica pela qual um rapaz/homem deve ser circuncidado é a fimose, condição na qual a abertura em torno do prepúcio (a pele que recobre a extremidade do pénis) é demasiado pequena o que pode causar dificuldade para urinar. Quando alguém necessita de ser circuncidado por este motivo a cirurgia é sempre realizada sob anestesia.

- Porque é que os rapazes têm ereções?

A palavra ereção refere-se ao pénis, quando este se torna mais longo e firme. Uma ereção pode ocorrer como resultado da estimulação sexual direta do pénis, mas também pode acontecer quando um rapaz está a pensar em alguma coisa sensual, ou a ler, ou a olhar para fotografias ou imagens que ache sexualmente estimulantes. Também pode ocorrer noutras situações, como quando se tem a bexiga cheia e vontade de urinar, ou mesmo espontaneamente, principalmente de manhã, ao acordar.

O pénis contém, por baixo da pele e ao longo do seu comprimento, duas estruturas tubulares (os corpos cavernosos) que ficam cheios de sangue durante uma ereção. Existe uma terceira estrutura tubular (o corpo esponjoso), localizada logo abaixo dos corpos cavernosos que pode também ser preenchido de sangue, mas comparativamente menos que os corpos cavernosos. É pelo corpo esponjoso que passa a uretra, através da qual a urina e o sémen passam durante o ato de urinar e durante a ejaculação, respetivamente. Quando um rapaz tem uma ereção, os músculos na base do pénis garantem que mais sangue flua para estas estruturas, e como resultado o pénis cresce em comprimento e diâmetro e torna-se mais rijo. O prepúcio (a pele que recobre a extremidade do pénis, caso o rapaz não seja circuncidado) geralmente desloca-se para trás, expondo a glande, e a pele do escroto (a bolsa que envolve os testículos) retrai e puxa os testículos para cima, em direção à base do pénis. Quando o sangue extra que fluiu para dentro destas estruturas volta a sair delas, o pénis volta a ficar flácido.

- Qual é o tamanho normal? Um médico americano fez algumas pesquisas e descobriu que o tamanho médio do pénis flácido de um rapaz aos 10 anos é de 4 – 8 cm, aos 12 anos de 5 – 10 cm, aos 14 anos de 6 – 14 cm, aos 16 anos de 10 – 15 cm, aos 18 anos de 11 – 17 cm. Contudo, também descobriu que, independentemente do seu tamanho enquanto está flácido (mais ou menos pequeno), cerca de 90% dos homens ficam com um pénis entre os 14 e os 18 cm quando este está ereto. É frequente dizer-se (e é bem verdade!) que, para as raparigas, não é o tamanho que conta, mas o que interessa mesmo é a habilidade do parceiro para as satisfazer durante a relação sexual, o que ele faz para as estimular sexualmente e a sua sensibilidade relativamente às suas necessidades e gostos sexuais.

- Às vezes os testículos doem-me imenso ...

Durante a puberdade, os testículos e o escroto crescem bastante. Quando os rapazes ficam sexualmente excitados, mas não chegam a ejacular, os seus testículos podem tornar-se um pouco dolorosos. Esta dor desaparece num espaço de tempo relativamente curto, ou desaparecerá se o rapaz se masturbar até ejacular.

ATENÇÃO! Se iniciares uma dor muito intensa num testículo, ou nos dois, súbita, o testículo ficar encarnado tens que ser visto e rapidamente! Pode estar a acontecer uma torsão testicular. Sintomas gerais como náuseas, vômitos e dor abdominal podem acompanhar o quadro. É uma emergência cirúrgica.

O testículo está dentro do saco escrotal envolvido por diversas camadas e suspenso pelo canal deferente e pelas suas artérias e veias. Ele é praticamente um órgão "pendurado" dentro do escroto. Além disso, devido a líquidos internos que servem como lubrificantes, ele tem uma certa

movibilidade em torno de seus eixos. A torção ocorre quando o testículo excede o movimento em torno do seu eixo longitudinal. As suas estruturas de sustentação são comprometidas e o fluxo sanguíneo testicular fica diminuído. Uma sequência de acontecimentos ocorre resultando no aumento doloroso do testículo devido à diminuição do fluxo arterial e congestão do sangue venoso.

BORBULHAS



Não tens culpa de teres borbulhas, são uma parte natural do crescimento e infelizmente é um problema genético pelo que há famílias mais afetadas do que outras.

9 em cada 10 adolescentes vão ter borbulhas mais cedo ou mais tarde. Até os adultos têm borbulhas. Até as pessoas famosas e bonitas as têm, estão é disfarçadas por detrás de toda a maquilhagem!

Normalmente as glândulas sebáceas da pele produzem uma substância a que se chama sebo e cuja função é manter a tua pele com a oleosidade necessária para a proteger. As glândulas sebáceas existem em todo o corpo e estão localizadas numa zona da pele junto ao folículo piloso (raiz por onde nascem todos os pelos e cabelos do teu corpo).

Durante a adolescência o teu corpo produz mais hormonas (testosterona, hormona de crescimento) que vão fazer as tuas glândulas sebáceas produzirem muito mais sebo. A tua pele torna-se mais oleosa e o folículo piloso pode ficar obstruído e é isto que causa o aparecimento de uma borbulha.

Se entrarem bactérias para dentro desse folículo obstruído ele fica infetado e aparecem aquelas borbulhas avermelhadas ou que têm uma “cabeça” amarelada de pus.

Já agora, não estranhes se te aparecer uma borbulha precisamente no dia em que querias estar com o melhor aspeto possível porque vais ter um encontro especial.... o stress agrava as borbulhas!

ACNE

A acne é uma problema cutâneo muito comum, portanto não fiques preocupado se a tiveres. Pode apresentar várias formas: lesões cutâneas, zonas de pele escamosas e avermelhadas, pápulas, pústulas, pontos negros, entre outras... e por vezes a pele pode ficar com algumas cicatrizes. As zonas do corpo onde mais frequentemente se manifesta são a cara, a parte superior do tronco e as costas.

Geralmente surge durante a adolescência e muitas vezes continua a manifestar-se durante a idade adulta. Na maioria das pessoas a acne desaparece por volta dos 20 anos de idade, mas não há como saber quando é que vai de facto desaparecer completamente.

É verdade que a acne não é uma coisa muito bonita e que muitas vezes acaba por baixar a autoestima da pessoa que sofre deste problema, mas **ATENÇÃO**, a acne pode ser facilmente tratada, portanto podes começar por experimentar produtos de aplicação tópica como cremes e loções de limpeza que te recomendem na farmácia. Convém mesmo serem produtos de farmácia indicados para pele com acne. Se tens bastantes borbulhas, pontos negros, e isso anda-te a incomodar fala com o teu médico e pergunta-lhe sobre os tratamentos que ele acha mais adequados para ti. Há vários tratamentos disponíveis, desde cremes, a antibióticos e mesmo tratamentos muito específicos para dar cabo do acne. Mas estes tens mesmo de falar com um médico para te aconselhar.

De uma forma ou de outra vais acabar por encontrar alguma coisa que melhore e controle a situação, por isso não te preocupes muito. Vale a pena é tratar antes que te deixe cicatrizes... essas sim difíceis de tratar.

Coisas que podes fazer para MELHORAR a tua pele

Há coisas que podes fazer para melhorar o problema das borbulhas:

- Apanhar sol – reduz a produção de sebo, diminui a atividade das bactérias e torna a pele mais seca. Mas cuidado!!! Usa protetor solar e de preferência UM QUE SEJA MESMO PARA PELES COM TENDÊNCIA À ACNE senão é pior a emenda que o soneto.
- Lavar bem a pele, com um sabonete/gel de limpeza adequado, uma ou duas vezes por dia (não convém muito mais que isso).
- Comer muitos vegetais e fruta E BEBER MUITA ÁGUA
- Mudar de produtos de maquilhagem – debes usar produtos de base aquosa em vez dos de base oleosa. Escolhe os que dizem “não comedogénico” na embalagem.
- Pede ajuda ao teu farmacêutico para escolheres produtos para a pele próprios para pele com borbulhas.
- Vai ao teu médico ou dermatologista.

Coisas que podem PIORAR as borbulhas

- Mexer muito na cara
- Espremer e manipular as borbulhas
- Tabaco
- Lavar a pele mais do que 2 vezes por dia
- Hidratantes, leites de limpeza, protetores solares de base oleosa (não indicados para pele com acne)
- Menstruação (geralmente nos 2-7 dias antes as borbulhas são piores)
- Stress (raparigas e rapazes)
- Suar muito
- Usar o cabelo a tocar muito na cara
- comer excessivamente produtos lácteos (leite, queijo, iogurtes) ou alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, bolachas, batatas fritas).. Agora não leves isto demasiado a peito.... não comer excessivamente não quer dizer que tenhas de parar de comer este grupo de alimentos. Fazem falta nesta tua fase de crescimento.

FALSOS MITOS

- comer chocolate agrava a acne (não há estudos a comprovar isso)
- comer alimentos ricos em gordura agrava a acne (não há estudos a comprovar isso)
- a acne ocorre por falta de higiene... nada a ver!

CIRURGIA PLÁSTICA



A cirurgia plástica é usada para mudar a aparência de partes do corpo.

O Serviço Nacional de Saúde disponibiliza gratuitamente algumas cirurgias plásticas mas apenas em problemas específicos: em pessoas com o lábio leporino ou fenda palatina, depois de **acidentes, queimaduras graves** que podem mesmo ser desfigurantes, mamas muito grandes e que causam problemas na **coluna, mamas** nos rapazes que emagrecem e precisam de retirar o que "fica ali a mais" ... e muitas outras situações.

Esta situação comum de rapazes que engordaram e que depois mesmo quando emagrecem ficam com algum tecido ali (mamas em rapazes não são muito bem vistas geralmente...) pode ser corrigida. Mas não existe possibilidade de cirurgia se o rapaz não emagrecer primeiro!

Hoje em dia cada vez mais pessoas desejam mudar a aparência do nariz, dos lábios, das mamas ou de outra parte do corpo, mas cuidado! Estas cirurgias **têm riscos**, como o de infeção ou de não ficar o resultado que gostavas...

E não te esqueças: depois de feita a cirurgia não há como voltar atrás, para além de que devem existir coisas mais fáceis de fazer para te sentires melhor com o teu corpo do que ser radical e mudares uma parte do teu corpo.

Também é importante saberes que os médicos podem-te ajudar tanto a decidir se seria indicado para ti uma cirurgia como a decidir com que idade o deves fazer... há cirurgias que não se podem mesmo fazer enquanto o teu crescimento não estiver terminado.

ECZEMA



O eczema (também chamado de dermatite atópica) é uma doença inflamatória da pele, que se caracteriza pelo aparecimento de áreas de pele muito seca e que provocam muita comichão. Existe uma tendência familiar para o desenvolvimento desta doença, ou seja, se um indivíduo sofre de eczema é provável que outro membro da sua família também o tenha.

Qual a sua frequência?

O eczema é uma doença muito frequente; uma em cerca de 10 pessoas sofrem de eczema. Contudo, apenas metade das pessoas que têm eczema enquanto são crianças vão manifestar a doença na idade adulta. Geralmente surge na infância, antes dos 7 anos de idade em 80% dos casos. Portanto, se chegaste à adolescência sem eczema, dificilmente corres o risco de o vir a ter. Se ainda o tens... tem que se arranjar uma forma de o controlar para que isso não seja um problema para a tua vida.

O eczema pode ser curado?

O eczema não tem uma cura propriamente dita, mas em muitas pessoas desaparece com a idade. Mas, para quem sofre de eczema, existem uma série de cremes que se compram na farmácia, ou que o médico pode prescrever, e que podem ajudar tanto, que uma pessoa quase se esquece que o tem.

Quais são as causas de eczema?

O motivo pelo qual muitas pessoas desenvolvem eczema não é completamente conhecido, mas este parece ser mais comum em indivíduos que também sofrem de rinite alérgica e asma. Estas doenças são causadas, na maior parte das vezes por alergia a alguma coisa (alimento, pó, pólenes, relva, etc.). Quem tem este tipo de problemas são chamados “atópicos” e geralmente têm predisposição familiar.

Outro tipo de eczema é a “dermatite de contacto”, que ocorre quando a pele entra em contacto com determinada substância à qual a pessoa é sensível. Existem muitas substâncias que podem desencadear a reação, mas os “culpados” mais comuns são produtos de maquilhagem, sabonetes, detergentes, perfume, tinta para o cabelo, bem como certos tipos de metal (o níquel, que existe nos artigos de bijuteria). Muitas pessoas não conseguem usar brincos porque estes contêm níquel e provocam, imediatamente, comichão e vermelhidão. Ultimamente têm aparecido várias adolescentes com este tipo de eczema quando fazem unhas de gel por reação aos produtos que aplicam nas mãos e unhas.

O eczema não é, de forma nenhuma, contagioso. Portanto, podes dar beijos à vontade numa pessoa com eczema!

TRATAMENTO DO ECZEMA

Coisas a evitar

Antes de mais, tenta evitar tudo o que te parece fazer o eczema piorar (como certos cremes, produtos de maquilhagem e sabonetes). Podes também tentar descobrir quais são as marcas de detergentes que usas em tua casa e que pioram a situação e quais são as melhores. Geralmente os detergentes “biológicos” são de evitar, pois tendem a agravar o eczema. Outras coisas que tendem a piorar o eczema são os sabonetes para fazer bolhinhas e roupas feitas a partir de tecidos sintéticos (como o nylon ou a lycra) que se usem em contacto direto com a pele. A tua pele existe para te proteger de alguns microrganismos que causam infeções, mas infelizmente, se tens eczema, ela não consegue executar esta função tão bem quanto a pele normal, o que faz com que fiques mais predisposto a ter algumas infeções da pele. Por outro lado, infeções locais também podem agravar o eczema. Em algumas pessoas certos alimentos e bebidas também agravam o eczema.

Hidratar

Usa muito, mesmo muito, creme hidratante mas, se notares que algum destes cremes te faz pior, para imediatamente de o usar. Vai à farmácia e experimenta os emolientes ou cremes especialmente indicados para pessoas com eczema.

Tratar as infeções da pele

Tem sempre o cuidado de tratar imediatamente as infeções da pele (quando está infetada a pele fica vermelha, inchada e dolorosa). Deves ir ao médico para ele te receitar os antibióticos (em comprimidos ou de aplicação tópica) indicados.

Corticoides

Se a tua pele não ficar melhor com o uso de alguns dos produtos indicados para pele com eczema, então o teu médico pode prescrever-te algumas pomadas ou cremes que contêm corticosteroides. Estes são geralmente eficazes na resolução dos sintomas de comichão e pele ressequida, mas têm que ser usados em pequena quantidade, pois podem danificar a pele. Estes

produtos também têm o problema de não poder ser aplicados na cara ou na região genital... onde às vezes o eczema também anda. Há muitas pessoas que têm medo dos tratamentos com cortisona. Não há motivo para isso, devem ser usados quando o médico manda e pelos dias de tratamento que ele mandar. Assim não terá problemas.

ALGUMAS DÚVIDAS QUE TÊM COLOCADO AO TOPAS:

Quem sofre de eczema pode tomar banho na piscina ou no mar? Sim! Pode tomar banho, no entanto o cloro ou o sal podem irritar-lhe a pele. Aconselha-se após o banho, lavar e secar o corpo sem esfregar, e aplicar um bom creme hidratante em todo o corpo.

Quem sofre de eczema pode praticar desporto? Sim, todas os adolescentes podem praticar desporto. Contudo, a transpiração provoca comichão. Qualquer que seja a atividade exercida, debes sistematicamente lavar-te, secar-te sem esfregar e aplicar um bom creme hidratante em todo o corpo

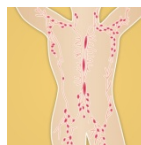
O sol é bom para quem tem eczema? Embora o eczema melhore no Verão, convém observar certas medidas de proteção: sombra, vestuário, chapéu, creme solar com proteção muito elevada... (e as recomendações do teu dermatologista). Na verdade, pode melhorar com o sol, mas se não tiveres as precauções todas... ele depois volta e em força!

As pessoas com eczema podem ter animais?

Muitas pessoas sonham ter um animal... ou até tens um lá em casa. Em todos os casos, o animal com pelo (cão, gato, coelho, hamster...) não deve dormir na cama ou no sofá. A casa deve ser aspirada pelo menos 3 vezes por semana.

Existem alimentos que podem provocar eczema? Sim, certos alimentos podem desencadear crises em certas pessoas sensibilizadas. Os principais alimentos são o leite de vaca, o ovo, o amendoim, a farinha de trigo, o peixe e o camarão. Com a internacionalização da cozinha e a diversificação da alimentação, vieram acrescentar-se o kiwi, os frutos de casca dura e o sésamo. Em caso de dúvida, consulta um alergologista, por cada caso é um caso e podes sempre ser alérgico a uma coisa e não a outras.

GÂNGLIOS LINFÁTICOS



Os nódulos (ou gânglios) linfáticos encontram-se espalhados por todo o corpo. Fazem parte do sistema imunitário, que é o mecanismo de defesa contra as infeções que o nosso corpo possui.

É nos nódulos linfáticos onde residem os nossos glóbulos brancos, células responsáveis pelo combate aos microrganismos (como as bactérias e os vírus) que podem entrar no nosso corpo e provocar doenças.

Há zonas do corpo onde os nódulos linfáticos se agrupam e os grupos maiores situam-se no pescoço, axilas e virilhas.

Quando temos uma infeção, como uma constipação, uma amigdalite ou uma otite, os nossos glóbulos brancos movem-se em grande número para os nódulos linfáticos com o objetivo de matar o microrganismo que está a causar a infeção. Às vezes basta uma ferida na pele para desencadear estas defesas.

Isto faz com que os gânglios linfáticos aumentem de volume, o que por vezes pode ser um pouco incómodo. Os nódulos voltam ao tamanho normal quando a infeção é controlada. Na grande maioria das vezes o aumento do tamanho dos nódulos linfáticos é causado por uma infeção.

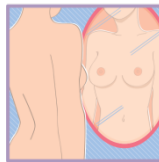
Muito raramente, os gânglios estão aumentados por outras causas, como problemas no sistema imune ou cancro. Portanto, se notaste o aparecimento de gânglios aumentados mas te sentes perfeitamente bem e não tens qualquer sinal de infeção, deves ir ao teu médico.

É importante que vás ao médico se os gânglios não voltarem ao tamanho normal ao fim de 2 ou 3 semanas.

É importante que vás ao médico se os gânglios não voltarem ao tamanho normal ao fim de 2 ou 3 semanas ou se tiveres os seguintes SINAIS DE ALARME:

- gânglios aumentarem de tamanho progressivamente ou não diminuírem em 4 semanas;
- terem uma consistência dura;
- ter associado perda de peso, prostração, perda de apetite ou suar muito;
- aparecimento de sinais inflamatórios locais (dor, vermelhidão e calor) ou pus, com ou sem febre;
- localização junto da clavícula ou nas axilas;
- presença de gânglios aumentados em mais de 2 zonas do corpo diferentes.

MAMAS



As mamas (seios ou peito como às vezes) de uma rapariga são únicas, como se se tratassem de autênticas impressões digitais elas nunca são idênticas às de outra pessoa, e o mesmo acontece com o tamanho e a cor dos mamilos.

As mamas que vemos nas modelos, atrizes de cinema, anúncios de lingerie, revistas ou videocliques, foram, a maior parte das vezes, alteradas recorrendo às mais diversas formas: operações cirúrgicas, a imagem é alterada digitalmente, são puxadas para cima, para baixo, para fora, ou para dentro... tudo em nome da perfeição artificial. Portanto, não te deixes levar pela aparência!

As mamas, normais e saudáveis, vêm em todas as formas e feitios, como cada pessoa no seu todo. A função das mamas é a amamentação, isto é, dar leite ao bebé quando ele nasce. Também são importantes, para algumas mulheres, durante as relações sexuais, uma vez que tocar-lhes pode ser sexualmente estimulante.

Algumas mulheres gostam de usar roupas que realcem as suas formas femininas, incluindo o seu peito, porque as faz sentir mais sensuais e melhor consigo próprias. Assim também conseguem atrair bastante a atenção dos rapazes. Por seu lado, os rapazes têm preferências diferentes quanto ao tamanho das mamas que gostam de ver numa rapariga. **O que conta mesmo é a sua personalidade e como a rapariga é no seu todo.** Não me digas que escolhias um rapaz só pelo tamanho e forma dele!!!!

Soutiens

Cada pessoa tem opiniões diferentes no que diz respeito a soutiens. Existem muitos modelos de soutiens, com **diferentes formas, materiais e tamanhos**. Uns têm aros por dentro, uns abrem à frente, outros não têm alças para se usarem por baixo de vestidos ou tops “caicai”, uns são almofadados para fazer o peito parecer maior, outros dão mais suporte e são melhores para

quem tem o peito maior. O mais importante é que deves escolher um que gostes e com o qual te sintas confortável... mas também que tenha o tamanho certo. É importante que a mama fique toda dentro da aba do soutien e que esteja ajustado no ombro para que não se mexam muito.

Crescimento das mamas

As mamas começam a crescer, na maioria das raparigas, entre os 10 e os 14 anos. Contudo, isto varia muito e em algumas raparigas as mamas podem começar a crescer antes ou depois destas idades. O início do crescimento das mamas é, muitas vezes, **o primeiro sinal da puberdade**. O crescimento das mamas para mais tarde do que a maioria das pessoas julga. Estudos indicam que as mamas podem continuar a crescer até aos teus vinte ou trintas, embora a maior parte do seu crescimento ocorra durante a puberdade – algures entre os 10 e os 18 anos. Como as mamas são, em grande parte, constituídas por gordura, elas podem aumentar ou diminuir consoante ganhes ou percas peso. Cada uma das tuas mamas tem um tamanho ligeiramente diferente da outra, da mesma forma como uma das tuas mãos ou um dos teus pés é maior ou mais pequeno que o outro. A posição de uma das mamas, ou a sua forma também pode ser ligeiramente diferente da que a outra tem.

Os rapazes podem ter mamas?

Os rapazes têm mamilos como as raparigas. Geralmente os rapazes não desenvolvem mamas, mas por vezes, durante a puberdade, podem desenvolver algum tecido mamário que forma um pequeno alto e que pode ser um pouco doloroso e isso é perfeitamente normal. Os rapazes mais gordos podem parecer estar a desenvolver mamas, mas na verdade não passa de tecido adiposo.

Mamilos

Os mamilos contêm a terminação dos canais por onde passa o leite durante a amamentação (os canais galactóforos). A sua cor varia do rosa claro, ao castanho mais escuro e podem existir alguns pelos ao seu redor. O tamanho do mamilo e da área à sua volta varia muito de mulher para mulher, podendo ir do tamanho de uma moeda de 20 cêntimos ao tamanho de um CD. Os mamilos podem projetar-se para fora, ou ser achatados, ou até invertidos (quando o centro do mamilo vai para dentro) e todos são **perfeitamente normais**. Geralmente, tendem a apontar ligeiramente para fora, o que é natural, porque assim, quando a mulher amamenta o mamilo está mais acessível ao bebé quando este está a ser segurado ao colo da mãe.

SINAIS DE ALARME!!

Se um mamilo que era projetado para fora, subitamente se torna invertido, SE PALPAS QUALQUER COISA ESTRANHA DENTRO DA MAMA, TIPO UMA BOLA... ou se SAIR LÍQUIDO DO MAMILO ... é melhor ser um médico a ver!! Não tenhas vergonha, um médico está habituado e pode tratar o que se passar e voltares à tua vida normal e mais descansada. **Sei que é difícil mostrar uma parte do corpo sensível mas é mesmo importante ... e vais ver que um profissional de saúde te irá pôr à vontade.**

Estrias

Cerca de **50% das mulheres têm estrias nas suas mamas. Estas marcas brancas, em riscas, ocorrem naturalmente** e não são provocadas por se correr sem soutien, ou dormir de barriga virada para baixo ou qualquer outra coisa. A maior parte das vezes tem apenas a ver com o crescimento. Se notares que te estão a aparecer uns “riscos” avermelhados podem ser estrias que se estão a desenvolver. Nestas há mais hipótese de tratamento com cremes anti-estrias. O melhor mesmo é prevenir... não são só as crianças que precisam de hidratar a pele... os adolescentes também estão a crescer... se hidratares bem a pele a probabilidade de aparecerem estrias é muito menor. Se forem brancas não há nenhuma solução muito eficaz para as fazer desaparecer, mas tendem a ficar menos visíveis com o tempo.

MAU HÁLITO



É preciso ter cuidado pois este é um problema que pode acontecer a qualquer pessoa, em qualquer idade. O mau hálito, ou halitose, afeta quase toda a gente em determinada altura da sua vida. É particularmente frequente se estiveres doente. O pior é que cerca de metade das pessoas sofrem de mau hálito persistente.

A principal causa de mau hálito são as bactérias que existem na boca e que se alimentam dos restos de comida que lá ficam depois das refeições. Mau hálito pode também ser um sinal de doença nas gengivas. O hálito também depende daquilo que se come. Quanto a fumar, é simplesmente o pior que podes fazer: o mau hálito é garantido.

CAUSAS DE MAU HÁLITO (HALITOSE):

- Acumulação de secreções nasais na orofaringe e seios perinasais (estares obstruído e com sensação de "escarros" lá atrás).
- Má higiene dentária (2 minutos a lavar, não deixar escapar nenhum buraquinho... mesmo quem o faz bem não consegue lavar bem os dentes em menos de 2 minutos).
- Abscessos dentários, infeções na boca.
- Boca muito seca (não beber água suficiente pode resolver!! O jejum, não comer há algumas horas, é o suficiente para ter mau hálito. Basta muito stress e ansiedade que altera logo o hálito).
- Dormir com a boca aberta (nariz tapado, ressonar)
- Consumo de álcool
- Tabaco
- Durante a menstruação também se pode alterar ligeiramente o hálito
- Comidas tipo "fast food" presas nos dentes (mesmo que pedaços muito pequenos que nem os vêes)
- Algumas comidas com cebola e alho não ajudam nada

A melhor maneira de eliminar o mau hálito é seguir um **BOM PROGRAMA DE HIGIENE ORAL**.

Escovar os dentes e gengivas regularmente previne este problema na maior parte dos casos. Idealmente com fio dentário... as escovas de dentes não conseguem lavar bem entre os dentes.... Deves também ir regularmente ao dentista para ele ver como estão os teus dentes e fazer uma limpeza.

Sabes lavar bem os dentes?



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.



Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

PREOCUPA-TE OUTRA PARTE DO CORPO QUE CHEIRE MAL VÊ O NOSSO TEMA ODOR CORPORAL

As pessoas têm alguma dificuldade em dizer a outra que o seu hálito não cheira bem. O que podes fazer para testar o teu hálito é lambes o teu pulso e esperar que seque, depois cheira. Se cheirar mal, então o teu hálito também não deve estar grande coisa!

MENSTRUAÇÃO



A menstruação (ou o período, como muitas vezes é designada) consiste na perda de sangue pela vagina resultante da descamação do revestimento do útero (o endométrio). Chama-se menarca à primeira menstruação de uma rapariga e menopausa à altura da vida em que a mulher deixa de ter menstruações. As menstruações são controladas pela libertação de hormonas na corrente sanguínea.

Ovulação

Chama-se ovulação à libertação do óvulo para fora do ovário. Este processo ocorre uma vez por mês, cerca de 14 dias antes do início da menstruação. O dia da ovulação depende da duração do teu ciclo. Para engravidares tens que estar nesta fase de ovulação.

Há vários mitos (ideias não verdadeiras mas que se espalham por aí) que gostávamos que soubesses:

MITO 1: Estas contas de 14 dias antes da menstruação não são nada fiáveis (chama-se o método do calendário). O problema é que os 14 dias são a contar para trás a partir do 1º dia da menstruação... como não conseguimos adivinhar ao certo quando vamos ter a próxima... como havemos de saber exatamente que faltam 14 dias??

Como vês ... é um mito o método do calendário e não funciona.

Para além que ao ter relações sexuais a gravidez não é o único problema... as infeções sexualmente transmissíveis também não dão para evitar com o método do calendário.

MITO 2: Algumas pessoas pensam que, por ainda não terem tido nenhuma menstruação não podem ter ovulações, mas **atenção: é normal haver ovulações mesmo antes de teres a tua primeira menstruação!** Portanto, se tiveres relações sexuais, mesmo antes de teres começado a ter menstruações, é possível engravidares.

Menstruação... quando? Com que frequência? Para sempre?

Quando é que as raparigas começam a ter o período?

95% das raparigas têm a primeira menstruação entre os 11 e os 15 anos. As restantes podem começar a ter o período quando ainda são mais novas, aos 8 anos, ou mais velhas, aos 16 ou 17 anos. Todos estes casos podem ser perfeitamente normais mas se tens 15 anos ou mais e não te veio ainda a menstruação convém o teu médico te avaliar para ficares mais descansada. Sem vergonhas... acontece a muitas raparigas.

Com que frequência ocorrem as menstruações?

A maioria das raparigas têm a menstruação a cada 21 a 35 dias e cada menstruação dura alguns dias (3 a 7). Geralmente as pessoas contam 28 dias e acham estranho não ser o caso delas... é apenas uma média. Podem ser mais ou menos dias... é importante fazeres um calendário para

conseguires perceber como funciona o teu corpo. Até há aplicações bem fixas para o telemóvel que fazem as contas por ti. Cuidado apenas que nas aplicações aparece o método do calendário (assinalam lá os dias que estás mais fértil... é só isso. Mais fértil ... não quer dizer que nos outros dias não se possa engravidar).

Nos primeiros 2-3 anos de menstruações elas podem ser menos frequentes, com intervalos que podem ir até 45 dias ou mais. Geralmente depois as menstruações começam a ficar mais regulares.

Cerca de 1 em cada 10 mulheres terá sempre menstruações irregulares.

As mulheres têm menstruações para sempre?

A maioria das mulheres deixa de ter menstruação por volta dos 50 anos. A esta fase chama-se menopausa.

Quais são as causas para deixar de ter menstruação (amenorreia)?

A amenorreia **primária** acontece quando a mulher chegou aos 15 ou 16 anos e ainda não teve sua primeira menstruação. Neste caso não é deixar de ter a menstruação mas sim nunca ter tido a menstruação.

A amenorreia **secundária** é definida como a ausência de menstruação em pessoas que tem ciclos normais e param de menstruar mensalmente por três ciclos ou mais.

A causa mais comum para uma mulher deixar de ter menstruação é a gravidez.

Outras causas frequentes em adolescentes incluem:

- perda de peso causada por anorexia ou outro distúrbio alimentar
- prática de muito exercício físico (como algumas atletas de alta competição)
- causas hormonais que precisam de ser esclarecidas!!
- Pílulas e outros métodos anticoncepcionais, como contraceptivo injetáveis, implantes ou o DIU (dispositivo intrauterino), também podem causar amenorreia. Mesmo após interromper qualquer um destes métodos pode demorar algum tempo antes da regularização da ovulação e voltares a menstruar.

Se deixaste de ter a menstruação e tens relações sexuais deves ir ao médico. Se achas que podes estar grávida vai ao teu médico. Se não tiveste relações sexuais e já não tens menstruações há alguns meses é importante que também vás ao teu médico, que pode querer que faças alguns exames. Até pode ser normal mas é muito importante esta parte feminina do teu corpo estar a funcionar bem.

Tensão pré-menstrual (TPM)

9 em cada 10 raparigas sofre de algumas alterações físicas e de humor um ou dois dias antes da menstruação começar. Nunca reparaste que ficas mais irritada... sensível... aquela sensação de “não me podem dizer nada que eu expludo logo!”? Estas alterações podem incluir:

- tensão mamária (os seios podem ficar dolorosos)
- cansaço
- irritabilidade
- aumento da acne

- sensação de inchaço (distensão abdominal)
- ansiedade, tristeza, irritabilidade, choro fácil
- dificuldade em te concentrares
- alterações no apetite (ou sem fome ou com uma fome voraz!)
- dores musculares e articulares
- dores de cabeça
- aumento de peso
- alterações do sono

Estas sensações normalmente desaparecem quando a menstruação começa (por isso é que se chama tensão “pré” – menstrual!). Qualquer destes sintomas se durarem apenas uns dias e forem sempre antes da menstruação então é isso que se passa contigo. Se vires que não passam então tens que falar com os teus pais ou diretamente com o teu médico.

Para algumas raparigas praticar exercício físico ajuda a combater estes sintomas, outras sentem a necessidade de comer ou beber coisas doces e outras ainda preferem enrosçar-se com uma botija de água quente.

Se as dores menstruais forem fortes há medicamentos que se podem tomar como o paracetamol ou o ibuprofeno. Não se deve abusar muito destas medicações mas não faz mal se nas doses corretas e se for apenas nos 2-3 dias piores da menstruação (normalmente na véspera de vir o período e nos dois primeiros dias depois de aparecer). Se vires que tens dores terríveis e que não passam com nada tens que ser vista por um médico. Há algumas doenças que tipicamente fazem estas dores muito fortes e que não passam com os comprimidos.

Se tens muitos sintomas de TPM e se eles te incomodam muito, vale a pena falares com o teu médico de forma a ele prescrever um tratamento que te faça sentir melhor todos os meses. Mas, muitas vezes, já é uma ajuda saber que estes sintomas são normais, que passam e que não tens motivo para te preocupares.

Tampões e pensos higiénicos

Ambos são bons, apenas tens que encontrar o que se adequa melhor a ti e te faz sentir mais confortável.

Pensos higiénicos

Os pensos higiénicos têm uma banda de cola que os fixa nas cuecas de forma a que o sangue fique no penso e não vá parar onde não queremos. Eles absorvem o sangue à medida que ele vai saindo pela vagina. Podes comprá-los nos supermercados ou nas farmácias.

Tampões

Os tampões são colocados no interior da vagina e absorvem o sangue antes que este saia para o exterior da vagina. Existem tampões de vários tamanhos. Pode ser uma boa ideia começares por usar os “mini”, uma vez que estes são mais fáceis de colocar, até que te habitues a usar tampões. Alguns tampões vêm com aplicador e todos têm um fio que permite retirá-los com maior facilidade.

Se ainda não tiveres tido relações sexuais, podes usar tampões na mesma, e continuas a ser “virgem” se os usares.

Normalmente, enquanto estás menstruada, terás que mudar de tampão ou penso higiénico várias vezes ao dia. Os tampões (e alguns pensos) vêm com instruções detalhadas sobre como os usar. Convém teres as mãos lavadas para introduzir e para retirar o tampão.. é uma zona

sensível e não convém infetá-la e é importante que respeites os números de horas que recomendam nas instruções. Há complicações graves de nos esquecermos um dia inteiro de um tampão lá dentro!!

MITOS SOBRE OS TAMPÕES:

Pode-se perder dentro do útero!! Isso é totalmente mentira, podes ficar tranquila, porque ele não vai sair por aí a passear pelo teu corpo. A entrada do útero é muito pequena para ele conseguir passar (é do tamanho de uma cabeça de fósforo).

O cordão pode-se partir quando o estou a retirar! Isso é impossível, porque ele é amarrado em volta da tira de fibras do tampão, antes de ser prensado, pelo que é totalmente seguro.

Geralmente as raparigas preferem os tampões porque permitem nadar e praticar atividades físicas, e, para além disso, para não se notar o penso nas calças. Não te sintas pressionada a usar por ninguém... experimenta e logo vêes se te sentes confortável. Normalmente as primeiras vezes é estranho mas rapidamente passas a usar e até a esqueceres-te que ele está lá.

Porque é que as raparigas têm a menstruação?

Quando uma rapariga nasce ela tem milhares de “ovos” no interior dos seus ovários. Depois de atingir a puberdade (por volta dos 11 aos 15 anos), aproximadamente uma vez por mês, acontece o seguinte:

- Alterações hormonais fazem com que o ovário liberte um óvulo. Existem dois ovários, um de cada lado do topo do útero. Os ovários estão ligados ao útero pelas trompas de Falópio.
- O óvulo atravessa as trompas de Falópio em direção ao útero. Seria no útero que cresceria um bebé se um óvulo fosse fecundado por um espermatozoide.
- Todos os meses a parede interna do útero sofre alterações, tornando-se mais espessa e esponjosa, preparando-se para a eventualidade de um óvulo fertilizado lá chegar e assim ter condições para se desenvolver.
- Se o óvulo não foi fecundado por um espermatozoide, então ele e a parede interna do útero vão ser expulsos.
- Saem pelo colo do útero e são expulsos pela vagina (mas não estejas à espera de conseguir ver o óvulo porque ele é mais pequeno que a cabeça de um alfinete e sai misturado com sangue e células da parede do útero que descamou).

Podes CLICAR NAS SEGUINTE LIGAÇÕES para saber mais coisas:

[APARELHO GENITAL FEMININO](#)

[GRAVIDEZ](#)

[A PRIMEIRA VEZ](#)

[CONTRACEÇÃO](#)

[INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS](#)

ODOR CORPORAL



O odor corporal é único, cada pessoa tem o seu próprio cheiro. O teu também é único e pode ser influenciado pela dieta, o estilo de vida, seres rapaz ou rapariga, os genes, a saúde e medicamentos que possas estar a tomar. O odor corporal provém principalmente da degradação de vários aminoácidos produzidos por bactérias que existem na pele e que proliferam nas glândulas sebáceas da pele. Mas o que interessa é que o teu cheiro é único e é isso que permite, por exemplo, que um cão ou outros animais farejem o teu cheiro para te encontrarem.

Entre o odor corporal e mau cheiro pés, você pode pensar que não pode ficar muito pior.

Hiperidrose significa suar excessivamente e Bromidrose é o termo usado para se referir aos cheiros desagradáveis do corpo humano. Suar excessivamente sem motivo normal aparente, denomina-se hiperidrose. Se o suor apresentar um cheiro denomina-se bromidrose.

Para entendermos o assunto suor e seus cheiros, de início é necessário saber que o corpo humano tem dois tipos de glândulas sudoríparas, as Écrinas e as Apócrinas.

As écrinas atuam desde os primeiros dias de vida, estão espalhadas na pele de todo o corpo e sua função é a de atuar na regulação da temperatura corporal. Se a temperatura do corpo for elevada, aumenta a produção de suor e quando frio, diminui. Este suor é drenado pelos poros da pele e usualmente não tem cheiro.

As glândulas apócrinas tem outras características. Desenvolvem-se mais em certas áreas do corpo, como as axilas, na cabeça, região inguinal e pés. A secreção destas glândulas é drenada, não por poros da pele, mas pelos folículos dos pelos destas regiões. Este suor, além de água e eletrólitos como o das glândulas écrinas, contém ainda gorduras e proteínas e alguns outros elementos como hormônios e alcalóides derivados de certos alimentos que podem produzir odores próprios. Com a puberdade estas glândulas intensificam a sua atividade aumentando a secreção de um suor mais propenso a produzir odores.

BROMIDROSE, o mau cheiro do suor não depende da quantidade suada.

O suor das glândulas apócrinas inicialmente também não tem cheiro intenso, mas se permanecer por mais tempo junto ao corpo pode sofrer alterações no odor decorrentes da ação de bactérias e fungos sobre os seus componentes.

A distribuição de glândulas apócrinas é variável segundo características etárias e raciais. Por exemplo, antes da puberdade estas glândulas não costumam ser muito ativas, nas crianças a sua atividade é mínima. Índios e as raças amarelas são as que possuem em número bastante menor. Já os europeus e os negros têm-na em número maior.

Alguns alimentos ou medicamentos contém outros componentes que, em algumas pessoas, são eliminadas pelo suor, por exemplo, alho, cebola, certos antibióticos, vitaminas e algumas toxinas produzidas pelo corpo, podem dar um cheiro característico ao suor.

Para que o mau cheiro de corpo seja percebido, as vezes mesmo à distância, dois fatores são essenciais. Primeiro a falta de higiene corporal e segundo maus cuidados com a limpeza das roupas em uso.

A fim de evitar o mau cheiro é essencial que as pessoas lavem o corpo todos os dias, principalmente os locais do corpo onde se localizam as glândulas apócrinas. A ação de bactérias e fungos sobre estas secreções produzirá um odor que em poucos dias ultrapassará as roupas.

Além de os ultrapassarem, impregnam os tecidos, que se não forem lavados com regularidade. Se usares estas roupas que ainda têm o cheiro impregnado mesmo que tomes banho todos os dias. Não tomar banho diariamente e voltar a usar roupas sem lavá-las, são dois hábitos que se complementam na produção de maus cheiros do corpo.

Durante emoções podemos suar mais, por exemplo ao sentirmos medo ou dor podemos apresentar os chamados suores frios. Todo isso são reações normais do corpo humano.

A **HIPERHIDROSE**, a produção exagerada de suor, é o excesso produção que acomete algumas pessoas, que ocorre principalmente no rosto, nas mãos ou axilas e que pode causar dificuldades na vida da pessoa.

Existem pessoas que de tanto suar nas mão se inibem em cumprimentar a outras pessoas, andam constantemente a segurar um lenço na tentativa de manter as mãos secas. Em momentos de tensão, como provas escolares, ou preenchimento de questionários em testes de admissão para empregos, de tanto suar não conseguem manter as folhas de papel secas. Para estes casos a medicina pode oferecer alguma ajuda que vai desde medicamentos até a cirurgia. Existe solução!

O odor corporal pode ser reduzido ou prevenido com o uso de sabonetes, desodorizantes e outros produtos de higiene.

Basicamente, tomar um banho ou um duche que lave todo o corpo uma vez por dia é o suficiente para manter um cheiro agradável, mas tomar banho depois da prática de exercício físico também é uma boa ideia para evitar o mau cheiro. Apenas debes ter cuidado de secar bem os pés, entre os dedos, usar anti transpirantes nos pés se achares que tens um cheiro muito intenso... e os desodorizantes convém que sejam bons... que controlem a coisa mas deixem a pele respirar. A roupa também já percebeste que tem que ser lavada muitas vezes... senão ainda vão pensar que não tomas banho!!!

OLHOS



Tens a sensação que não vês bem? Não lês bem o que está no quadro na escola? A tens a sensação de letras desaparecem?

Convém testar os olhos de vez em quando ou quando tens a sensação que não vês bem.

Se fores a um oftalmologista muito provavelmente vão-te fazer um teste que utiliza a tabela de Snellen. Esta tabela tem letras grandes na parte superior e letras cada vez mais pequenas à medida que vão para baixo.

Para além disso vão observar os teus olhos por dentro com a ajuda de uma luz especial chamado oftalmoscópio, para que possam ver a " retina " na parte de trás do olho, que é a parte que é sensível à luz e envia as mensagens de luz para o seu cérebro. Se não conseguires ler bem as letras todas vão testar novamente, mas desta vez, com uma espécie de óculos e vão alterando as lentes para ver com qual é que consegues ler bem essas mesmas letras, mesmo as da última linha... que são as mais pequeninas e por isso mais difíceis.

Muitas pessoas fazem os testes nas lojas de óculos e lentes de contacto... era melhor seres visto por um médico oftalmologista... os olhos são muito importantes e testar apenas a visão não chega para dizer se eles estão bem!

Os problemas mais frequentes são:

A **miopia** – É uma situação em que a imagem é focada à frente da retina e traduz-se por uma dificuldade de visão ao longe. Um olho míope é normalmente maior que o normal e é mais propenso a algumas doenças (ex. glaucoma, descolamento de retina, etc.) pelo que carece de uma atenção especial por parte do médico oftalmologista.

A **hipermetropia** – É um defeito refrativo caracterizado por dificuldade de visão ao perto. Provoca habitualmente fadiga ocular e até dores de cabeça com o trabalho mais minucioso ou com a leitura, pela exigência aumentada de focagem a que os olhos são solicitados. Um olho hipermetrópe é habitualmente mais pequeno que o normal e a “resistência” à hipermetropia diminui com a idade. Pode ser a causa do mau aproveitamento escolar de um aluno.

O **astigmatismo** – Corresponde a uma qualidade visual desigual consoante o eixo visual em causa. Resulta na maioria dos casos a uma curvatura desigual da córnea provocando uma visão distorcida, meia desfocada. Pode ocorrer isoladamente ou associado aos outros defeitos refrativos.

Todos estes problemas têm solução ... óculos ou lentes de contacto! Em relação às lentes de contacto se tens menos de 18 anos de idade tem que ser o oftalmologista a ver se o teu olho pode ou não usar lentes de contacto.

Se tens algum tipo de preocupação com a tua visão convém mesmo que sejas testado por um oftalmologista (médico dos olhos).

PRESSÃO ARTERIAL



A pressão arterial (ou tensão arterial) é a medida da força que é exercida pelo sangue nas paredes dos vasos sanguíneos. É constituída por dois valores: o primeiro refere-se à pressão nas artérias (os vasos que levam o sangue do coração para o resto do corpo) quando o coração contrai; o segundo corresponde à pressão quando o coração relaxa.

A pressão arterial é geralmente medida por um médico ou uma enfermeira que usam um aparelho com uma braçadeira que é posta à volta do teu braço e que é depois insuflada e desinsuflada.

A pressão arterial pode estar baixa (hipotensão), normal ou alta (hipertensão).

Geralmente ter a pressão arterial baixa não causa muitos problemas. Pode dar algum mal-estar, a pessoa pode sentir tonturas ou mesmo desmaiar. O risco acaba por ser bater com a cabeça, desmaiar para dentro de água... ou seja, é mais grave a consequência de desmaiar do que a tensão baixa em si.

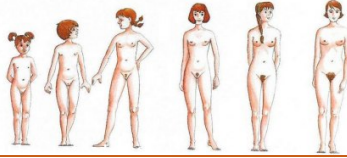
Já ter a tensão alta (hipertensão) é diferente. Esta pode causar vários problemas e danificar os teus rins, as tuas artérias ou o teu coração.

É importante em consultas de rotina ir medindo a pressão arterial mesmo que te sintas bem.

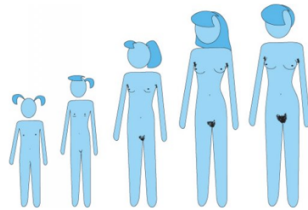
Se ela estiver alterada pode ser sinal que alguma coisa não está bem e conseguirmos detetar cedo qual o problema é super importante. Não tens aí o aparelho de algum familiar para experimentares? Idealmente deve ser mais baixo que 130/80 mmHg mas este valor não é fixo (varia com a IDADE e com a ALTURA da pessoa). Se não estiver parecido pergunta ao teu médico! A hipertensão não dói, mas faz bastante mal. Tem que se perceber porque é que o teu

corpo está a reagir assim. Pode ser um problema nos rins, pode ser um problema hormonal, pode ser apenas porque tens peso a mais.... tratamentos diferentes conforme o problema.

PUBERDADE FEMININA



Aos 13 anos algumas raparigas parecem mulheres adultas, com mamas e curvas ... enquanto que outras ainda compram roupa da secção de criança. Cada pessoa cresce a um ritmo diferente, mas todos acabaremos por crescer. Este tópico foi feito para que conheças as mudanças pelas quais o teu corpo vai passar ou para perceberes em que fase te encontras agora:



Se te interessar espreita também - [APARELHO GENITAL FEMININO](#)

Os Estádios da puberdade:

- **Estádio 1**
 - **sem alterações visíveis** na aparência corporal
 - o peito ainda não cresceu, mas as hormonas já estão a atuar.
 - **Sem sinais aparentes de puberdade**, mas os ovários estão a aumentar e as hormonas a atuar
- **Estádio 2**
 - Muitas raparigas começam a ficar bastante **mais altas** e ganham peso (ou perdem peso em alguns casos)
 - O peito começa a aumentar um pouco
 - Começam a surgir pelos púbicos, finos e lisos.
- **Estádio 3**
 - As mamas continuam a aumentar, mas as formas **variam muito**.
 - O corpo continua a crescer e a sua forma ou silhueta pode alterar-se bastante
 - Os pelos púbicos tornam-se mais espessos e escuros mas não se espalham. A vagina pode começar a libertar um corrimento translúcido ou esbranquiçado, o que significa que a menstruação deve aparecer dentro de um ano. Algumas raparigas têm a **primeira menstruação**, outras terão que esperar um pouco mais.

- **Estádio 4**

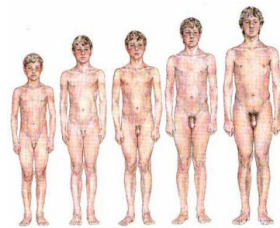
- As mamas aumentam, tornando-se **mais cheias e redondas** até ficarem quase na forma adulta
- **Surge a menstruação**, geralmente de forma irregular no início. Os pelos púbicos começam a crescer e a adquirir a forma triangular da idade adulta
- Aparecem pelos nas axilas e pernas...azar!

- **Estádio 5**

- As mamas adquirem a **forma adulta** (embora possam aumentar quando se toma a pílula).
- Geralmente já não se cresce mais em altura e já se tem a silhueta feminina adulta.
- As menstruações tornam-se **regulares** e os ovários começam a produzir um óvulo cada mês.



PUBERDADE MASCULINA



Aos 15 anos alguns rapazes já parecem gorilas, enquanto que outros ainda nem barba têm. Cada pessoa cresce a um ritmo diferente, mas todos acabaremos por crescer. Este tópico foi feito para que conheças as mudanças pelas quais o teu corpo vai passar ou para perceberes em que fase te encontras. É super normal comparares-te com outros rapazes.. lembra-te que há puberdades que começam mais cedo e rápidas e outras que começam mais tarde ou são mais lentas... mas todos chegam lá.

Os Estádios da puberdade (AS IDADES SÃO APENAS UMA MÉDIA .. É MUITO VARIÁVEL DE RAPAZ PARA RAPAZ):

- **Estádio 1**

- **Sem pelos**
- **Alterações hormonais**, mas sem alterações corporais visíveis. Alguns rapazes crescem **muito rápido** no final desta fase.
- As hormonas estão a aumentar e os testículos **preparam-se** para crescer.

- **Estádio 2**

- Em alguns rapazes surgem pelos finos na base do pénis
- Os testículos e o escroto **duplicam de tamanho** (eles acabarão por ficar 7 vezes maiores!) mas o pénis não cresce muito.
- O corpo começa a crescer e a mudar de forma. Muitas vezes as mãos e os pés são os primeiros a crescer.

- **Estádio 3**

- **Crescimento rápido** – cerca de ¼ da tua altura final desenvolve-se nesta fase. A estrutura facial torna-se mais firme e adulta, os ombros ficam mais largos e os músculos maiores. A voz começa ficar mais grave e depois fica rachada.
- Os pelos púbicos **começam a crescer**, tornam-se mais escuros e mais espessos. Surgem alguns pelos em torno do ânus.
- Os testículos continuam a crescer. O pénis torna-se **mais comprido** mas não fica mais grosso.

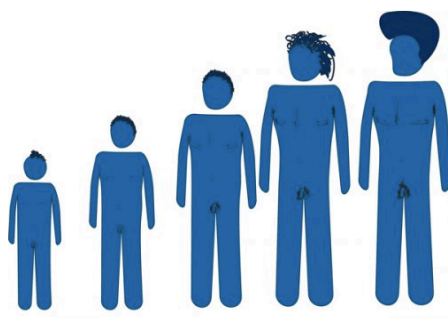
- **Estádio 4**

- A pele fica mais oleosa levando ao aparecimento de borbulhas. A **voz altera-se** podendo ficar a parecer rachada ou tornando-se mais grave.
- Os pelos púbicos assemelham-se aos de um adulto embora em menor quantidade. Crescem pelos nas axilas e nas pernas. Surgem pelos finos no queixo e lábio superior.
- Os testículos continuam a crescer – crescem o suficiente para produzir os 100 milhões de espermatozoides que são libertados quando tens um “sonho molhado” (o que é normal começar a acontecer nesta altura). O pénis torna-se mais grosso e mais comprido

- **Estádio 5**

- Surgem mais pelos faciais – vais começar a ter que fazer a barba dentro em breve, e ela vai ficar mais crespa.
- **Quase** a altura e figura corporal adulta, embora alguns rapazes continuem a crescer até terem cerca de 20 anos
- Os órgãos genitais **desenvolveram-se completamente**.

APARELHO GENITAL MASCULINO ... TEM LÁ UMAS PERGUNTAS QUE VÁRIOS ADOLESCENTES FIZERAM AO TOPAS QUERES VER?



Testículo e Supra-renal → Androgénios

Estadio 1 – pré-adolescente; testículos, escroto e pénis como na infância

Estadio 2 – aumento escroto e testículos; pele escroto mais delgada, avermelhada e enrugada

Estadio 3 – crescimento pénis (comprimento → largura), testículos e escroto

Estadio 4 – crescimento pénis com desenvolvimento da glândula; crescimento testículo e escroto; pele escrotal mais escura

Estadio 5 – Adulto



QUEIMADURA SOLAR



Estás de férias, é hora de jantar e de repente comesas a sentir um calor a subir pelo teu corpo. Não, não é por te teres sentado ao pé de uma pessoa muito gira! Tens uma queimadura solar e já não há nada a fazer. Dá as boas vindas a 3 dias de dor e de isolamento em quartos escuros enquanto os outros se divertem na praia.

A queimadura solar ou insolação não é só dolorosa mas também é perigosa. Aumenta o risco de cancro da pele, incluindo o melanoma que é uma doença muito grave.

Embora precisemos de apanhar alguma luz solar para nos mantermos saudáveis, a exposição em excesso é perigosa para a nossa pele. A queimadura solar e mesmo o bronzeador pode aumentar o risco de todos os tipos de cancro de pele para além de também causar rugas. Os solários são especialmente perigosos e devem ser evitados.

Previne a queimadura solar! Como?

- Usa um protetor solar adequado. É importante que tenha um fator de proteção solar (SPF) superior a 30 (idealmente 50) e que proteja contra a radiação UVA e UVB.
- Põe uma camada de protetor solar suficientemente espessa sobre todo o corpo e com frequência suficiente.
- Durante as horas do dia mais perigosas (a meio do dia, mais ou menos entre as 11h e as 16h) deves usar roupas leves e um chapéu para garantir a proteção – embora, as últimas investigações indiquem que mesmo usando roupa podes apanhar uma queimadura solar.
- Usa óculos de sol com filtro UV e batom com protetor solar.
- Sê cuidadoso: também podes apanhar uma queimadura solar no inverno, especialmente se estiveres num local com neve.

Como dizia o antigo filósofo grego Melanoma: “Senta-te à sombra de uma árvore entre as 11 e as 3 da tarde. Veste a camisa, mete o chapéu.”

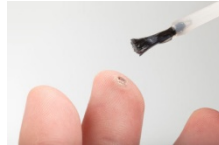
Tenho uma queimadura solar! O que posso fazer?

- Refresca a zona vermelha da pele com uma esponja embebida em água fria. Põe creme hidratante ou um creme hidratante pós-solar. MANTÉM-TE À SOMBRA.
- Não rebentes nenhuma bolha.
- Bebe muitos líquidos
- Podes tomar paracetamol para as dores
- Reorganiza os teus planos de viagem de forma a não apanhares mais sol.
- Se a queimadura cobre uma área grande do teu corpo tens que ir ao médico.

- Não te esqueças que uma queimadura solar grave pode ser muito, muito dolorosa e precisa de tratamento. Convém maneres essa zona ao ar, aplicares tratamento específico para queimaduras e muito cuidado para não infecta.

Até poderás pensar... que drama .. exagerei mas amanhã tenho mais cuidado.. a verdade é que a nossa pele tem memória... todo o sol ao longo de uma vida fica lá marcado... é uma seca... se te protegeres podes fazer vida normal muitos e muitos anos!

VERRUGAS



Os locais onde é mais comum surgirem verrugas é nos dedos das mãos e nas plantas dos pés, mas também podem surgir no pénis ou nos lábios vaginais (a estes tipos de verrugas chamam-se verrugas genitais). As verrugas genitais são causados pelo Vírus do Papiloma Humano. Existem cerca de 40 estirpes diferentes deste vírus: as que causam verrugas nos dedos das mãos e nos pés são diferentes das que provocam as verrugas genitais.



Verrugas nas mãos

As verrugas nas mãos são causadas por um dos muitos subtipos de vírus que causam verrugas. Começam por ser pequenos altos carnudos em qualquer parte da mão que vão crescendo gradualmente. Se róis as unhas, é particularmente frequente que surjam em torno da base das unhas. A maioria desaparece, passados cerca de três meses, sem ter que se fazer nada, mas podes “pincelá-las” com líquidos especiais para verrugas que se podem comprar na farmácia. Se mesmo assim não desaparecerem o teu médico pode queimá-las com nitrogénio líquido, o que vai eliminar o problema.

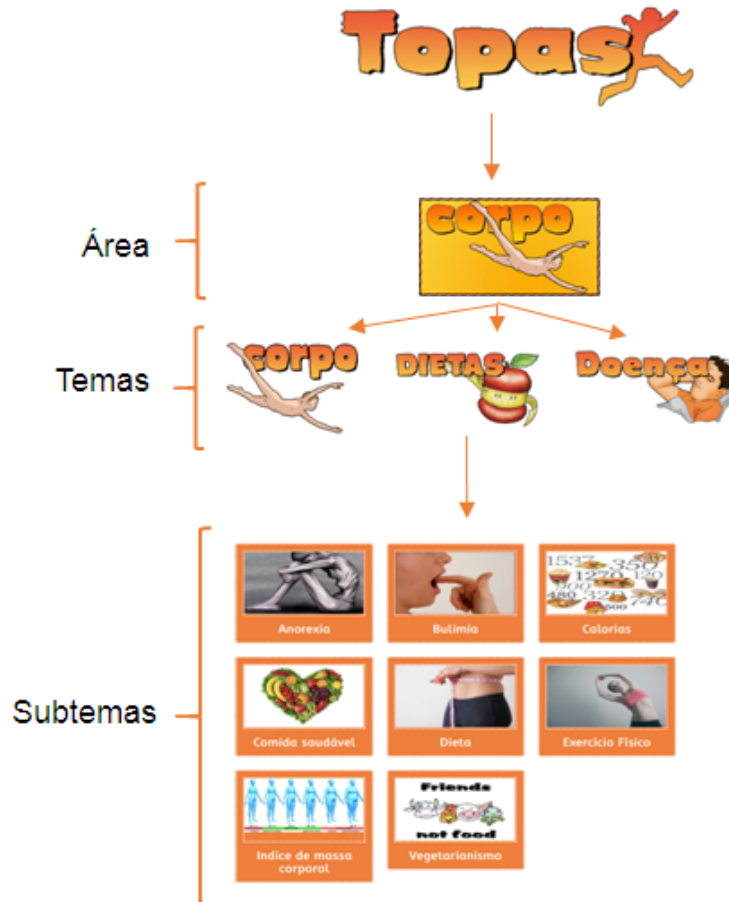
Verrugas nos pés

As verrugas nos pés são causadas pelos mesmos vírus que causam as verrugas nas mãos. Porém, como se situam na planta dos pés, ao caminhar, as verrugas são pressionadas para o interior do pé e por isso crescem para dentro, em vez de se desenvolverem para fora. É por isso que podem ser tão dolorosas. Tal como as verrugas das mãos, cerca de 80% desaparece por si, com o passar do tempo, mas como tendem a ser dolorosas podes tratá-las mais cedo. Para tal, podes dirigir-te à farmácia e comprar pensos para verrugas ou um líquido que se vai aplicando todos os dias até a verruga desaparecer. É u tratamento chato porque a pele fica inflamada e pode doer... para ajudar podes por vaselina à volta da verruga... assim o penso ou o líquido acertam apenas na verruga e poupam a pele à volta. Pode também ser necessário raspares a pele morta da verruga. Se não passar com o tratamento então convém mesmo ser visto por um médico... não é difícil de tratar mas quantas mais tiveres mais vai doer!

Verrugas genitais

As verrugas que surgem no pênis e em torno do exterior da vagina denominam-se verrugas genitais, por razões óbvias. São transmitidas sexualmente, ou seja, quando se tem relações sexuais com uma pessoa que tenha verrugas genitais. Infelizmente nem sempre podes saber que a outra pessoa tem verrugas genitais, pois por vezes elas não são assim tão óbvias e fáceis de ver. Esta é uma das razões pelas quais deves sempre usar preservativo. Quer seja um rapaz, quer seja uma rapariga que as tenha, o preservativo (desde que seja corretamente colocado desde o início da relação sexual) vai impedir a transmissão do vírus que provoca o aparecimento de verrugas. Se pensas que tens verrugas genitais, dirige-te ao teu médico, é provável que ele, para além de tratar esse problema, investigue também se tens outras doenças sexualmente transmissíveis.

3.1.2. Tema “Dietas”



ANOREXIA



Geralmente a Anorexia Nervosa surge entre os 14 e os 19 anos e muitas vezes está associada à prática de dietas. Uma pessoa com anorexia pode começar a achar que está com excesso de peso, e quer ficar parecida com uma supermodelo. Começa por tentar controlar a comida que ingere, deixa de comer determinadas coisas, mas acaba por ser a dieta que lhe controla a vida e já não consegue parar. Pensa que está gorda, mesmo quando está muito, mesmo muito magra e parece que está a passar fome. Por vezes para ajudar ainda mais a perder peso para além de não comer tomam medicamentos que levam a diarreia e provocam o vómito.

A obsessão é tal em perder peso que é negada a fome, o cansaço e a perda de energia. Como consequência há uma perda progressiva de peso e deixa de haver menstruação ou é atrasada a primeira menstruação nas raparigas.

A Anorexia Nervosa é uma Doença do Comportamento Alimentar que afeta 1 em cada 100 raparigas adolescentes, mas apenas 1 em cada 2000 rapazes.

Há várias (ver a lista abaixo) e todas elas têm em comum uma atitude face à comida que se inicia com uma dieta, com o objetivo de perder algum peso, e que depois se vai descontrolando, prolonga-se no tempo, mesmo depois de atingidos os objetivos iniciais. Têm uma preocupação obsessiva com o controlo do corpo e do que se come, levando a manifestações de carência ou excesso alimentar com repercussões na saúde física e emocional.

Outras PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR SÃO:

Bulimia Nervosa - caracterizada por episódios de ingestão alimentar compulsiva seguida de vómito provocado ou de longos períodos de jejum. Neste caso não se verifica perda de peso significativo, nem aumento, os comportamentos são ocultados da família e o que se manifesta é uma irritabilidade e instabilidade emocional, por vezes com isolamento.

Alimentação Seletiva - caracterizada por uma atitude inflexível sobre alimentação em que são aceites apenas uma pequena variedade de alimentos, sempre os mesmos, com recusa em experimentar outros.

Fobia Alimentar - caracterizada por evitamento das refeições por medo de possíveis sensações de mal-estar provocados pelos alimentos, particularmente alimentos sólidos ou de determinada consistência com receio de se engasgarem ou de vomitar.

Alimentação excessiva / Compulsiva - caracterizada por episódios diários de ingestão compulsiva de alimentos de valor calórico elevado, por exemplo doces, bolachas ou fritos, sempre que estão cansados, ansiosos ou deprimidos, acabando por se tornar um hábito, “comer por comer” sem critério nem controlo. Nesta situação há sempre aumento de peso.

FACTORES DE RISCO PARA SE SOFRER DE UMA PERTURBAÇÃO ALIMENTAR:

- Alguém que não tem hábitos alimentares partilhados em família
- Alguém com uma alimentação sem horários e isolada da família
- Alguém que tem algum elemento significativo da família em dietas drásticas para perder peso, ou com obesidade
- Alguém que tem o hábito instalado desde a infância de comer para se acalmar, ou quando não tem o que fazer
- Alguém que é persistentemente criticado por “ser gordo”

Há pessoas que te dizem que acham que sofres de anorexia?

Se existem pessoas que te estão a dizer que sofres de anorexia, então:

- Ouve o que as pessoas te têm para dizer antes de responderes “Não, não é verdade!”
- Se for verdade, tenta admitir para ti própria o que está a acontecer
- Não te culpabilizes, a anorexia é uma doença e pode ser tratada
- Vai a um médico o mais cedo possível. Quanto mais cedo admitires que existe um problema, mais cedo vais melhorar e mais facilmente se pode tratar o problema.
- Enquanto estiveres a recuperar as pessoas vão-te dizer que estás com melhor aspeto: acredita nelas.
- Se fizeres tratamento para a anorexia, vais sentir-te menos cansada e o teu corpo vai ficar mais saudável. Vais conseguir voltar a ter capacidade de concentração e acompanhar as aulas e os estudos escolares. E o melhor é que vais deixar de te preocupar constantemente com o teu peso.

Sinais e sintomas de anorexia

- Primeiro normalmente acontece o seguinte:
- Perdes muito peso por te recusares a comer
- Provocas o vómito quando não resistes à tentação e comes muito
- Fazes exercício físico intenso e excessivo para tentar perder peso
- Ficas obcecada com a ideia de que estás gorda e pensas que é horrível ser gordo
- As raparigas podem mesmo deixar de ter menstruação

E depois:

- As tuas pernas e braços ficam tão magros que quase se conseguem ver os ossos
- Tens dificuldade em adormecer
- Tens dificuldades de concentração
- Sentes mais o frio
- A tua pele fica seca e com pelos finos nas zonas do pescoço, braços e pernas
- As tuas mãos e pés ficam azuladas e fazem frieiras facilmente
- A tua frequência cardíaca fica cada vez mais baixa, podem existir arritmias porque o coração está muito magro e não consegue fazer bem a função dele
- Cada vez te sentes mais triste e deprimida
- Tomas muitos laxantes (medicamentos que te fazem ir à casa de banho e que impedem que a comida que ingeres seja absorvida) o que te pode fazer ficar muito doente.
- O teu corpo começa a deteriorar-se e a morrer gradualmente devido à inanição.

A PARTE BOA DESTA DOENÇA É QUE COM TRATAMENTO ADEQUADO TUDO VOLTA AO NORMAL!! O IMPORTANTE É PEDIRES AJUDA! TENS O DIREITO DE SER MAGRA.. NINGUÉM TE VAI ENGORDAR SÓ POR ENGORDAR... MAS TENS QUE O SER DE UMA FORMA SAUDÁVEL!!

“Estou preocupada com uma amiga porque acho que sofre de anorexia.”

- Deves desconfiar que alguém possa sofrer de anorexia e ficar preocupado, se essa pessoa:
- Começa a ficar obcecada com a comida e cozinha para os outros, mas não come
- Tenta arranjar sempre maneira de comer sozinho
- Começa a emagrecer muito
- Faz comentários que está gorda ou que não gosta de determinada parte do corpo (pernas, rabo, ancas... começa a ficar obcecada com isso)
- Fica inquieta na altura das refeições e não se senta para comer, arranizando desculpas para abandonar o momento da refeição
- Brinca com a comida que está no prato, espalhando-a no prato em vez de comer
- Levanta-se da mesa antes de a refeição ter terminado
- Esconde a comida em algum lado e refugia-se na casa de banho depois das refeições, provavelmente para induzir o vómito
- Pesa-se constantemente, principalmente depois das refeições
- tem um comportamento evasivo, distanciando-se emocionalmente e parecendo que está a esconder alguma coisa
- Preocupa-se imenso com o conteúdo calórico dos alimentos, para ter uma dieta de baixas calorias (sabe de cor as calorias que cada alimento tem ...)
- Começa a ficar irritada, triste e refilona sobre tudo o que diga respeito a comida.
- Beber imensa água antes das refeições, para iludir a fome

- Aumenta a atividade física, que se torna excessiva
- Dificuldades em adormecer, dormir muito menos horas

Se pensas que um amigo ou familiar sofre de anorexia tenta falar com ele sobre o assunto. Partilha as tuas preocupações com mais alguém, como os teus pais ou um professor. E tu, continua a comer normalmente, a culpa não é tua e não te deves culpabilizar; tens que continuar a ser a pessoa normal na qual ele ou ela podem confiar. Não vais ajudar a pessoa que sofre de anorexia ao acusá-la ou fazê-la sentir-se culpada, os anoréticos já se sentem infelizes e assustados o suficiente. Continua a demonstrar-lhe o mesmo afeto de sempre.

Como lidar com alguém que tem a Anorexia Nervosa?

- Ninguém escolhe ter uma Doença do Comportamento Alimentar ou ter excesso de peso!!
- A resistência em admitir que se tem um problema e procurar tratamento faz parte da própria doença... é como se a doença tomasse conta da pessoa.. no fundo até pode saber que precisa de ajuda e que se sente infeliz mas não consegue reagir com medo que o obriguem a comer... ou simplesmente não quer perder o controlo sobre o seu corpo, o seu peso e o que come.
- Não criticar, não pressionar, ... não se está doente porque quer
- Tentar compreender e aceitar que se trata de uma manifestação de sofrimento pessoal
- Tentar uma maior união e articulação entre os pais ,para que as atitudes de ambos sejam consistentes e firmes, com afeto.
- Não ignorar e esperar que passe... Procurar orientação e ajuda médica.
- Disponibilizares-te para ajudar, para ouvir... e perceber que o problema vai mais fundo do que simplesmente não querer comer.

BULIMIA



Uma pessoa com Bulimia ingere GRANDES quantidades de alimentos consideradas exageradas pela maioria das pessoas de FORMA COMPULSIVA num curto espaço de tempo, a um ritmo acelerado e, na tentativa de prevenir o ganho de peso, recorre a diferentes estratégias, como a indução do vómito, a toma de laxantes (medicamentos que fazem ir à casa de banho) ou penaliza-se por ter comido tanto e passa muitas horas sem comer (jejum prolongado). As pessoas que têm este tipo de comportamento sofrem de uma perturbação do comportamento alimentar e geralmente têm a sensação de falta de controlo em relação ao ato de comer.

Nesta doença não se verifica perda de peso significativo, como na Anorexia, os comportamentos são ocultados da família e o que se manifesta é uma irritabilidade e instabilidade emocional, por vezes com isolamento.

Há várias Perturbações do Comportamento Alimentar (ver a lista abaixo) e todas elas têm em comum uma atitude face à comida que se inicia com uma dieta, com o objetivo de perder algum peso, e que depois se vai descontrolando, prolonga-se no tempo, mesmo depois de atingidos os objetivos iniciais. Têm uma preocupação obsessiva com o controlo do corpo e do que se come, levando a manifestações de carência ou excesso alimentar com repercussões na saúde física e emocional.

Outras PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR SÃO:

Anorexia Nervosa - geralmente surge entre os 14 e os 19 anos e muitas vezes está associada à prática de dietas. Uma pessoa com anorexia pode começar a achar que está com excesso de peso, e quer ficar parecida com uma supermodelo. Começa por tentar controlar a comida que ingere, deixa de comer determinadas coisas, mas acaba por ser a dieta que lhe controla a vida e já não consegue parar. Pensa que está gorda, mesmo quando está muito, mesmo muito magra e parece que está a passar fome. Por vezes para ajudar ainda mais a perder peso para

além de não comer tomam medicamentos que levam a diarreia e provocam o vômito. A obsessão é tal em perder peso que é negada a fome, o cansaço e a perda de energia. Como consequência há uma perda progressiva de peso e deixa de haver menstruação ou é atrasada a primeira menstruação nas raparigas.

Alimentação Seletiva - caracterizada por uma atitude inflexível sobre alimentação em que são aceites apenas uma pequena variedade de alimentos, sempre os mesmos, com recusa em experimentar outros.

Fobia Alimentar - caracterizada por evitamento das refeições por medo de possíveis sensações de mal-estar provocados pelos alimentos, particularmente alimentos sólidos ou de determinada consistência com receio de se engasgarem ou de vomitar.

Alimentação excessiva / Compulsiva - caracterizada por episódios diários de ingestão compulsiva de alimentos de valor calórico elevado, por exemplo doces, bolachas ou fritos, sempre que estão cansados, ansiosos ou deprimidos, acabando por se tornar um hábito, “comer por comer” sem critério nem controlo. Nesta situação há sempre aumento de peso.

FACTORES DE RISCO PARA SE SOFRER DE UMA PERTURBAÇÃO ALIMENTAR:

- Alguém que não tem hábitos alimentares partilhados em família
- Alguém com uma alimentação sem horários e isolada da família
- Alguém que tem algum elemento significativo da família em dietas drásticas para perder peso, ou com obesidade
- Alguém que tem o hábito instalado desde a infância de comer para se acalmar, ou quando não tem o que fazer
- Alguém que é persistentemente criticado por “ser gordo”

O problema geralmente começa quando uma pessoa inicia uma dieta restritiva e impõe a si própria regras muito rígidas. Depois, por ver que não consegue cumprir essas regras tão difíceis e por estar sempre com fome, tem o impulso de comer e quebra as regras, comendo bolachas ou chocolates, por exemplo. Quando começa a comer, essa pessoa facilmente perde o controlo, não consegue parar e, então, come compulsivamente uma grande quantidade de alimentos. Depois, sente-se inchada e gorda e tenta libertar-se dessa sensação induzindo o vômito, de forma a ver-se livre de todas as calorias ingeridas. Contudo, com o vômito, só é possível perder cerca de 50% das calorias ingeridas e é por isso que as pessoas com bulimia não tendem a perder muito peso. As pessoas com bulimia têm, geralmente, peso normal ou um ligeiro excesso de peso.

Razões que podem levar uma pessoa a começar a comer de forma compulsiva:

Na tentativa de perder peso, começa-se uma dieta rígida que depois não se consegue cumprir

Não expressar as suas emoções

Tristeza

Como forma de uma pessoa se compensar dos problemas e do stress da vida quotidiana

Como forma de uma pessoa se castigar, por algum motivo

Por se sentir em baixo e um pouco deprimida

O que podes fazer se pensas que sofres de bulimia:

Tenta não ser tão rígido com as dietas: experimenta comer refeições de forma regular para nunca ficares com muita fome e inclui algum “snack” entre as refeições.

Faz um diário detalhado de tudo o que comes e bebes


Pesa-te apenas uma vez por semana, uma vez que o peso normal varia de dia para dia

Procura alternativas para aquelas alturas em que tens a compulsão de ir comer: vai dar um passeio, telefona a um amigo ou arranja outra distração

Faz uma lista dos alimentos ou comidas que achas que nunca deverias comer e tenta comer só um pouco desses alimentos da lista.

A este tipo de autoajuda dá-se o nome de “terapia cognitivo-comportamental” e o seu objetivo é alterar o padrão de comportamento que tens com a alimentação e a forma como percecionas o teu corpo e o teu peso.

FAZER ISTO SOZINHO PODE SER MUITO DIFÍCIL, portanto, se pensas que tens Bulimia, procura ajuda, recorre à enfermaria da tua escola ou ao teu médico, o mais cedo possível. Normalmente sofre-se muito quando se tem uma doença destas... não deixes que ela te ganhe .. combate-a com ajuda e com todas as tuas forças.

CALORIAS			
Age	9 - 11 years	12 - 14 years	15 - 17 years
	2280	2640	2880
	2080	2150	2150

Caloria é uma unidade de medida de energia.

Geralmente falamos em calorias para nos referirmos ao valor energético dos alimentos, ou seja, a quantidade de energia que o teu corpo retira dos alimentos que vais comendo ao longo do dia.

O teu corpo precisa, todos os dias, de uma determinada quantidade de energia para funcionar, ou seja, energia para que os músculos continuem a mexer, o coração a bater, o peito a inspirar e expirar, para a temperatura do corpo se manter quente e para o cérebro continuar a pensar. A energia para tudo isto vem dos alimentos que comes e dos líquidos que bebes.

Se ingerires a quantidade precisamente necessária de alimentos e bebidas (que tenham a quantidade certa de calorias) para manter os músculos a mexer, o cérebro a funcionar, etc., então não vais ficar gordo nem magro. Se ingerires calorias em excesso, então o teu corpo vai convertê-las em gordura e aí vais ver a tua barriguinha e o teu rabiosque a aumentar. Se ingerires calorias a menos vais começar a desaparecer....

Então de quantas calorias precisas?

Se andas a contar calorias para perder peso, primeiro precisas saber de quantas calorias tu, e só tu, precisas diariamente. A quantidade de calorias necessárias varia de pessoa para pessoa dependendo de vários fatores como a idade, se és rapaz ou rapariga, que tipo de metabolismo tens... lento/rápido/normal... que exercício físico fazes ...

Tens acima uma imagem de quantas calorias em média uma rapariga/rapaz precisam.

MAS IMPORTANTE - MAIS QUE AS CALORIAS É O TIPO DE ALIMENTOS QUE COMES É QUE REALMENTE INTERESSA - VÊ COMIDA SAUDÁVEL E ENSINAMOS-TE COMO PODES CONTROLAR O PESO E TER A TUA MÁQUINA A FUNCIONAR OPTIMAMENTE!



Todos temos que comer para nos mantermos vivos. E para nos sentirmos bem e estarmos saudáveis precisamos de comer comida saudável. Contudo, o maior problema é que nos dias que correm as pessoas não sabem comer bem e por isso há tanta gente a sofrer excesso de peso ou obesidade. A maior parte dos estudos científicos identifica a falta de atividade física e as mudanças nos hábitos alimentares como a principal causa da obesidade. No entanto, os aspetos psicológicos ligados a esta doença não devem ser colocados de parte.

Exemplos de “comer de forma caótica”:

- não nos sentarmos à mesa para fazer uma refeição completa

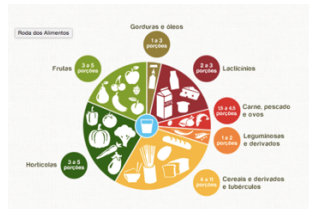
- estarmos sempre a petiscar, comer doses grandes demais por gula e depois fazer dieta por uns tempos
- comer só determinado tipo de alimentos
- comida pré-feita ou “fast-food” para ser rápido, saboroso e barato
- quando a pessoa está nervosa desatar a comer mais e mais petiscos porque sente que alivia o stress

..... torna-se difícil abandonar esse vício e a camada de gordura envolvente.

Para além do aumento de peso ainda há outros riscos de comer muito mal:

- distúrbios alimentares (estes incluem a anorexia, a bulimia, binge eating ... e qualquer pessoa pode ficar com um deles ... por uma razão ou por outra)
- problemas de saúde por défices de determinados elementos (cálcio, outros iões, proteínas, etc.)
- imagem corporal negativa
- baixa autoestima
- elevados níveis de ansiedade.

Estas pessoas geralmente são chamadas de preguiçosas e com falta de vontade e de motivação. Mas nem sempre é esse o caso!!



(imagem roda dos alimentos - retirada do site plataforma contra a obesidade - vai lá espreitar)

Existem cinco grupos diferentes de alimentos. Os grupos são:

- **Hidratos de carbono** - por exemplo, pão, cereais ou batatas. Uma porção é de aproximadamente uma batata de tamanho de um ovo ou 2 colheres de sopa de massa. Precisas de comer 4-6 porções de carboidratos por dia. Na fase da adolescência convém que todas as refeições incluam carboidratos.
- **Proteínas** - por exemplo, carne (de preferência magra, como a das aves), peixe, ovos e frutos secos. Uma porção é um pedaço de carne ou peixe um pouco menor do que o tamanho de um baralho de cartas. Precisas de comer duas porções por dia. O feijão, grão, ervilhas e lentilhas também são importantes porque são uma boa fonte de proteínas e de ferro.
- **Produtos lácteos** - leite, queijo ou iogurte. O tamanho da porção é um pote de iogurte ou queijo um copo de leite . Precisas de 2 porções de produtos lácteos por dia.
- **Frutas e vegetais** - precisas de 5 porções por dia. O tamanho da porção é mais ou menos o tamanho da tua mão fechada. Por isso varia de pessoa para pessoa. São ricos em vitaminas e minerais, fundamentais para o corpo funcionar. Devem estar presentes em todas as refeições.
- **Gorduras e alimentos açucarados** - as pessoas que querem cuidar do seu peso muitas vezes não querem comer alimentos gordurosos , mas é muito importante que o façam. O nosso corpo precisa da quantidade certa de gorduras. Nem todas as gorduras são más ... as que encontramos em alimentos como o azeite, a margarina, o óleo de peixe e nos frutos secos como as nozes são importantes. As gorduras más são em batatas fritas e hambúrgueres. É difícil definir o tamanho de porção de gorduras, principalmente porque elas estão escondidas noutros alimentos. O que é importante observar é se não estás a comer em excesso as gorduras más ou alimentos muito açucarados. Sabias que são as gorduras e as proteínas que te dão força e energia ... imagina esses teus colegas que não as comem .. acabam muito irritados e sem paciência para nada .. nem para as coisas boas!

- **ÁGUA** – muito importante!! Deves tentar beber 2 L por dia (parece muito... mas na realidade o que estamos é todos habituados a funcionar com pouca água...)
- Evitar excesso de sal.... tenta pôr tudo lá em casa a perceber como se deve comer... comer, dormir, viver... temos que saber fazer bem estas coisas para que a nossa máquina tenha o máximo de rendimento (já imaginaste num carro se não lhe puseres gasóleo...água no motor... óleo dos travões... tudo tem a sua quantidade certa... ou simplesmente deixa de funcionar).

É normal que os dias sejam todos diferentes. Se num dia comeste mais de uma classe de alimentos podes comer mais de outra no dia seguinte. Ao final de uma semana convém teres conseguido ingerir de uma forma equilibrada de todos os grupos de alimentos.

Para saberes o que hás de comer (ninguém sabe de cor o que é cada porção vê AQUI)

EXEMPLO DE UM DIA SAUDÁVEL

- ✓ Pequeno-almoço: taça de cereais à base de aveia + 1 copo de leite + 1 banana
- ✓ Lanche a meio da manhã (porque o corpo detesta estar muitas horas sem comer.... se estiveres em jejum muito tempo assim que comeres alguma coisa vai ser TUDO absorvido porque o corpo começa a pensar... será que há falta de comida?? O melhor é guardar tudo!): iogurte + barra de cereais pouco calórica
- ✓ Almoço/Jantar: Sopa de legumes + carne ou peixe + fruta
- ✓ Lanche da tarde: sandes de queijo, manteiga ou fiambre + leite

DIETA



Já pensaste em perder peso? Esta palavra "Dieta" tem muitos perigos... já reparaste que há várias pessoas a fazer "dieta" e não perdem peso? E pessoas que andam a perder peso... e depois ganham tudo outra vez?

As pessoas têm direito a ser magras... mas para isso há regras a cumprir... alimentação pouco calórica, mas saudável e exercício físico para aumentar o teu metabolismo.

A maioria das pessoas quando diz que está a “fazer dieta” quer dizer que está a tentar perder peso. Grande parte das raparigas já tentou fazer dieta em determinada altura. As raparigas que fazem dietas rígidas têm uma probabilidade 18 vezes maior de vir a sofrer de um distúrbio alimentar como a **Anorexia** ou **Bulimia**.

Portanto, se tens excesso de peso a receita é "Alimentação Saudável" + Exercício Físico. O importante é ganhar o hábito de comer alimentos saudáveis e fazer mais exercício físico e com regularidade. O problema é que dietas muito específicas e temporárias não te vão ajudar a aprender a controlar o teu peso ao longo da tua vida.

Primeiro que tudo tens que avaliar se tens peso adequado calculando o teu Índice de Massa Corporal - **IMC**

Se tens excesso de peso tenta pensar o que achas que fazes mal... que alimentos desnecessários podes logo eliminar (sumos, "fast food", pizzas, muito pão, chocolates, bolachas, cereais ...). E água? Consegues beber 2 litros?? Era importante começar por aí e pelo exercício físico. Se conseguires cumprir a Roda dos Alimentos vais começar a sentir diferenças (vai espreitar a comida saudável ... temos propostas para te fazer)

Se tens menos de 18 anos, ainda estás em fase de crescimento e de desenvolvimento vais precisar de ter ainda mais cuidado com a tua alimentação ... se faltar alguma coisa importante o organismo para de crescer. Mas se estás preocupado com o teu peso e estás a pensar começar a fazer dieta, então vai primeiro ao teu médico e fala com ele. O médico vai calcular o teu IMC

(Índice de Massa Corporal) e fala contigo sobre aquilo que deves fazer para resolver esta questão.

EXERCÍCIO FÍSICO



Muitas vezes é difícil ficar motivado para fazer exercício, mesmo que esta seja a forma mais eficaz e segura de perder peso.

A melhor maneira de ter certeza que se consegue fazer e manter exercício físico regularmente é fazer algo que gostes.

Dessa forma vais achar que queres fazer uma coisa em vez de pensares nisso como uma tarefa pesada.

O exercício pode ser feito através de uma variedade de formas - dança, ciclismo, desportos de equipa ... mas tem mesmo de ser alguma coisa que também dê prazer. Uma hipótese é comprometeres numa atividade regular, como uma aula de dança ou equipa de basket, porque assim não és capaz de desistir tão facilmente como alguma atividade que depende apenas de ti.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO?

- Mantem os ossos fortes, com menos probabilidade de doenças ou fraturas
- Reduz a probabilidade de morte de causa cardíaca
- Queimar calorias o que ajuda a perder peso
- Nas pessoas que tenham diabetes ajuda a controlar os níveis do açúcar (glicémia)
- Baixa a pressão arterial, especialmente nas pessoas que têm hipertensão arterial
- Ajuda-te se te sentires em baixo ou estiveres com Depressão

QUE TIPOS DE EXERCÍCIO FÍSICO EXISTEM? - existem 3 tipos:

- Aeróbico – aumenta o fluxo sanguíneo e a frequência cardíaca (caminhadas, correr, nadar, saltar à corda, body pump, hidroginástica)
- Resistência – torna os teus músculos mais fortes (ginásio ou com pesos - cuidado com as costas!)
- Elasticidade – ajuda na flexibilidade e fortalece os músculos e os tendões.

É importante que o exercício que faças tenha os 3 tipos de exercício para que o teu corpo, músculos e articulações possam estar no seu máximo de saudável.

POSSO COMEÇAR A FAZER EXERCÍCIO ANTES DE FALAR COM UM MÉDICO?

Isso é importante principalmente se já não fazes exercício há muito tempo ou no caso de teres alguma doença... nesse caso será melhor saberes primeiro qual o tipo de exercício físico mais adequado.

Deves começar o teu programa de exercícios devagar e depois à medida que vais ganhando resistência vais aumentando o tempo de exercício e a intensidade. Se exageras logo ao início das duas uma ... arranjas uma lesão e acabou-se o exercício... ou ficas tão cansado e com dores musculares, câibras, etc. ... que desistes de fazer exercício regularmente... e isso leva o plano todo por água abaixo.

O QUE DEVO FAZER DURANTE O EXERCÍCIO?

Cada vez que fizeres exercício respeita os seguintes passos e regras:

- 1 - Aquecer ... assim prevines lesões, aqueces os músculos e eles ficam mais preparados. Para aquecer faz 5-10 minutos de exercício aeróbico leve. Também deves fazer alongamentos em todas as articulações (pescoço, ombros, cotovelos, costas, ancas e joelhos).
- 2 - Pelo menos 2x por semana tenta adicionar exercícios de resistência ao teu treino

3 - Arrefecer - ninguém liga muito a esta parte e na realidade traz imensos resultados. Significa fazer intervalos durante o exercício físico de cerca de 5 min com alongamentos ou com exercícios aeróbicos leves.

4 - Alongamentos no final... pelo menos conta até 15 em cada parte do corpo que estás a relaxar... se os alongamentos forem bem feitos no outro dia não te dói nada... se doer... para a próxima tem mais atenção a esta parte.

5 - Usa sapatos adequados e confortáveis

6 - BEBE MUITA ÁGUA

QUANTAS VEZES DEVO FAZER EXERCÍCIO FÍSICO?

Os médicos recomendam que as pessoas se exercitem 30 minutos por dia em pelo menos 5 dos 7 dias da semana.

SINAIS DE ALARME PARA IR AO MÉDICO??

Se alguns destes sinais aparecer = PARAR EXERCÍCIO E IR AO MÉDICO

- Dor no peito durante o exercício
- Náuseas e vômitos
- Palpitações (sensação que o coração está a bater muito depressa)
- Sentires-te tonto ou desmaiases

QUANDO NÃO TIVER TEMPO PARA FAZER EXERCÍCIO... O QUE POSSO FAZER PARA COMPENSAR?

- Usa as escadas e não elevadores
- Pede para te deixarem mais longe do sítio onde vais... boleia apenas até uns 500m da escola por exº.
- Quando fores a algum lado tenta ir por um caminho mais longo
- Tenta não estares mais que meia hora sentado... levanta-te... uns saltos... uma corridinha rápida...

Infelizmente não existem medicamentos que façam perder peso de maneira segura ... até podem resultar... mas assim que os largas aí vem o peso novamente ... é um desperdício de dinheiro e uma tarefa que dá ao teu organismo. Tenta parar de pensar no exercício como algo que tens que fazer e começa a olhar para as coisas que gostas de fazer. Claro que é difícil nos dias de Inverno ou pensar que tens que estudar... ou simplesmente o sofá que é bom ... mas já reparaste que quando te esforças e consegues uma coisa há aquela sensação de YEAH! Pensa nisso e põe-te em ação...

Uma sugestão, se não fores obeso (IMC 30), não tiveres problemas de saúde ... há um treino de 7 minutos por dia que dá imenso resultado. Ninguém tem a desculpa do tempo... 7 minutos toda a gente arranja ... há uma app para o telefone ou vê aqui.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



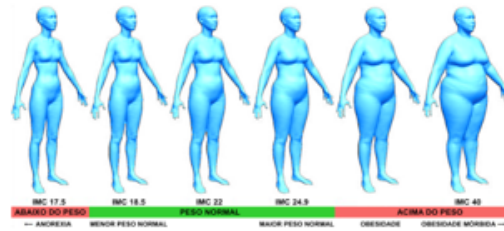
O Índice de Massa Corporal (IMC) é o melhor indicador para saberes se o teu peso está correto para a tua altura. Podes ter 2 pessoas de 14 anos com o mesmo peso e uma ter excesso de peso e outra estar normal.. depende da altura de cada um.

É fácil fazer a conta: multiplicas a tua altura (em metros) pela altura em metros (altura ao quadrado) e depois divides o teu peso pelo resultado dessa multiplicação.

$$\text{IMC} = \text{PESO} / \text{ALTURA}^2$$

Exº Altura 1.65m com Peso 75 Kg

$$(75 / 1.65 \times 1.65 = 26.45 = \text{excesso de peso})$$



Vê se te interessa: DIETAS/COMIDA SAUDÁVEL/ANOREXIA/BULIMIA/EXERCÍCIO FÍSICO

VEGETARIANISMO

Friends



not food

O termo vegetarianismo engloba uma variedade de comportamentos alimentares, mas, na prática, um vegetariano não come carne, peixe, marisco ou qualquer alimento que provenha de um animal que foi morto. Um vegan só come alimentos do reino vegetal e não come, por exemplo, nem ovos nem leite. De facto, quando dizemos que alguém é vegetariano, estamos a falar de uma série de diferentes comportamentos alimentares, desde pessoas que comem quase todos os alimentos, àquelas que são vegetarianas mas que nem sequer gostam de vegetais.

O vegetarianismo é saudável?

Sim – estudos indicam que uma dieta vegetariana pode ser tão ou mais saudável quanto uma dieta que inclua carne. Isto se se tiver o cuidado de ingerir a quantidade certa de todos os tipos necessários de proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas e minerais essenciais.

PROBLEMA - NA ADOLESCÊNCIA É UMA FASE DE CRESCIMENTO RÁPIDO E QUE AS NECESSIDADES DE ALIMENTOS SÃO DIFERENTES... É UMA ALTURA COMPLICADA PARA SER VEGETARIANO ... TENS QUE SABER O QUE ESTÁS A FAZER...

Como me posso assegurar de que o estou a fazer corretamente?

Proteínas – Uma adolescente do sexo feminino precisa de 45 gramas de proteínas por dia e um adolescente do sexo masculino precisa de 55 gramas por dia. Podem ser encontradas nas nozes, ervilhas, feijões, leite, queijo e ovos.

Hidratos de carbono – os hidratos de carbono dão-te energia e podes encontrá-los principalmente no pão, arroz, massa, batata e fruta, entre outros.

Gorduras – As melhores são as gorduras de origem vegetal. Também existem na manteiga, queijo e leite, daí não se dever abusar apesar de se tratarem de uma fonte de cálcio.

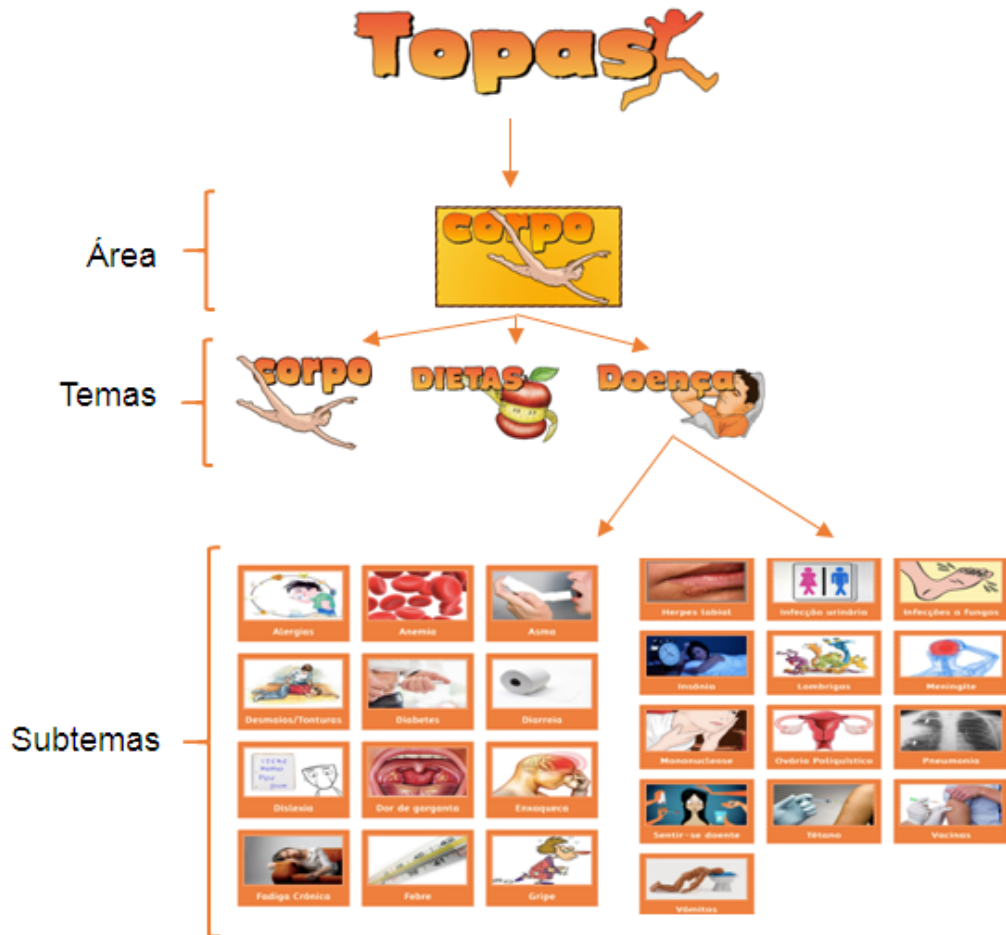
Vitaminas – cinco porções de fruta e vegetais por dia fornecem a maioria das vitaminas necessárias, mas atenção os vegetarianos podem facilmente ficar com défice de vitaminas B, que geralmente se encontram na carne. A levedura de cerveja é uma boa fonte, mas pode ser necessário tomar suplementos de vitaminas do grupo B.

Minerais essenciais – os mais importantes são o cálcio, o ferro e o zinco. O cálcio encontra-se no leite, queijo, iogurte, pão branco e legumes verdes. O ferro encontra-se nos ovos, vegetais de folha verdes, pão integral, chocolate preto e lentilhas (os vegetarianos podem, facilmente, ficar com pouco ferro no organismo a menos que façam um esforço grande para assegurar que consomem o suficiente). O zinco existe no queijo, sementes de sésamo e de abóbora e nas lentilhas.

Se és ou estás a pensar tornar-te vegetariano aconselhamos-te vivamente a consultar o teu médico que te irá orientar a melhor forma de o fazer.

A Direção Geral de Saúde fez um **LIVRO** para saber ser vegetariano! (clica em livro e irás lá ter).

3.1.3. Tema “Doenças”



ALERGIAS



As alergias ocorrem quando o teu organismo é muito sensível a determinadas substâncias. O teu corpo ataca substâncias presentes no ambiente, que são inofensivas, como se estas fossem fontes de infeção ou substâncias perigosas. A estas substâncias capazes de causar alergia dá-se o nome de alérgenos.

O que acontece é que os glóbulos brancos presentes no teu corpo produzem compostos químicos, os anticorpos, que têm como objetivo tentar destruir os alérgenos. Quando os anticorpos começam a tentar combater os alérgenos, ocorre uma reação química, através da qual se produz uma substância química designada histamina.

É a histamina que provoca os sintomas alérgicos, como os espirros, tosse, comichão ou a irritação e o lacrimejar dos olhos. Quando respiram num ambiente que tenha pólen, ou outro alérgeno no ar, as pessoas com rinite alérgica geralmente ficam com espirros, o nariz a pingar e dores de cabeça. Outras podem começar a ter comichão ou a inchar quando estão junto a um local com ácaros do pó, ou pelos de gato.

Normalmente os anticorpos de que falámos, são bons, funcionando como um mecanismo de defesa do teu corpo contra bactérias e vírus. Contudo, nas alergias os anticorpos atacam, desnecessariamente, o alvo errado.

Como identificar a rinite

Resultante de uma inflamação da mucosa nasal que se pode estender aos olhos, ouvidos ou garganta, a rinite tanto pode ser provocada por alergias a substâncias estranhas (alérgenos) como ser de natureza não-alérgica. Seja qual for o caso, os sintomas habituais da doença são facilmente confundíveis com os de uma constipação:

- Espirros frequentes;
- Congestão ou corrimento nasal;
- Comichão no nariz e/ou na garganta;
- Conjuntivite alérgica.

A maior diferença entre a rinite e a constipação é que a primeira não costuma provocar febre ou mal-estar físico, causando, porém, um incómodo que pode ser aliviado com descongestionantes nasais (por poucos dias), anti-histamínicos não sedativos e corticosteroides tópicos nasais.

Como identificar a asma

Causada pela inflamação e obstrução generalizada das vias aéreas, a asma pode manifestar-se de várias formas e ter vários graus de gravidade, mas significa, na maior parte dos casos:

- Dispneia (falta de ar);
- Pieira recorrente;
- Tosse (principalmente no período noturno);
- Aperto torácico.

Se suspeitas que tens asma ou se sabes que tens, mas continuas a ter crises é mesmo importante ir ao médico. Há imensos tratamentos disponíveis... claro que é chato ter que tomar coisas ou fazer as chamadas “bombas”, mas podes sentir-te bem, fazer tudo o que os outros fazem... compensa não?

A asma não tem cura, mas pode ser controlada. É, por exemplo, essencial manter a pessoa em ambientes limpos e ventilados, evitando a sua exposição a eventuais alérgenos ou a fumo de tabaco. Existem também vários medicamentos que poderão ser receitados para aliviar os sintomas provocados pela doença, entre os quais se destacam os broncodilatadores e os corticosteroides por via inalatória. Também existem vacinas antialérgicas que podem modificar a evolução da doença.

Como identificar alergias alimentares ou medicamentosas

Deve-se suspeitar de alergia se, próximo da ingestão ou administração de um alimento ou medicamento específico, a pessoa manifestar:

- Náuseas, vômitos, diarreia ou cólicas abdominais;
- Tosse, espirros, sibilância, lacrimejo ou dificuldades respiratórias;
- Urticária ou inchaço cutâneo;
- Tonturas, palpitações, desmaio, choque ou hipotensão.

Tanto as alergias alimentares como as medicamentosas podem desencadear graves reações alérgicas (anafilaxia), pelo que, além de identificar (e evitar) a substância responsável pela alergia, deve-se procurar ajuda médica especializada, a fim de monitorizar a situação e, se necessário, passar a andar com uma caneta (“kit”) de adrenalina, para autoadministração em situações de emergência.

As alergias podem ser detetadas?

O teu médico pode mandar-te fazer um teste sanguíneo para detetar a presença de anticorpos, ou um teste na tua pele (o “prick” teste), para verificar se de facto és alérgico a alguma coisa. Contudo, estes testes nem sempre funcionam, e muitas vezes podem dizer que és alérgico a mais substâncias do que aquelas que realmente te provocam alergia.

As alergias podem ser contagiosas?

Não, não podem. Não se sabe o que é que faz com que uma pessoa seja sensível a determinados alérgenos e outra fique feliz e contente na sua presença, sem que nada lhe aconteça.

O que podes fazer quanto às alergias?

Mantém-te afastado de tudo o que te provoca alergias. Para isso tens que saber a que é que és alérgico!! Os testes são super fáceis e escusas de andar a evitar todos os alérgenos quando na verdade podes ser alérgico a apenas 1!

Se fores alérgico aos ácaros (pó da casa)

- Roupa da cama de algodão
- Protetor de colchão/capa anti-ácaros
- Usar edredão em vez de cobertor
- Trocar almofada cada 3-5 anos
- Lavar roupa da cama semanalmente a 60°C
- Evitar tapetes e reposteiros
- Aspirar 1x/semana (preferir aspiradores com filtro HEPA)
- Guardar brinquedos em caixas fechadas, livros em estantes fechadas – para evitar deposição pó e facilitar limpeza
- Se beliche: dormir na cama de cima
- Evitar limpar o pó/varrer ou limpar com pano húmido
- Evitar humidade em casa

Se fores alérgico aos pólenes:

- Podes conhecer a atividade polínica dos pólenes a que és alérgico através do Boletim polínico disponível no site: <http://www.rpaerobiologia.com/boletim-polinico> (tem lá bem explicadinho o que está a acontecer no ar em cada mês)

- Quando as concentrações polínicas forem moderadas e elevadas deverá ter cuidados adicionais:

- Evitar atividades ao ar livre entre 05h-10h e 19h-22h (períodos de maior libertação polínica)
- Evitar atividades de maior risco de exposição: frequentar parques/jardins, brincar na relva ou deitar-se nela, campismo, corrida em ambiente campestre;
- Se atividade ao ar livre indispensável, ponderar utilizar máscara e óculos de sol;
- Em casa, deverá evitar correntes de ar, mantendo as janelas fechadas;
- Se andar de carro: manter janelas do carro fechadas e colocar filtros no ar condicionado do automóvel;

- f. Se andar de moto, deverá utilizar capacete integral que cubra face;
- g. Não secar a roupa ao ar livre nos dias de maiores contagens de pólen;
- h. Programar as férias, elegendo locais de baixas contagens polínicas (ex. neve, praia,...).

Pede ao teu médico para te aconselhar sobre o que fazer e toma os medicamentos que ele te receitar. Depois também é importante voltares ao médico se sentires que a coisa não está controlada... os medicamentos diferem de doente para doente... se não resultou contigo ele tem que saber senão não te consegue ajudar.

Os medicamentos mais utilizados são os anti-histamínicos e os corticoides nasais. Há vários tipos e pessoas que se dão melhor com uns do que com outros.



A anemia ocorre quando os níveis de uma substância que existe no teu sangue, a **hemoglobina**, estão baixos.

A hemoglobina tem como função o transporte de oxigénio pelo teu corpo.

Existem muitas CAUSAS de anemia:

- **Falta de Ferro** (não comer uma quantidade suficiente de alimentos que contenham ferro)
- **Perdas de sangue** (as raparigas com menstruações muito abundantes por ex^o, cirurgias com grandes perdas de sangue, perdas de sangue nas fezes, etc.). Esta causa é muito frequente nas raparigas... se te sentes cansada, com menos energia que o habitual e tens menstruações muito abundantes era importante fazer um rastreio. Basta tomares ferro e controlar as menstruações para que não te sintas assim.
- **Causas genéticas** (o que significa que herdaste, à nascença, genes dos teus pais que podem causar doenças, como a anemia falciforme ou a talassemia).

As pessoas com anemia sentem-se, geralmente, cansadas (mas existem muitas outras causas para o cansaço, como não dormir o suficiente!) e podem ficar mais pálidas. Quando a anemia já é grave, pode-se ter falta de ar. A anemia é diagnosticada através de uma análise sanguínea. Se achas que podes ter uma anemia, deves ir ao teu médico. O tratamento depende da causa da anemia. Se tens falta de ferro, vais ter que alterar a tua dieta ou tomar suplementos de ferro. As pessoas que sofrem de anemias de causa genética podem precisar de recorrer à ajuda hospitalar.

Alimentos ricos em ferro

Os alimentos ricos em ferro para anemia incluem:

- Alimentos ricos em ferro de origem animal, como as carnes vermelhas, o ovo ou a farinha de peixe, pois o ferro destes alimentos é absorvido com facilidade;
- Alimentos ricos em ferro de origem vegetal como o feijão, as ervilhas ou a salsa. Estes alimentos devem ser consumidos sempre com uma fonte de vitamina C como laranja, morango ou pimentão, para melhorar a absorção de ferro. Por exemplo, comer arroz com feijão preto e laranja de sobremesa;

Além dos alimentos ricos em ferro para anemia, é também importante seguir outras dicas de alimentação como:

- Evitar comer alimentos ricos em cálcio com as principais refeições, como iogurtes, pudim, leite ou queijo porque o cálcio é um inibidor natural da absorção do ferro;

- Evitar comer alimentos integrais ao almoço e jantar, pois os fitatos presentes nos cereais e fibras dos alimentos integrais, diminuem a eficiência da absorção do ferro presente nos alimentos;
- Evitar comer doces, vinho tinto, chocolate e algumas ervas para fazer chá, porque possuem polifenóis e fitatos, que são inibidores da absorção do ferro.

ASMA



A Asma brônquica é uma doença muito frequente e caracteriza-se por um processo inflamatório crónico nas vias aéreas, que as torna mais reativas. Perante determinados estímulos os brônquios ficam obstruídos e surgem os sintomas de asma, habitualmente episódios de tosse seca persistente, assobio, dificuldade em respirar ou sensação de aperto no peito.

Habitualmente a asma tem uma base alérgica, mas pode haver asma sem alergias. E mesmo perante um quadro de asma alérgica, outros fatores podem desencadear os sintomas, nomeadamente infeções virais, rinite não controlada ou agudização de sinusite, irritantes como o fumo do tabaco, giz e cloro, fatores psicológicos e o exercício físico.

Para confirmar o diagnóstico desta doença o importante são os dados clínicos, nomeadamente a existência dos sintomas típicos, a presença de outras doenças alérgicas, a existência de familiares com alergias, principalmente pais e irmãos, e também a melhoria dos sintomas com a medicação.

O exercício físico pode ser um dos fatores desencadeantes dos sintomas de asma, durante as aulas de educação física, nas brincadeiras ou simplesmente ao rir à gargalhada. Mas também é possível surgirem estes sintomas em doentes que não têm o diagnóstico de asma, ou seja têm asma apenas com o exercício. É importante o diagnóstico correto desta situação, para se implementarem as medidas adequadas, de modo a que o asmático possa praticar desporto sem restrições. Sabias que há atletas olímpicos com asma?? Controlada pode-se fazer uma vida normal!

O tratamento da asma brônquica tem como objetivo o controlo da inflamação que existe de base a nível dos brônquios. Dessa forma, os medicamentos que são utilizados têm uma ação anti-inflamatória e os mais frequentemente utilizados são os corticoides inalados. Também pode ser utilizado outro tipo de medicação, antagonistas dos leucotrienos, que exerce o mesmo tipo de ação. A qualquer destes dois tipos de fármacos torna-se, por vezes, útil juntar um medicamento broncodilatador.

Tendo em conta que a asma é uma doença crónica, a terapêutica deve ser feita cronicamente, ou seja, a terapêutica é diária! Essa é a parte chata... mas sentires-te bem... acho que compensa e bem a chatice de fazer a “bomba” ou tomar comprimidos!

Nunca é de mais realçar a segurança destes fármacos que, se usados nas doses habitualmente indicadas, não têm efeitos adversos, não causando qualquer habituação.

Numa situação de crise de dificuldade respiratória, é necessário que tenhas um esquema terapêutico de crise prescrito pelo seu médico.

O exercício físico numa pessoa com asma pode e deve ser feito. Para que tudo corra bem e o exercício seja bem tolerado é necessário que a asma esteja bem controlada (ou seja fazer diariamente a medicação que lhe foi prescrita). Pode ser necessário, quando foi indicado pelo médico, fazer o broncodilatador antes da aula de educação física. O exercício deve ser adaptado, devendo a aula começar por corridas rápidas e curtas e não por uma corrida prolongada. Sempre que surjam queixas durante o exercício, este deve ser parado e só retomado quando houver resolução dos sintomas.

DÚVIDAS QUE COLOCARAM AO TOPAS SOBRE ASMA

Como é que sei se tenho asma?

A maior parte dos jovens descobre que tem asma porque têm os seguintes sintomas:

- tosse persistente de noite.
- depois de fazerem algum exercício físico ficam ofegantes, com falta de ar e com sibilos (um barulho agudo ao respirar, tipo chiar; algumas pessoas chamam-lhe os “gatinhos” no peito).

O teu médico pode estudar os teus pulmões usando um aparelho chamado medidor do pico do fluxo expiratório (às vezes diz-se em inglês: *Peak Flow meter*). Este aparelho consiste num tubo para onde se expira e que mede a velocidade do ar que por ele passa.

Como é que se apanha asma?

Felizmente a asma não se “apanha”, não é contagiosa. As pessoas com asma apenas têm os bronquíolos pulmonares muito sensíveis. O estreitamento das vias aéreas e, conseqüentemente uma crise de asma, pode ser causado por:

- alterações meteorológicas (ar frio, e vento forte)
- poluição
- emoções fortes ou stress
- crises de riso
- constipações
- infeções pulmonares
- exercício físico
- alergias, como a alergia ao pó, ao pólen ou a alguns animais.

Que medicamentos posso fazer?

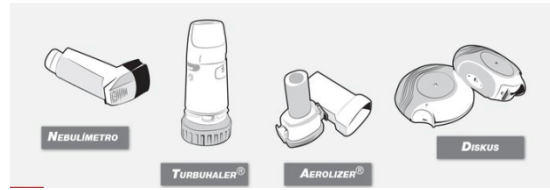
Existem dois tipos principais de tratamentos para a asma:

- Os broncodilatadores (o salbutamol é usado frequentemente), que podes inalar através de uma “bomba” quando sentes que estás a ficar com um episódio. Este medicamento relaxa os teus músculos e, assim, consegues respirar normalmente outra vez.

- Se tens muitos episódios de asma, o mais provável é precisares de medicamentos que façam com que os teus bronquíolos se tornem menos sensíveis. Geralmente utilizam-se corticoides cuja via de administração também é através da inalação. Há outros inaladores disponíveis, caso estes dois não controlem o problema. Existem ainda outros medicamentos em comprimido que podem ajudar alguns tipos de asma ...

Estes medicamentos funcionam muito bem... a ideia é conseguires fazer uma vida normal ... igual a qualquer outro jovem ... correr, dançar, etc. Mas vais precisar de os tomar de forma regular e bem... ou a tua asma pode piorar.

Há vários tipos de “bombas”:



Sabes usar os inaladores?? <http://www.pneumo.com.br/como-usar-os-inaladores.shtml>

As crises de asma podem, muito, muito raramente, ser fatais (isto é, provocar a morte), portanto, é mesmo muito importante que faças o tratamento que te foi indicado de forma correta e que vás ao médico, se achares que a tua asma está a ficar pior, independentemente do tratamento que estás a fazer. Muitos adolescentes são medicados e depois não voltam à consulta... estás a crescer e a modificar-te.. é normal que tenhamos que ir ajustando os medicamentos para que te sintas bem e até te esqueças que tens asma.

Clica nas palavras abaixo para saberes mais sobre este assunto:

ALERGIAS

TENHO ALERGIA AO PÓ DA CASA

TENHO ALERGIA AOS PÓLENS

FALARAM-ME DE UMA CANETA PARA SE TIVER UMA REACÇÃO GRAVE....

DESMAIOS/TONTURAS



O que é o desmaio?

O desmaio é uma perda repentina de consciência que ocorre devido à diminuição do oxigênio no cérebro, por redução do fluxo sanguíneo. As causas são muitas e estão ligadas a fatores como a alimentação (baixo nível de açúcar no sangue), o estado emocional (nervosismo, situação de pânico), fatores relacionados com atividades diárias (cansaço, excesso de tempo em pé, ambientes pouco arejados), dor muito forte ou problemas de saúde como doenças cardíacas.

É frequente?

Cerca de uma em cada duas pessoas vai desmaiar pelo menos uma vez durante a sua vida. É mais comum em adolescentes e idosos.

O que provoca estes "apagões"?

Um desmaio pode ter muitas causas:

- **não comer** há muito tempo (baixa o açúcar no sangue, a glicémia, baixa)
- **levantar-se de repente** (não há tempo para o líquido que se encontra no resto do corpo chegar ao cérebro e a falta de oxigénio faz com que o cérebro prefira desligar-se do que sofrer com isso)
- É muito frequente acontecer isto aos adolescentes durante uma fase da sua vida, depois tende a ir melhorando.
- respirar muito rápido (**hiperventilação**). Esta causa é muito frequente na adolescência. Muitas vezes a pessoa nem sabe o que está a acontecer mas por qualquer motivo fica stressado de repente, começa a respirar muito rápido (hiperventilação). Se fizeres isso durante algum tempo comesças a sentir tonturas, formigueiros, parece que estás a perder as forças (e estás!) e finalmente pode-se mesmo desmaiar. O que realmente acontece é que a respirar tão rápido

deitas fora muito dióxido de carbono (lembras-te das trocas gasosas da respiração, com oxigénio a entrar em dióxido de carbono a sair). Apesar de termos sempre que ir deitando fora dióxido de carbono é muito grave para o cérebro ficar sem nenhum... ele prefere desligar-se (desmaio) e assim obriga-te a respirar devagar. Se sentires que isto já te aconteceu tenta para a próxima (por mais que te custe) tapar a boca e o nariz e contar até 10 (para o dióxido de carbono acumular um bocadinho). Lentamente vais-te sentindo melhor (mas custa um pouco ao início). Outra opção é respirar para dentro de um saco de papel (assim deitas fora muito dióxido de carbono mas ele fica no saco e voltas a pô-lo para dentro quando respiras)

- **problemas cardíacos** (normalmente acontecem durante o desporto, em grande esforço, e são súbitos, a pessoa não se costuma aperceber que vão acontecer... simplesmente "cai para o lado", ou então, antes de acontecer a pessoa sente uma dor no peito intensa). Geralmente as pessoas à tua volta quando souberem que desmaiaste pensam logo num problema de coração. No entres em stress. Fala com um médico que vai perceber pelos teus sintomas se faz sentido pensar numa doença do coração. A maioria das vezes não tem nada a ver com o coração.

O que acontece então para se desmaiar?

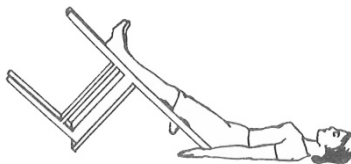
Normalmente estes "apagões" acontecem por falta de circulação sanguínea no cérebro. O cérebro é considerado pelo organismo como um órgão nobre, a ele tem que chegar mais que a qualquer outro órgão... quando falta ele desliga-se logo (fica meio hibernado para se poupar). Assim que o fluxo sanguíneo é restabelecido voltas a ti... meio estremunhado... mas rapidamente sentes-te normal.

Como identificar que alguém vai desmaiar?

Os sintomas mais comuns antes de acontecer um desmaio é a palidez, suores frios, fraqueza, pulso fraco, visão turva, respiração lenta, vômito e tonturas.

O que devo fazer se vir alguém quase a desmaiar?

- Se vires alguém com os sintomas descritos acima e ainda não desmaiou, senta-a numa cadeira e diz-lhe para baixar a cabeça abaixo dos joelhos e esperar que aquela sensação de tontura passe;
- Se a pessoa já desmaiou, deita-a no chão, elevando as pernas em relação ao resto do corpo para facilitar a circulação de sangue para o cérebro.



- Alarga as roupas da pessoa para que consiga respirar bem (camisolas apertadas) e ventile o ambiente
- Se parece que vai vomitar ou estiver mesmo a vomitar vire-a de lado (posição lateral de segurança) e mantém-na nesta posição até chegar ajuda... é muito perigoso alguém desmaiar e a vomitar... pode aspirar o vômito e isso trazer-lhe graves complicações como deixar totalmente de respirar.

Posição lateral de segurança (PLS)



DIABETES



A diabetes é uma doença que ocorre quando o teu organismo não consegue controlar os níveis de glicose (açúcar) no sangue. Está relacionada com uma hormona produzida pelo corpo, a insulina. Existem dois tipos de diabetes:

A Diabetes tipo 1 (Insulinodependente) é a forma de diabetes mais frequente na criança e no adolescente. Apesar de ser uma doença crónica, o diabético pode e deve ter uma atividade física e intelectual como qualquer outro jovem da sua idade. Chama-se assim, insulinodependente, porque na origem desta doença está uma incapacidade do pâncreas produzir insulina. O açúcar é aquilo que faz com que as nossas células sobrevivam... a insulina é como se fosse a chave da fechadura das células... até podes ter muito açúcar no sangue mas só a insulina a faz entrar para dentro das células.

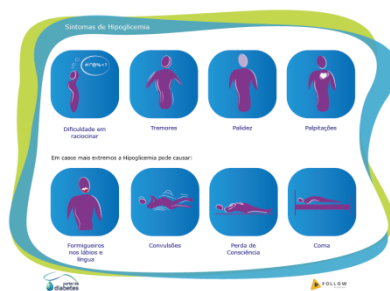
O diabético pode e deve:

- Participar em todas as atividades que queira
- Ter uma alimentação igual à dos seus amigos, com exceção dos alimentos açucarados. Deve no entanto:
 - Respeitar o horário das refeições, incluindo uma pequena refeição a meio da manhã
 - Devem praticar a mesma atividade física que os colegas, devendo ingerir um suplemento alimentar antes dum exercício, e se necessário comer a meio ou no final da atividade

Podem ocorrer pequenas descompensações, para as quais é necessário estar alerta!

1. Hipoglicémia

SINTOMAS DE HIPOGLICÉMIA (AÇÚCAR BAIXO)



É a situação em que o valor da glicemia está baixo (< 70 mg/dl).

Instala-se rapidamente e necessita de intervenção urgente.

Pode resultar do atraso ou falta de uma refeição; exercício físico mais intenso, sem ter comido antes; vômitos ou recusa alimentar; erro na dose ou horário da insulina.

Sintomas possíveis expressão parada, raciocínio lento; mudança brusca de humor (agressividade, choro, ...); dores de cabeça ou de estômago; fome súbita; visão turva; suores; palidez; tremores na língua ou nos lábios; falta de forças; em casos graves pode mesmo levar a desmaio, convulsões e coma.

IMEDIATAMENTE um pacote de açúcar na boca (ou dissolvido em água), repetindo uma ou mais vezes até voltar ao normal; comer de seguida, pão, bolachas ou a refeição.

Após a hipoglicémia resolvida, o jovem pode retomar a sua atividade normal.

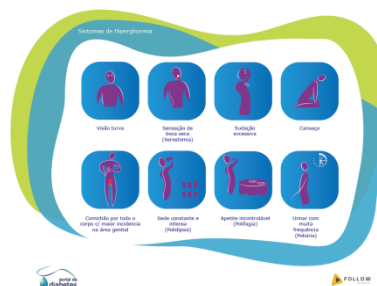
Por este motivo tem que haver sempre açúcar num local acessível.

Se o diabético desmaiar --- não dar nada pela boca. --- chamar ajuda!

Nesses casos deverá usar-se a injeção de GLUCAGON (GLUCAGEN®), por via subcutânea ou intramuscular, pela pessoa mais indicada que esteja presente. Ir imediatamente ao hospital ou chamar uma ambulância. A diabetes permite ter uma vida normal mas infelizmente é perigosa... precisas de saber o que fazer se tens algum amigo diabético (ou se és diabético) porque isso salva-lhe a vida.

2. Hiperglicémia

SINTOMAS DE HIPERGLICÉMIA (AÇÚCAR ELEVADO)



Situação em que a glicemia está demasiado alta.

Instala-se mais lentamente e não apresenta tantos riscos imediatos. A dose de insulina deve ser ajustada para corrigir esse valor alto na próxima vez que comer.

Sintomas mais frequentes sede mais intensa; vontade de urinar mais frequentemente do que o habitual; cansaço ou fadiga fáceis.

- **DIABETES TIPO 2** (não insulino dependente) ocorre quando o corpo desenvolve uma certa resistência à ação da insulina, como se a tal fechadura que abre a com a insulina para deixar entrar o açúcar estivesse enferrujada.

Antigamente era uma doença de pessoas mais velhas mas hoje em dia com o "boom" da obesidade já há vários jovens com este tipo de Diabetes... O principal fator de risco é mesmo o excesso de peso: o IMC médio varia de 26 a 40kg/m², ou seja, não há um valor certo de IMC a partir do qual se tem diabetes. Depende do risco de cada pessoa. A Diabetes tipo 2 tem como principais fatores de risco a obesidade, o sedentarismo e a predisposição genética.

Como se sabe se tens diabetes tipo 2?? Só com análises dá para saber. Diabetes mellitus é definido por glicemia ≥ 126 mg/dl em jejum ou > 200 mg/dl duas horas após administração de 75g de glicose (prova em que te dão um sumo com muito açúcar para beberes e depois ver qual a reação do teu corpo a tanto açúcar).

O tratamento é dieta com restrição calórica e aumentar a atividade física, objetivando-se melhora do balanço energético e perda ponderal. Se não resultar então terá que ser através de

comprimidos que tentam ajudar a desferrujar as tais fechaduras, ou seja, tentam combater a resistência à insulina. O teu médico também se vai preocupar em perceber se há mais alguma coisa que a obesidade te está a fazer... há muitos problemas em ter peso a mais ☹

DÚVIDAS QUE COLOCARAM AO TOPAS SOBRE DIABETES

Pode-se apanhar diabetes?

A diabetes não é transmissível, não podes “apanhar” diabetes de outra pessoa!

Como é que sei se sofro de diabetes?

Sentes-te cansado, cheio de fome, com sede e fazes muito xixi? Também perdeste peso? Normalmente estes são os sintomas de apresentação da Diabetes. E ela não passa despercebida... os sintomas vão agravando e agravando e agravando... Se começares a ter estes problemas, o médico pode fazer-te uma análise aos níveis de glicose no sangue e fazer logo o diagnóstico.

Existe cura para a diabetes?

Não, por enquanto ainda não existe cura para a diabetes, embora se esteja a fazer muita investigação em torno desta doença.

É uma doença perigosa? Pode-se morrer de diabetes?

Sim, é perigosa e pode ser fatal se não for tratada, ou se o tratamento não for feito da forma adequada. Contudo, com os atuais métodos de tratamento disponíveis, muitíssimas poucas pessoas morrem da doença.

Qual é o tratamento?

A diabetes nos jovens é tratada com injeções de insulina. A insulina regula a quantidade de açúcar no sangue, transportando a quantidade correta de açúcar para dentro das células do corpo. A frequência com que estas injeções têm que ser dadas varia de uma a várias vezes por dia, consoante a pessoa.

Hoje em dia também já existe um sistema de Bomba de Perfusão Contínua... é uma máquina com que os diabéticos andam que vai administrando durante todo o dia a insulina... consegue reduzir o número de picadas por dia.

Que problemas é que podem ocorrer com o tratamento?

Se um pessoa injetar uma dose demasiado grande de insulina, a quantidade de açúcar no sangue cai para níveis demasiado baixos e uma pessoa perde a consciência – a isto chama-se uma hipoglicémia. Felizmente, as pessoas que estão a ficar hipoglicémicas, geralmente começam a sentir-se um pouco tontas e a suar antes de perderem a consciência e, assim, têm tempo para rapidamente comer alguma coisa com açúcar. Pode ocorrer outro problema quando os diabéticos ingerem demasiado açúcar para a quantidade de insulina que estão a tomar. Aí, os níveis de açúcar no sangue ficam demasiado altos, o que também faz com que uma pessoa se sinta doente.

Causa algum problema quando se envelhece?

Pode causar. No entanto, quanto mais perto dos níveis normais de glicose no sangue se conseguir ficar (administrando a quantidade correta de insulina), menos provável é a diabetes causar algum problema mais tarde.

É fácil manter os níveis açúcar no sangue dentro dos valores normais?

De uma forma geral, sim. Contudo, é mais difícil manter os níveis sob controle durante a adolescência, porque as hormonas parecem ter um efeito no funcionamento da insulina e na forma como o teu corpo reage a ela.

Posso ter uma vida normal se tiver diabetes?

Sim, sim, sim podes! Se administrares as injeções a horas certas, e fores moderadamente cuidadoso com a alimentação, podes fazer quase tudo o que quiseres: praticar desporto, nadar, ir a festas, beber uma quantidade razoável de álcool, etc.

DIARREIA



Diz-se que uma pessoa tem diarreia quando o número de dejeções por dia é maior do que o habitual para essa pessoa e as fezes são mais líquidas que o normal. Pode ocorrer isoladamente ou acompanhada de vômito e/ou febre.

A causa mais comum para a diarreia é a **gastroenterite**, que significa uma inflamação no trato digestivo (estômago e intestino). A maior parte dos casos de gastroenterite são causados por vírus que podem ser transmitidos por outra pessoa. Outras vezes é causada por bactérias presentes em alimentos estragados ou que podem não ter sido cozinhados corretamente. Existem muitas mais causas para a diarreia, mas são mais raras e só vale a pena pensar nelas se a diarreia durar mais do que apenas alguns dias ou se se tiver feito, recentemente, uma viagem a um destino exótico.

Se tiveres diarreia...

- Para começar, **tenta comer pouco e coisas saudáveis**. O mais provável é também não te apetecer muito comer por isso não forces. Um dia ou dois sem comer não é fatal e é muito eficaz para parar a diarreia.
- Continua a ingerir líquidos, aliás **bebe muitos líquidos**. Água com gás, coca-cola e limonada são ideias antigas e não convém beberes... o melhor mesmo são uns soros para hidratar que se vendem na farmácia. Para além de MUITA água!
- Quando te começares a sentir melhor podes começar a comer novamente. Contudo, debes fazê-lo aos poucos, **evita refeições grandes e gordurosas**. Só debes fazer refeições ligeiras, com pouca gordura, como uma torrada e uma sopa mais à base de batata, cenoura, abóbora... Se a diarreia só durar 4-5 dias não é preciso fazer grandes alterações na tua dieta normal (saudável!)

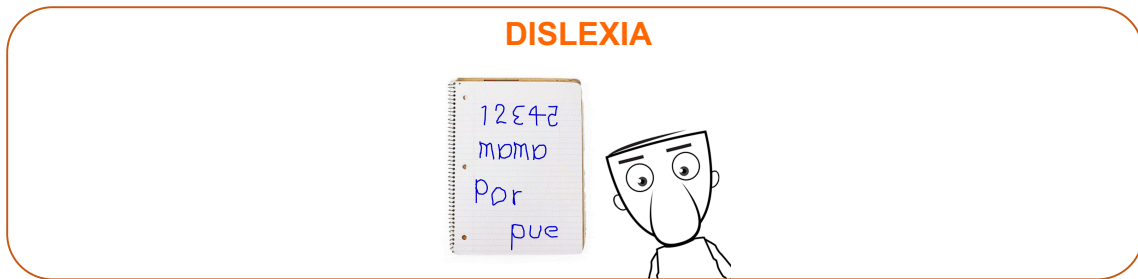
Podes ter que ir ao médico se:

- a diarreia não parar em 4-5 dias
- continuas a vomitar persistentemente passadas 24 horas
- tiveres uma dor de barriga forte (é normal sentires cólica... ou seja ... uma dor que vai e vem...tem períodos que acalma e depois volta e assim sucessivamente. Se a dor ficar sempre no mesmo sítio e contínua debes mesmo ir ao médico!)
- vires que a diarreia traz sangue ou muco (uma substância viscosa)
- tiveres acabado de chegar de uma viagem ao estrangeiro

O mais importante são os líquidos, isso é aquilo que o organismo precisa mais.

Uma coisa que ajuda quando a diarreia dura muitos dias ou tens muitas vezes ao dia é a dieta sem lactose, tenta evitar a lactose 3-4 dias e depois voltas à tua dieta normal.

Se durar muitos dias tens que ir ao médico!



A dislexia é uma perturbação que se caracteriza por dificuldades na escrita. A pessoa que sofre de dislexia pode, ou não, ter alguma dificuldade também com as palavras faladas, com a oralidade. Estes problemas com a palavra escrita incluem:

- as palavras são soletradas de forma estranha e inconsistente
- caligrafia desorganizada

Qual é a sua frequência?

A dislexia parece afetar cerca de 4 em cada 100 pessoas, mas muitas mais podem sofrer de formas mais leves de dislexia.

Porque é que a dislexia é um problema?

As pessoas com dislexia tendem a ficar frustradas, pois a sua capacidade de escrita é consideravelmente menor que a sua capacidade para pensar e falar e isto pode levar a uma diminuição da autoestima, que as faz julgar que não são boas em nada.

A dislexia acontece porque não se está a estudar o suficiente para aprender a ler e a escrever?

Não. O problema não se relaciona com o esforço que uma pessoa faz por aprender (embora, infelizmente, muitos confundam dislexia com preguiça) e, na verdade, com alguns disléxicos, quanto maior o esforço, pior.

O que mais se sabe sobre a dislexia?

- tende a ser mais comum em rapazes
- tende a ter um padrão familiar

As pessoas com dislexia:

- Podem ser um pouco “trapalhões” quando eram bebés e começar a gatinhar e a andar tardiamente, bem como a aprender a falar e a ler.
- Podem ter maior dificuldade a aprender os dias da semana e a tabuada.
- Podem ter maior dificuldade a distinguir a esquerda da direita.
- Podem perder-se facilmente num texto enquanto o estão a ler.
- Podem ter dificuldade a seguir instruções.
- Podem ver o problema da dislexia agravar-se quando fazem testes.

O que podes fazer se pensas que sofres de dislexia?

Existem testes especiais de escrita e leitura, geralmente realizados por psicólogos (que podem trabalhar com as escolas), que ajudam a perceber se sofres ou não de dislexia.

Informa a tua escola

Se sabes que sofres de dislexia é muito importante que os teus professores também saibam, por isso **diz-lhes** e não tentes esconder o problema. Pode ser complicado ter uma ajuda extra na escola, mas vale a pena tentares obtê-la.

Truques que podem ajudar se sofres de dislexia

- Relaxa e tenta não ficar demasiado cansado, especialmente antes dos testes
- Quando estiveres a estudar faz pausas regulares. As pessoas com dislexia podem ter dificuldades de concentração, podendo não conseguir estar concentradas durante tanto tempo quanto outras. Trabalha durante meia hora ou menos e faz uma pausa de 5 minutos.
- Estuda num ambiente calmo: uma sala sossegada, sem música, televisão ou outras pessoas a distrair-te.
- Mantém o local onde estudas arrumado e organizado
- Tenta manter um diário com as datas de todas as atividades escolares e sociais e os prazos para a realização dos trabalhos de casa.
- Experimenta, se puderes usar o computador para escrever: as ferramentas de processamento de palavra, como o corretor de ortografia, podem ser uma ajuda.

A Dislexia surge muitas vezes associada a outras perturbações do desenvolvimento, como as perturbações específicas da linguagem e a perturbação de hiperatividade e défice de atenção, ou a perturbações emocionais. Por este motivo, torna-se pertinente uma avaliação conjunta por Psicólogo e por Pediatra do Desenvolvimento.

DOR DE GARGANTA



As dores de garganta são muito comuns. A sua principal causa é uma infeção, geralmente provocada por vírus ou bactérias. A maior parte das vezes as dores de garganta **passam por si** e não precisas de ir ao médico. O paracetamol ou o ibuprofeno (para diminuir a dor e baixar a temperatura no caso de existir febre) são os medicamentos que, geralmente, são suficientes para controlar a situação. Para além da dor de garganta, podes também sentir febre, ter algumas dores no corpo, voz rouca ou tosse. Também podem surgir alguns pontos brancos nas amígdalas ou no fundo da garganta.

A maioria das dores de garganta passam completamente ao fim de uns dias. Para além do paracetamol / ibuprofeno, **é importante que bebas muitos líquidos**. Existem pastilhas e sprays para a garganta, que se podem comprar na farmácia, e que também podem ajudar, se for só garganta irritada.

Se a febre for muito alta, a dor muito intensa ou já passaram 3 dias e continuas com a dor então é importante que **sejas visto por um médico**. As amigdalites podem precisar de antibiótico! Convém serem bem tratadas e que faças a medicação até ao fim... há pessoas que quando se sentem bem deixam de tomar os antibióticos... isso faz com que a bactéria fique meia adormecida mas não morre... tem que ser o numero de dias que te disserem porque depende de bactéria para bactéria.

ENXAQUECA



A queixa de dor de cabeça (cefaleia) geralmente provoca perturbação e ansiedade nos pais e na própria pessoa.

Habitualmente a tendência é para pensar que o adolescente não tem idade para ter cefaleias, que é novo demais e que decerto alguma doença grave estará na sua origem. No entanto, cerca de 20% dos adolescentes têm cefaleias crónicas, sendo as causas mais frequentes as mesmas da idade adulta: enxaqueca e cefaleias de tensão.

Como se diagnostica?

Na maioria dos casos, o questionário das características das cefaleias, a observação cuidadosa da pessoa e um exame neurológico completo são suficientes para o médico fazer o diagnóstico correto, não sendo útil qualquer exame complementar para o esclarecimento da situação. Este diagnóstico preciso é fundamental para o aconselhamento, caso a caso, da medicação necessária.

Quando a história dos sintomas ou dos dados da observação deixam dúvidas sobre a possibilidade de uma doença do cérebro, o que acontece em menos de 5% dos casos, alguns exames podem diagnosticá-la.

Enxaqueca

A enxaqueca está relacionada com fenómenos vasomotores. Ao contraírem, os vasos podem provocar perturbações visuais ou do equilíbrio. Na fase de vasodilatação, surge a dor, por vezes acompanhada de falta de apetite, náuseas e vômitos.

Embora a enxaqueca tenha causas genéticas e, em muitas dos adolescentes seja possível encontrar antecedentes familiares do mesmo problema, existem fatores que funcionam como desencadeantes dos episódios de dor (crises). Entre eles, estão o stress, o exercício físico excecional, a irregularidade do ritmo de sono e das refeições, os ciclos menstruais, raramente algum tipo específico de alimentos.

Ao contrário dos adultos, na enxaqueca do adolescente é menos frequente ou mais difícil de pôr em destaque a típica localização, atingindo uma metade da cabeça ou o carácter pulsátil. Muitas vezes a dor é bilateral, na região anterior da cabeça ou atrás dos olhos.

É acompanhada de náuseas, vômitos, visão turva, sensibilidade à luz e aos ruídos e alterações de humor. Alguns adolescentes, como os adultos, podem sentir uma “aura” precedendo a dor, muitas vezes constituída por sintomas visuais, entre quais perceção de luminosidade, cores, linhas quebradas, manchas negras.

O primeiro passo do tratamento é **evitar os fatores que desencadeiam a crise**. O uso de analgésicos comuns geralmente é o único tratamento necessário. No entanto, a terapêutica global da enxaqueca deve ser orientada pelo médico. Há mesmo médicos especialistas só em enxaquecas para veres como o assunto é complexo. Aconselha-te com o teu médico pois pode ser necessário seres visto por um neurologista.

Cefaleia de tensão

A maioria das pessoas com dores de cabeça crónicas que surgem quase diariamente têm cefaleias de tensão. Na sua origem, nem sempre existe um fator emocional reconhecido, como a separação ou a doença de um familiar, conflitos em casa ou na escola ou dificuldades de aprendizagem. Muitas vezes, aspetos mais subtis como as preocupações com a imagem corporal, uma personalidade perfeccionista, a exigência excessiva imposta pelo próprio ou pelos pais, a falta ou - pelo contrário – o exagero de atividades extracurriculares, podem ser mais importantes.

Um dos aspetos mais difíceis de evitar é o stress. Os adolescentes preocupam-se com os resultados escolares e com a imagem que os outros (pais, colegas e professores) têm deles. É compreensível a ansiedade provocada pela expectativa do teste de matemática, do jogo de futebol importante para o campeonato, da participação numa festa, etc.

A intensidade da dor é variável, muitas vezes descrita como aperto, peso ou moinha, podendo durar apenas alguns minutos ou serem constantes. Por vezes associam-se outros sintomas como insónias, dores noutras localizações ou tristeza declarada.

Os medicamentos analgésicos podem ser úteis mas nem sempre são muito eficazes. O mais importante é a prevenção, aliviando a pressão e procurando uma atividade lúdica regular.

Seja qual for a situação, com base num diagnóstico correto com um plano terapêutico dirigido, qualquer adolescente deve conseguir ter uma vida com qualidade.

Outras causas de cefaleias

Uma história de dor de cabeça pode ser a manifestação inicial de uma doença neurológica, devendo por isso, merecer observação médica.

DÚVIDAS SOBRE ENXAQUECAS??

Quem é que pode sofrer de enxaqueca?

A enxaqueca tem um padrão familiar, portanto, se a tua mãe ou o teu pai sofrem de enxaquecas a probabilidade de vires a sofrer deste problema é maior que a de pessoas sem antecedentes familiares desta doença. As enxaquecas são mais comuns em pessoas do sexo feminino. Existem determinados fatores, psicológicos ou físicos, que as podem precipitar. Os fatores psicológicos incluem o stress (que pode ser provocado pelos testes, trabalhos escolares ou problemas familiares), a depressão ou mesmo a vivência de um acontecimento entusiasmante. No entanto, **o stress é a causa mais comum**. As causas físicas incluem o cansaço, alterações no padrão de sono, menstruação, não beber água suficiente e comer certos alimentos. Alguns alimentos que podem provocar enxaquecas são o queijo, o chocolate, citrinos (laranjas, limões,

etc.) e cafeína (por isso não bebas café nem coca-cola se pensas que estes te provocam enxaquecas).

O que posso fazer se sofro de enxaquecas?

A melhor coisa a fazer é **prevenir o seu aparecimento**. É uma boa ideia, embora não seja fácil, fazer um diário de quando tens dores de cabeça. Nele deves registar o dia e a hora em que tiveste a cefaleia, as suas características, o que aconteceu nas horas que antecederam ao seu aparecimento (ou o que aconteceu durante o dia), o que comeste, se foi ou não acompanhada de aura e o que fizeste para que a dor de cabeça passasse. Isto pode ajudar-te a perceber o que está a desencadear as dores de cabeça.

Depois, terás que alterar comportamentos de forma a prevenir o seu aparecimento. É melhor começar por mudar uma coisa de cada vez, caso contrário será mais difícil perceber o que te está a ajudar.

Quando a enxaqueca já começou, experimenta ir deitar-te num quarto com as luzes apagadas. Há alguns medicamentos que também podem ajudar. Podes experimentar o paracetamol e caso este não ajude, existem outros fármacos que podes tomar para prevenir a enxaqueca, mas que têm que ser receitados pelo teu médico.

SÍNDROME DE FADIGA CRÓNICA



Este Síndrome ou Doença faz com que uma pessoa se sinta constantemente cansado sem que tenha feito qualquer tipo de exercício físico, ou qualquer tipo de atividade que justifique essa sensação de exaustão. Existem outros termos médicos para esta síndrome, como encefalomielite miálgica, síndrome de fadiga pós-viral ou síndrome de disfunção imune. Geralmente surge de forma súbita, após se ter tido uma doença tipo constipação e a maior parte das vezes só é diagnosticada depois de uma pessoa sentir um cansaço extremo, de forma constante, ao longo de 6 meses.

Qual a sua causa?

A causa da síndrome da fadiga crónica é desconhecida.

Que outros sintomas acompanham a síndrome da fadiga crónica?

Podem existir muitos outros sintomas para além de cansaço, como dores musculares e articulares, sensação de fraqueza generalizada, dores de cabeça, bem como exaustão física e mental crónica.

Como posso saber se sofro de síndrome da fadiga crónica?

O problema com o diagnóstico desta doença é que existem muitos outros fatores que podem fazer com que te sintas constantemente cansado – como ser constantemente criticado ou aborrecido pelos teus pais, ser gozado ou sentires-te mal na escola, etc. Embora a síndrome da fadiga crónica seja mais comum em adultos e mais frequente nas mulheres, também pode ocorrer em crianças e adolescentes. Portanto, se sentes que passas o tempo todo cansado e não consegues identificar nenhum motivo para isso, vale a pena ir ao médico investigar o que se passa.

Tem tratamento?

O mais importante é perceber o que se passa contigo. Há muitas situações que podem dar estes sintomas e a maioria têm tratamento e voltas-te a sentir bem!

FEBRE



A febre é muito frequente. Não é uma doença mas sim um sinal, que é comum a várias doenças. Consiste no aumento da temperatura corporal acima da variação diária normal.

A temperatura do corpo é controlada por um centro termoregulador, que equilibra ganhos e perdas de calor, de acordo com um ritmo diário normal (ritmo circadiano). As temperaturas são mais baixas de manhã e mais elevadas (de cerca de 1 °C) ao fim da tarde. Assim, a temperatura corporal sofre variações ao longo do dia, oscilando entre 36,5 – 37,5°C.

A febre é uma resposta de defesa do organismo perante uma infeção. O aumento da temperatura corporal contribui para a inativação dos microrganismos e controlo da sua multiplicação. Por estas razões, a febre só deve ser combatida para aliviar o desconforto existente. A utilização de antipiréticos em excesso pode ser prejudicial, não só pela toxicidade dos mesmos, mas também porque se pode estar a prolongar a doença e as suas complicações.

Em termos práticos, convencionou-se considerar febre, quando a temperatura axilar (debaixo do braço) está acima dos 38°C. Diz-se temperatura subfebril quando a temperatura oscila entre 37,5 e 38°C.

O que fazer quando surge febre:

- Despir ou diminuir a quantidade de roupa
- Insistir na ingestão de líquidos
- Com temperatura acima dos 38°C axilar e/ou com grande desconforto associado, fazer antipirético, utilizando de preferência o paracetamol. Só se os picos forem inferiores a 4 horas, é que se deve usar outro fármaco em alternância, como o ibuprofeno.
- Se a pessoa se sentir bem quando a febre baixa e não existirem sinais de alarme pode-se esperar 2-3 dias para ver se passa ou se é necessário outro tratamento.

Sinais de alarme:

- Estar muito prostrado, sem vontade de se mexer, mesmo quando a febre baixa
- Dificuldade em respirar
- Vômitos e dores de cabeça intensas, que se mantêm ou que se vão agravando
- Lesões na pele (pintinhas), que não desaparecem com a pressão local
- Convulsões, alteração do estado de consciência ou do comportamento (irritabilidade, agitação, sonolência)

Embora geralmente não seja nada de grave a febre pode vir de muitas coisas... ou uma infeção (otite, amigdalite, gripe, pneumonia, etc) ou outras causas. Precisas que alguém te examine para perceber se há mais sinais que podes nem ter dado por eles.

GRIPE



Muitas vezes as pessoas dizem que estão com gripe quando, de facto, apenas têm uma constipação e por vezes um bocadinho de febre.

Os sintomas da gripe são geralmente mais graves do que os sintomas da constipação e aparecem de forma mais brusca. A verdadeira gripe é causada por um dos muitos tipos diferentes de vírus influenza, que infetam as vias respiratórias e fazem com que uma pessoa se sinta bastante doente, com mal-estar no corpo todo.

Os sintomas incluem a dor de garganta, febre (habitualmente mais alta), dores de cabeça, dores musculares, congestão nasal (habitualmente menos intensa) e tosse. Também pode estar associada a diarreia e vómitos.

A maioria dos sintomas da gripe melhoram gradualmente ao longo de dois a cinco dias, mas não é incomum sentir-se adoentado por uma semana ou mais.

Motivos para ires ao médico:

- A febre persistente: A febre que dura mais de cinco dias pode ser um sinal de uma infeção bacteriana secundária.
- Dor ao engolir: é um sintoma típico da constipação e da gripe. No entanto, se a dor for intensa e existir mau hálito associado poderá existir uma faringite ou amigdalite bacteriana, necessitando de antibioterapia.

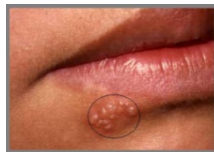
O que fazer se estiveres com gripe?

Se não tiveres nenhuma doença que te ponha mais em risco (asma, já teres tido pneumonias, alguma doença que deixe o teu sistema imunitário frágil):

- Deita-te e descansa
- Toma paracetamol se tiveres febre
- Pede ao teu pai ou à tua mãe para tomarem conta de ti
- Bebe muitos líquidos
- Não te aproximes muito das outras pessoas pois podes pegar-lhes a gripe, aguenta até te sentires melhor (sabendo que dentro de poucos dias já passou).

As pessoas que têm fatores de risco, como doenças respiratórias, cardíacas ou problemas do sistema imunitário, devem tomar a vacina anual contra a gripe. Se estás incluído neste grupo lembra-te de teres uma consulta médica ANTES de começar o Inverno.

HERPES LABIAL



O herpes labial caracteriza-se pelo aparecimento de pequenas lesões, em vesículas (como se vê na imagem, parecem bolhas de um líquido transparente) ou úlceras, localizadas nos lábios que são causados pelo Vírus Herpes Simplex 1. Normalmente, desaparecem sem tratamento passado cerca de 2 semanas. Não têm gravidade se não tiveres o teu sistema imunitário comprometido mas esteticamente é uma chatice.

Existe outro vírus, chamado Herpes Simplex 2, que é responsável pela herpes genital. Embora estes vírus pertençam à mesma família, eles causam problemas diferentes.

Como sei se tenho herpes?

Geralmente a infeção começa com uma sensação de formigueiro ou dor nos lábios, gengivas, ou no interior das bochechas. Depois, na mesma zona, surgem pequenas vesículas translúcidas que se tornam dolorosas. Estas acabam por rebentar e formam úlceras/feridas, que podem ser ainda mais dolorosas! Finalmente, estas úlceras cicatrizam, deixando uma crosta, que acaba por sarar. Às vezes demoram algum tempo a desaparecer... fazem crosta ... cai... fazem crosta...

O que acontece depois?

A partir do momento em que o vírus entra no teu corpo, ele permanece aí alojado e eventualmente a herpes vai reaparecer uma e outra vez. Estas recorrências podem ocorrer em alturas de maior stress, durante a menstruação, se se fizer uma ferida no lábio ou devido à exposição solar em excesso.

Tratamento

Existem alguns tratamentos eficazes como alguns cremes. Procura-os na farmácia ou pergunta ao teu médico. O mais importante é que só funcionam se começares logo a pôr assim que notas o alto na boca... na fase de ferida já é difícil o creme conseguir controlar. Se começares logo pode nem chegar à parte de ferida e ninguém sequer repara que tiveste herpes.

Se tiveres muitas vezes com herpes há tratamentos para diminuir o nº de episódios ... não cura o herpes mas pelo menos faz com que tenhas muito menos vezes.

Como posso prevenir o seu aparecimento?

Evita beijar pessoas que estejam com herpes labial, de forma a não seres contagiado pelo vírus.

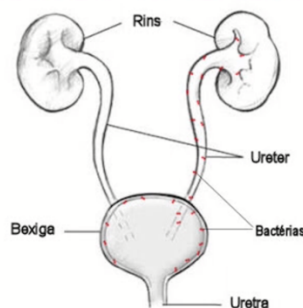
Outra coisa importante é quando estás tu com herpes ... evita tocar nas lesões e lava as mãos frequentemente. Isto vai prevenir que passes o herpes da boca para outros sítios húmidos que o herpes gosta... nariz, olhos, etc.

Vai também prevenir que contages outras pessoas ... principalmente tem cuidado ao pé de pessoas com o sistema imunitário... o herpes pode-lhes fazer muito mal... como bebés, grávidas ou por exº pessoas que estejam a fazer quimioterapia (tratamento de cancro).

INFEÇÕES URINÁRIAS



Chama-se infeção “urinária” porque é uma infeção do sistema urinário que inclui os rins, os canais que ligam os rins à bexiga (os ureteres), a bexiga propriamente dita ou o canal que vai da bexiga ao exterior (a uretra).



É mais grave se atingir o rim (e nesse caso chama-se Pielonefrite Aguda) do que se ficar apenas pela bexiga (Cistite). Normalmente quando atinge o rim há febre alta para além dos sintomas de ardor quando fazes xixi, estar sempre com vontade de urinar e pode ainda provocar fortes dores na região lombar (onde estão os rins).

São mais comuns em raparigas, porque estas têm a uretra (o canal por onde passa a urina) mais curta que os rapazes, o que facilita a subida das bactérias intestinais até à bexiga.

Algumas pessoas sofrem de infeções urinárias recorrentes, ou seja, têm muitas vezes infeções urinárias. Se for este o teu caso consulta o teu médico... há alguns tratamentos e cuidados a ter

para que não te aconteça tantas vezes. Pode também estar relacionado com as relações sexuais, protegidas ou não.

Como posso saber se tenho uma infeção urinária?

Se tens uma infeção urinária podes desenvolver alguns dos seguintes sintomas: dor ou ardor ao urinar, fazer xixi mais vezes, febre, pode surgir sangue na urina, podes ter uma dor nas costas na zona se situam os rins. Para ter a certeza só com uma análise de urina.

O que devo fazer?

Bebe muitos líquidos para ajudar a eliminar as bactérias que estão a causar a infeção. Dirige-te ao teu médico para fazer uma análise à urina de forma a detetar a infeção e, se necessário, prescrever os antibióticos indicados. É muito importante fazer uma análise antes de começares o antibiótico para saber bem se é mesmo infeção urinária e se sim, qual o bicho que te infetou. Para cada bicho há um antibiótico certo.

Como posso evitar?

Há alguns cuidados que podem ajudar: Há uma fruta que também ajuda muito...chama-se arando.

- Aumentar a ingestão de água todos os dias (pelo menos 1,5 litros por dia).
- A higiene da vulva e da região perianal deve ser feita limpando-se da frente para trás para prevenir a passagem de bactérias do ânus para a vagina.
- Deve evitar-se a obstipação (prisão de ventre). A presença de fezes no reto aumenta a probabilidade de contaminação urinária.
- Deve-se urinar com intervalos inferiores a 4h (exceto à noite) evitando manter a bexiga cheia muito tempo.
- Usar sempre cuecas de algodão
- Antes da atividade sexual a área genital deve ser lavada e deve-se urinar depois do seu termo para expulsar as bactérias que possam ter penetrado na uretra e na bexiga.
- Devem evitar-se os sprays e as soluções de higiene vaginal pois podem irritar a uretra.

Na prevenção das infeções urinárias de repetição existem atualmente dois tipos de orientações:

Profilaxia não antibiótica com imunoestimulantes com sumo de Arando (fruto) por um período ainda não definido (3 meses a um ano). Torna a urina mais ácida dificultando o crescimento das bactérias.

Profilaxia antibiótica que pode ser utilizada em doses baixas durante muito tempo (meses ou anos).

INFEÇÕES A FUNGOS



Existem muitos microrganismos, incluindo fungos e bactérias, que vivem em permanência e de forma inofensiva na tua pele, nas tuas unhas, na tua boca ou na tua vagina. Contudo, alguns tipos de fungos podem causar infeções e fazer com que surja comichão ou lesões na pele. As infeções por fungos gostam particularmente de zonas do corpo quentes e húmidas, como as áreas entre os dedos dos pés e das mãos e as virilhas. As infeções por fungos gostam da pele porque os fungos se alimentam de queratina, que é uma proteína que está presente na pele, no cabelo e nas unhas.

Tipos comuns de infeções por fungos

Pé de atleta

A pele entre os dedos dos pés descama, causa comichão e cria feridas que podem fazer fissuras e libertar um odor desagradável. O pé de atleta apanha-se, muitas vezes, nas piscinas e chuveiros e a grande maioria das pessoas vai ter pé de atleta em alguma altura da sua vida. Não usar o mesmo par de ténis durante dias consecutivos sem lavar os pés pode ajudar e quando lavas os pés, secá-los bem também ajuda, principalmente na zona entre os dedos. Se ficares com pé de atleta trata as lesões com um creme anti-fúngico que podes comprar na farmácia. Se não melhorares tens mesmo eu ser visto por um médico... os fungos são muito chatos de tratar e podem-se espalhar. Se não ficou mesmo bem mostra-o a quem sabe para te veres livre disso.

Infeções fúngicas da unha

Este tipo de infeção não é frequente mas se ocorrer as unhas tornam-se espessas e quebradiças. O médico pode prescrever medicamentos para tratar esta infeção.

Tinha inguinal

Causa um eritema vermelho que provoca prurido na área das virilhas, principalmente em pessoas que suam muito, ou que praticam muito desporto. O tratamento é feito com cremes anti-fúngicos que se podem comprar na farmácia ou que o teu médico te pode prescrever

Tinha do couro cabeludo

Esta infeção pode afetar a pele ou o couro cabeludo e caracteriza-se pelo aparecimento de placas arredondadas de pele descamada e que causa comichão. Podem começar por ser pequenas e aumentarem de tamanho. O tratamento é feito com cremes anti-fúngicos que se compram na farmácia ou que podes pedir ao teu médico, mas convém ir ao médico de forma a saberes se é mesmo isso que tens e se estás a fazer o tratamento correto.

Candídiase

É causada por um fungo chamado Cândida que está presente naturalmente no corpo da maioria das pessoas, mas que, em determinadas circunstâncias (como, por exemplo, quando se está a tomar antibióticos) se pode multiplicar e causar problemas. A candidíase pode surgir na boca (tornando-a vermelha e dolorosa), na vagina (causando comichão e corrimento) ou no pênis (provocando comichão e vermelhidão). Se tiveres algum destes problemas deves ir ao médico, e lembra-te que é fácil de tratar, portanto toca a fazê-lo!

INSÓNIA



As insónias e os problemas do sono já não são unicamente um problema relativo aos adultos. As crianças e os jovens também já sofrem do mesmo mal, o que lhes pode causar vários problemas que a nível físico ou emocional. Um adolescente deve dormir pelo menos 9h por dia.

A dificuldade em adormecer (insónia) ocorre, a maior parte das vezes, porque estás muito preocupado com alguma coisa. Por vezes, tens um problema que bloqueaste ou tentaste esquecer durante o dia, mas de noite ele volta para te incomodar. E depois ficas preocupado porque não consegues dormir. E isto pode durar vários dias (ou noites!).

Se já passa da meia-noite...

Se já passa da meia-noite, a única forma de conseguires adormecer é não dar importância a se adormeces ou não. Conformar-te com o facto de estares cansado, levanta-te e faz qualquer coisa durante um bocado. Não fiques a dar voltas na cama, o sono há de vir quando for altura disso.

No dia seguinte toma medidas que te ajudam a dormir...

A noite seguinte pode correr melhor. Se não consegues dormir porque estás deprimido, então **deves tentar falar com alguém** sobre isso – a tua mãe, o teu pai ou um adulto que vá, de facto, ouvir o que sentes. O teu médico também te pode ajudar. **Se não sabes porque estás com dificuldade em adormecer, experimenta estes truques:**

- **Desliga todos os aparelhos eletrónicos**

Todos os aparelhos eletrónicos que tenhas no quarto (TV, Tablet, Smartphone, computador, etc), devem ser desligados 1-2 horas antes de dormir! Com o aproximar da noite, e quando nos encontramos num ambiente escuro, o corpo começa a produzir a hormona melatonina. A melatonina “avisa” o nosso corpo, de que são horas de dormir. Este tipo de aparelhos, emitem ondas curtas, e uma luz característica, que é reconhecida pelo olho humano, e “avisa” o cérebro, de que ainda existe luz, e então não é necessário produzir melatonina nem são horas de ir dormir. Desta forma, o “cérebro” é enganado fazendo parecer que ainda não tem sono.

- **Não comas perto da hora de ir dormir:**

Comer refeições pesadas perto da hora de ir dormir (no mínimo 2 horas antes), pode não só atrapalhar o teu sono, como ainda causar outros problemas de saúde.

Não só os alimentos, como também o café, que contém cafeína e o tabaco que contém nicotina, podem dificultar o sono por conterem substâncias estimulantes.

- **Escolhe uma hora para ir dormir**

É importante ter um número de horas de sono estabelecido, e o recomendando são 8 horas. Se já sabes a que horas queres acordar amanhã, faz as contas e vai dormir pelo menos oito horas antes de acordar. Criar um ritmo com horas para dormir e horas para acordar será bastante útil, e com o passar do tempo, o teu organismo irá acostumar-se a esse ritmo, e começará a “avisar-te” quando são horas de dormir e horas de acordar.

- **Meditar**

A meditação ajuda a relaxar, a esquecer os problemas do dia, e ajuda a “trazer” o sono. Apenas com 5 minutos de meditação através de uma respiração profunda e controlada, antes de dormir, irá diminuir o stress, relaxar o corpo e a tranquilizar a mente. Algumas dicas no tema [ANSIEDADE/STRESS](#).

- **Cria um ritual de higiene**

Tenta criar uma rotina de higiene pessoal à noite. Escova os dentes, lava a cara e usa o fio dental todas as noites antes de dormir... Repetindo estes gestos todas as noites, a uma certa altura, irá “informar” o seu cérebro de que quando fazes estas atividades à noite é porque te estás a preparar para dormir, preparando desta forma o teu corpo, de forma involuntária, para uma noite descansada e tranquila.

- **Faz uma lista de tarefas para o dia seguinte**

Muitas vezes, quando vamos para a cama, vamos a pensar no dia seguinte, e na quantidade de tarefas que temos para fazer... E mesmo que não te apercebas, isso só vai atrapalhar o teu sono! Antes de te ires deitar, escreve uma lista de tarefas ou das coisas que te stressam no dia seguinte... isto tem o efeito de libertar-te da preocupação e permitir que o teu cérebro ache que estás arrumado e preparado para o dia seguinte (escusa de passar a noite a pensar nisso!)

Experimenta por em prática estas dicas, e verá que qualidade do seu sono irá melhorar bastante.

Os medicamentos para dormir só podem ser usados **em último caso** - podem tornar-se viciantes se forem tomados todas as noites durante mais de 10 dias. E, se conseguires, é melhor tentares resolver os problemas que te andam a preocupar!

LOMBRIGAS



As lombrigas são parasitas. Existem muitos parasitas que podem infetar os seres humanos: parasitas compridos, curtos, gordos, finos, achatados, hermafroditas, bem de todas as formas e feitios. Há uns que te fazem ficar mais magro, outros fazem com que tenhas comichão no ânus e outros que nunca virás a saber que te infetaram. Alguns apanham-se dos animais, outros através da ingestão de produtos crus e outros apanham-se através do contacto com outra pessoa. Alguns vivem em África, outros nos países orientais e outros existem em todo o mundo.

Uma das infeções por parasitas mais comum é a infeção por lombrigas.

O que são as lombrigas?

São pequenos parasitas brancos, que se parecem com fios de algodão. Vivem nos nossos. Crescem e reproduzem-se nos nossos intestinos, junto ao apêndice. Existem lombrigas dos dois sexos, o macho e a fêmea, sendo que as fêmeas são maiores: têm 13mm (o macho tem 5) de comprimento e 0.5mm (o macho tem 0.2) de diâmetro. A fêmea, durante a noite, deixa os seus ovos (que são pequenos demais para serem visíveis a olho nu) na pele que está em redor do ânus, e é por isso que se fica com comichão.

Quem pode apanhar lombrigas?

Ninguém é poupado e cerca de 1 em cada 3 crianças têm lombrigas a determinada altura, mesmo não sabendo que as têm! Os adultos também as podem apanhar, e quando uma pessoa na família fica infetada a probabilidade de os outros membros ficarem com lombrigas é alta.

São perigosas?

Não. Não provocam nenhuma doença muito grave, mas pode ser bastante incómodo!

Como é que se transmitem?

1. Coças o rabo porque os ovos das lombrigas te causam comichão,
2. Ficas com ovos debaixo das unhas,
3. Tocas num alimento,
4. Outra pessoa come a comida em que tocaste e que agora está infetada e com ovos de lombrigas,
5. Essa pessoa engole os ovos e eles vão para o seu intestino,
6. Os ovos desenvolvem-se em lombrigas e começa tudo outra vez!

Como eliminar as lombrigas?

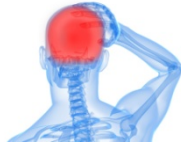
É fácil tratar a infeção por lombrigas. Há vários medicamentos, conhecidos como desparasitantes, que podem ser utilizados para tratar as lombrigas. São fáceis de tomar (há em xarope e em comprimido). Normalmente deve-se tomar 2x com um intervalo de 2 semanas... a primeira vez que se toma é para matar as lombrigas... a 2ª vez para as lombrigas que na altura

em que tinhas tomado ainda estavam como ovos e que entretanto cresceram. Só assim ficas livre do problema.

E como me posso prevenir de ter lombrigas outra vez?

Lava as mãos com frequência e esfrega bem debaixo das unhas. Ah, e não te coces naquele sítio!

MENINGITE



O que é a meningite?

A meningite é uma doença causada pela inflamação das meninges, que são as membranas que protegem o cérebro e a medula espinal. Essa inflamação é habitualmente o resultado de uma infeção do líquido que se encontra em torno do cérebro e da medula espinal.

Quando as meninges estão inflamadas pode ocorrer lesão do cérebro ou da medula.

Apesar dos progressos em termos de tratamento antibiótico, a taxa de mortalidade desta infeção permanece elevada, entre 5 e 15%, e as sequelas permanentes, como surdez e alterações do desenvolvimento psicomotor, ocorrem em cerca de 25% dos sobreviventes.

Diferentes estirpes de meningite

Dentro das infeções importa distinguir as diferentes estirpes de meningite:

Meningites bacterianas, nas quais as bactérias mais frequentemente envolvidas são a *Neisseria meningitidis* (meningococo), o *Streptococcus pneumoniae* (pneumococo) e o *Haemophilus influenzae* tipo b e que são infeções graves que podem ser fatais;

Meningites virais, as mais comuns e que tendem ser menos graves e que são causadas por vírus como os enterovirus ou o herpes simplex;

Meningites fúngicas, mais raras e que podem ocorrer a partir de inalação de fungos no meio ambiente ou em doentes afetados por diabetes, cancro ou infeção pelo vírus VIH/SIDA;

Meningites causadas por parasitas, importantes nos países menos desenvolvidos.

Quais as causas da meningite?

Embora as causas da meningite sejam diversas, as infeções bacterianas e virais são, de facto, as mais comuns. As meningites bacterianas são, de um modo geral, adquiridas a partir do meio ambiente pelas vias respiratórias e, como tal, são muito contagiosas.

Outras causas possíveis são o trauma com fratura do crânio, a cirurgia cerebral, alguns tipos de cancro, as otites e mastoidites ou o uso de algumas drogas.

O tipo de bactérias que causa meningite varia nos diferentes grupos etários. Os estreptococos e a *E. coli* são comuns no recém-nascido, nos primeiros 5 anos predomina o *Haemophilus influenzae* tipo B e nas crianças mais velhas surgem o meningococo e o pneumococo.

No adulto, cerca de 80% das meningites são também causadas pelo meningococo e o pneumococo. Em Portugal, durante a última década, o número de casos de meningite meningocócica foi de 2-3/100000 habitantes.

De um modo geral, nos países desenvolvidos, a *Neisseria meningitidis* e o *Streptococcus pneumoniae* são responsáveis por cerca de 95% dos casos de meningite bacteriana.

Em Portugal, o serogrupo C da *Neisseria meningitidis*, em Portugal é o principal responsável pela doença invasiva. Desde 2006 que a vacina contra esta bactéria faz parte do Programa Nacional de Vacinação.

A meningite provocada pelo *Streptococcus pneumoniae* encontra-se associada a uma elevada taxa de mortalidade e a sequelas graves. A vacina antipneumocócica está disponível desde 2001 e representa um importante passo no combate a esta doença.

A doença invasiva por *Haemophilus influenzae* é causada por estirpes pertencentes, na maioria dos casos, ao tipo b. Após o início da vacinação universal a incidência da doença invasiva por este agente sofreu um decréscimo franco.

Como se manifesta a meningite?

Nem sempre é fácil reconhecer os sintomas de uma meningite e, em alguns casos, a doença progride sem quaisquer sintomas.

Nas fases iniciais, os sintomas são semelhantes aos de uma gripe... mas a doença pode evoluir rapidamente e ser fatal em poucas horas.

Inicialmente, a meningite pode manifestar-se por vômitos, náuseas, dores musculares, febre, cefaleias, extremidades frias e erupções cutâneas que persistem sob pressão. Essa erupção começa sob a forma de pequenas manchas e progride assemelhando-se a nódos negros, o que significa que o sangue passou dos vasos para os tecidos sob a pele.

Uma forma simples de avaliar a importância destas erupções cutâneas é fazendo pressão com um copo de vidro. Se a erupção desaparecer durante a pressão, não está relacionada com meningite. Se persistir é fundamental recorrer a um médico.

Outros sintomas são a rigidez do pescoço, dores articulares, sonolência ou estado confusional (ter um comportamento estranho, confuso, sem se saber onde se está), fotofobia (a luz faz impressão aos olhos), calafrios (arrepios de frio) com extremidades frias e erupção cutânea.

Como se diagnostica a meningite?

O diagnóstico baseia-se na história clínica, no exame médico e alguns exames complementares. O exame mais importante é a punção lombar (ao picar a medula nas costas tem-se acesso ao tal líquido que reveste o cérebro e a medula e consegue-se saber se está infetado e porque agente)

Como se trata a meningite?

O tratamento depende da idade, da gravidade da doença, do agente causal e da presença de outras doenças associadas.

As meningites virais resolvem-se rapidamente sem qualquer tratamento.

Nas meningites bacterianas, o tratamento é fundamental e envolve internamento, antibióticos, medicamentos de suporte para a febre e outros sintomas. Este tipo de meningite pode invadir a corrente sanguínea causando um quadro de infeção generalizada (septicemia). A meningite bacteriana é uma emergência médica!!

Como prevenir?

A prevenção é efetuada através da **vacinação**. Em Portugal, o Programa Nacional de Vacinação inclui a vacina contra o meningococo C (que é um dos tipos de meningococos que causam a doença) e agora mais recentemente contra o estreptococos pneumoniae (mas ainda só é gratuita para os bebés). Há pouco tempo surgiu uma nova vacina, contra o meningococo B, que causa cerca de 40% das meningites meningocócicas. Fala com o teu médico para perceber se já estás

vacinado!! Chama-se Bexsero e a maioria dos adolescentes em Portugal ainda não se vacinaram.

Não precisas de tomar antibióticos por conheceres alguém com meningite, mas terás que os tomar se viveres com essa pessoa. Se isso acontecer na tua escola, também não precisas de tomar, a menos que haja um verdadeiro surto. É pouco provável que te seja transmitida, mas, se estás preocupado, deves falar com o teu médico.

MONONUCLEOSE



A mononucleose geralmente é causada por um vírus chamado o Vírus Epstein Barr, embora hajam outros vírus que podem fazer aparecer um quadro parecido. É muito frequente e muitos adolescentes apanham esta doença – alguns sem sequer se aperceberem que a têm. Podes apanhar o vírus inalando-o ao respirar, engolindo-o, ou ao beijar alguém que tem o vírus (é por isso que é conhecida como a “doença do beijo”)

Como é que sei que tenho mononucleose?

A mononucleose pode causar os seguintes sintomas:

- Dor de garganta
- Gânglios inchados (no pescoço, axilas ou em torno das virilhas)
- Sensação de cansaço ou mal estar.
- Dores de cabeça.
- Febre
- Erupção cutânea (a pele fica vermelha e com uma espécie de borbulhas) – por vezes

Se estes sintomas durarem mais que 3-5 dias deves ir ao médico. Se, depois de a dor de garganta desaparecer, ainda tiveres alguma febre e te sentires muito cansado, deves também ir ao médico. É provável que te mande fazer análises sanguíneas para confirmar se é mononucleose (embora nem sempre o teste venha positivo). Existem muitas outras doenças que podem dar estes sintomas e se mantiveres sintomas convém ter mesmo a certeza que é só isto que se passa.

O que é que acontece se eu tiver mononucleose?

A mononucleose dura cerca de 3 semanas. Durante a primeira semana, o mais provável é que sintas vontade de dormir todo o tempo, e nas outras duas semanas sentes-te mais cansado que o habitual. Num pequeno número de pessoas o cansaço pode durar meses.

O médico pode prescrever-te alguma coisa para diminuir o inchaço, mas não há cura para a mononucleose. Deves tomar o paracetamol para baixar a febre, aliviar a dor de garganta e fazer-te sentir um pouco melhor. Numa minoria dos casos, a mononucleose pode afetar o fígado ou o baço. Os desportos de contacto são de evitar se estás com mononucleose, mas o mais provável é não te apetecer mexer um único músculo.

SÍNDROME DO OVÁRIO POLIQUÍSTICO (SOP)



O que é Síndrome do Ovário Poliquístico (SOP)?

É uma condição que pode causar com que as mulheres tenham os períodos irregulares, acne (pele oleosa e pontos negros), ter muitos pelos, perda de cabelo, e pode ser descoberto apenas quando uma mulher tenta engravidar e não consegue.

É uma patologia muito comum - cerca de 5 por cento das mulheres têm SOP. A maioria delas têm excesso de peso ou são mesmo obesas.

O que faz esta doença?

Nas mulheres com SOP, os ovários não funcionam muito bem. Uma vez por mês é suposto os ovários produzirem um folículo. À medida que o folículo cresce, são produzidas hormonas e depois um óvulo é libertado - "ovulação."

O problema nas mulheres com SOP é que o ovário produz muitos folículos pequeninos em vez de um grande. As hormonas acabam por ser produzidas em quantidades desequilibradas e a ovulação nem sempre acontece (é preciso que as hormonas atinjam um determinado valor para que haja a ovulação).

Não se sabe ao certo porque é que isto acontece a algumas mulheres.

Quais são os sintomas da SOP? Não é preciso ter todos ...

- Ter menos de 8 períodos por ano
- Ter pelos em localizações mais típicas dos homens (lábio superior, queixo, peito e barriga)
- Aumentar bastante de peso até se tornarem obesas
- Ter acne (pele oleosa e pontos negros na cara)
- Perder o cabelo como os homens
- Ter dificuldade em engravidar sem ajuda médica

Devo consultar um médico ou enfermeiro, mesmo que meus sintomas sejam leves? - Sim.

As mulheres com SOP têm mais tendência a ter outro tipo de problemas de saúde:

- Diabetes (açúcar elevado no sangue)
- Níveis elevados de colesterol
- A apneia do sono, um distúrbio do sono que faz com que as pessoas tenham momentos em que não respiram...fazem uma pausa na respiração enquanto dormem;
- Parecem ter maior risco de doença cardíaca;

Existem testes que eu deveria fazer?

O teu médico irá decidir quais são os testes que deverias fazer dependendo das queixas e da tua idade. Normalmente vão medir:

- Níveis hormonais no sangue;
- Um teste de gravidez se fizer sentido (se a menstruação não vem e já iniciaste vida sexual)
- Ecografia pélvica – para avaliar a presença dos tais folículos pequeninos nos ovários.

Como é tratada a SOP?

- O tratamento mais comum é tomar pílulas anticoncepcionais. As pílulas não curam o SOP. Mas podem melhorar muitos dos seus sintomas, como os períodos irregulares, a acne e pelos faciais.

- Outros tratamentos para os sintomas da SOP são:

- Anti-andrógenos
- Espironolactona
- Progestina – Esta hormona pode regularizar a tua menstruação e parece também reduzir o risco de cancro.

A maioria dos médicos usam medroxiprogesterona (nome comercial: Provera) ou progesterona natural (nome comercial: Prometrium).

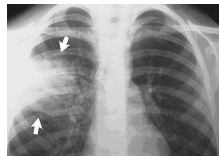
- A metformina - Em mulheres com diabetes ou pré-diabéticas (ver Diabetes tipo 2), este medicamento ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue normal.
- A terapia com laser ou eletrólise para remover pelos extra

Existe alguma coisa que eu posso fazer no meu próprio para tratar a doença? – Sim!

Se estiver com excesso de peso ou obesidade vale a pena investir na perda de peso... só isso ajuda a melhorar os sintomas!

E se eu quiser engravidar? - Não perder a esperança. A maioria das mulheres com SOP eventualmente são capazes de engravidar, mas pode demorar um pouco. Se a mulher estiver com excesso de peso mais uma vez pode melhorar as chances se perder peso! Tudo começa aí!

PNEUMONIA



Pneumonia é uma infeção no pulmão. Geralmente é causada por vírus ou por bactérias.

As pessoas com pneumonia, geralmente, sentem-se bastante mal: têm febre e calafrios, tosse (provavelmente com uma expectoração espessa, amarelada ou esverdeada), têm falta de apetite, podem ainda sentir dores no corpo e, basicamente, sentem-se bastante doentes.

Se tens estes sintomas debes ir ao médico, pois é provável que precises de tomar antibióticos para matar os “bichos” que estão a causar a infeção. É importante que bebas muitos líquidos, de forma a não desidratares.

O paracetamol ou o ibuprofeno irão fazer-te sentir mais confortável e baixar a febre se a tiveres.

Os antibióticos geralmente tratam a infeção mas, se não funcionarem, por vezes é necessário ser-se internado no hospital.

Existem duas vacinas que podem ajudar a prevenir a pneumonia: a primeira é contra uma bactéria chamada pneumococo; a segunda é a vacina anual da gripe que é recomendada a pessoas que sofrem de certos problemas médicos como a asma, que pode aumentar a probabilidade de se vir a contrair uma infeção pulmonar. Se pertences a um destes grupos de risco, pode valer a pena vacinares-te contra a gripe, ou pelo menos falares com o teu médico sobre o assunto. Vai espreitar GRIPE que tem mais informação para ti.

Os fumadores também têm muito maior probabilidade de contrair infeções pulmonares, portanto se és fumador, por favor, tenta deixar de fumar! Procura na secção “[tabaco](#)” deste *website* informação sobre como deixar de fumar.

SENTIR-SE DOENTE ...



Existem muitas coisas que podem fazer com que te sintas doente.

Podes estar doente ...

- as infeções por microrganismos (principalmente bactérias e vírus, que causam infeções como constipações, [diarreia](#) e [vómitos](#), infeções de pele, etc.),
- doenças com as quais já convives há algum tempo mas que de tempos a tempos dão chatice (como a [asma](#), a [diabetes](#), doenças renais, doenças inflamatórias do intestino, etc)
- consumo de [drogas](#) ou ingestão de [bebidas alcoólicas](#).

Podes estar em baixo...

- problemas psicológicos, como sentires-te mais [deprimido](#) ou [ansioso](#)?
- sofres de uma depressão ou de uma doença desse foro e não te sentes melhor?

Pode ser apenas hoje e até está para te vir a menstruação (tensão pré-menstrual???)

Irritaram-te hoje mas normalmente até te sentes bem... ?

Há mil coisas ... Neste “site” podes encontrar informação sobre todos estes tópicos, portanto pesquisa um pouco, de forma a encontrares mais respostas.

Mas, se te estás a sentir realmente doente, ou sentes que não estás a melhorar e já passaram alguns dias, é sempre melhor dizeres a alguém, como aos teus pais, à enfermeira da escola, ou ao teu médico de família. Normalmente há solução... **porque não sentires-te melhor??**

TÉTANO



O tétano é uma infeção aguda causada por uma bactéria que entra no organismo através de cortes e arranhões.

Estas bactérias encontram-se na terra e no lixo, e são inofensivas a menos que penetrem na tua corrente sanguínea, através da pele. Aí elas podem multiplicar-se e produzir um veneno perigoso, chamado toxina, que causa espasmos musculares e que pode afetar o cérebro e o tecido nervoso.

É raro porque quase todas as crianças estão vacinadas contra o tétano... mas só até aos 10 anos... depois tem que se ir fazendo reforços de 10 em 10 anos... esta vacina confere proteção completa contra esta doença que pode ser bem grave. Vai ver no teu **boletim de vacinas**.

A dos 10 anos já deves ter feito mas convém ter ideia de quando tens a próxima para fazer.

Sabes que 1 em cada 4 adolescentes têm as vacinas em atraso?? E são gratuitas!

Já agora pede para ver o teu livro e aproveitas para ver as outras [vacinas](#)... o que tens feito e se já fizeste as que não fazem parte do PNV.

VACINAS



As vacinas são injeções de anticorpos ou bocados de bactérias ou vírus (só bocados senão apanhávamos a doença) que nos protegem de vir a apanhar certas doenças que podem ser graves, entre elas a meningite, a tosse convulsa, a poliomielite, o sarampo, a papeira, entre outras. Estas doenças podem ser muito perigosas, podem mesmo causar a morte, portanto é muito importante que sejas vacinado! Quando alguém não quer uma "pica" deve pensar uma pica versus uma doença que pode matar... e muda logo de ideias.

Como funcionam as vacinas?

A substância que é injetada no sangue através de uma vacina é perfeitamente segura e **não te causará qualquer mal**. A vacina funciona ao fazer com que o teu corpo produza anticorpos contra a doença a que se destina, ou seja conferindo-te imunidade à doença. Portanto, quando recebes, por exemplo, a vacina contra o tétano, é injetada uma substância no teu corpo que não te fará mal, mas que fará com que o teu corpo pense que se tem que proteger contra essa doença e, assim, cria anticorpos contra o tétano. Assim, se algum dia estiveres de facto exposto ao tétano, o teu corpo sabe lidar com o assunto.

A maioria das vacinas são dadas enquanto ainda eras bebé ou uma criança pequena, portanto é natural que não te lembres de as ter feito. Contudo, quando já se está em idade escolar, são dados reforços de algumas vacinas (algumas vão perdendo efeito ao longo do tempo), para assegurar que ficas protegido contra essas doenças. Por ex^o a do tétano tem que se ir fazendo de 10/10 anos... aproveita para ver se toda a gente aí em casa tem essa vacina em dia.. se calhar não...

Levar uma injeção pode ser um pouco desconfortável mas DE CERTEZA que é melhor do que apanhar as doenças...isso acredita em nós!

Já agora pede para ver o teu livro e aproveitas para ver as [vacinas](#)... o que tens já feito e se já fizeste as que não fazem parte do PNV.

Hoje em dia há algumas vacinas que não fazem parte do Programa Nacional de Vacinação.

Informa-te porque podes estar a falhar alguma... Vacina anti Hepatite A, Vacina anti-meningococos do grupo B (faz as tais [meningites](#)) e Vacina anti-pneumococos ... são todas importantes e podes ainda não ter feito!!

VÓMITOS



Vomitir significa expulsar pela boca o conteúdo do estômago. Pode sentir-se aquele enjoo antes (náuseas) ou vomitar logo sem náusea primeiro.

CAUSAS PARA OS VÓMITOS (são imensas mas as mais frequentes são estas)

- Comer algum alimento que o teu corpo rejeita, porque é de alguma forma venenoso, porque está estragado ou infetado com algum microrganismo.
- Ver ou cheirar alguma coisa que te enjoa, como outras pessoas a vomitar, ou casas de banho muito sujas.
- Devido a outras doenças como estar constipado, ou ter [meningite](#).
- Uma pancada forte na cabeça (traumatismo craniano)
- Andar de carro, de barco, de metro, etc (sim, há pessoas que até no metro enjoam)
- [Ingestão de bebidas alcoólicas em demasia](#)
- Acompanhado de [diarreia](#)
- [Bulimia](#) (quando as pessoas provocam o vómito colocando os dedos na garganta – não é boa ideia!)
- [Gravidez](#) (pode dar náuseas, náuseas e vómitos ou mesmo só vómitos. Geralmente são de manhã e vão melhorando ao longo do dia)
- Refluxo Gastro-Esofágico (é uma condição em que há passagem de conteúdo do estômago para o esófago... é suposto ser no sentido contrário)
- Enxaqueca (muitas pessoas que sofrem deste tipo de dor de cabeça também sentem náuseas e por vezes chegam mesmo a vomitar)

O QUE FAZER??

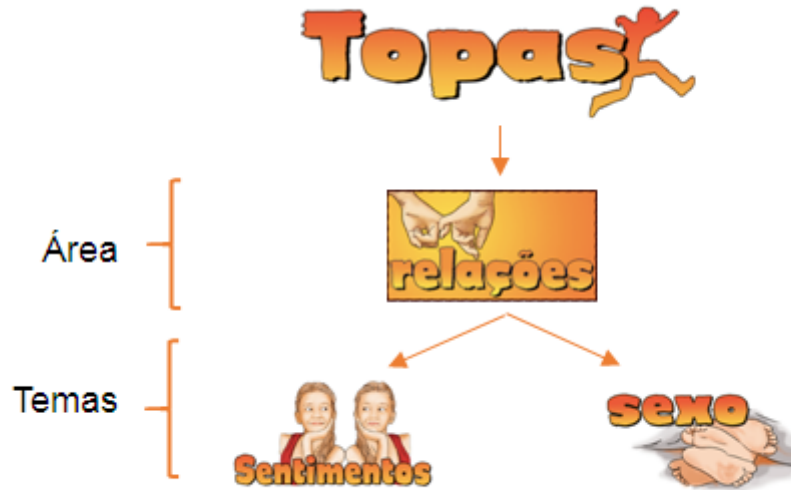
Depende da causa do vómito:

- Qualquer que seja a causa de vómito – **não comas mais** – vai bebendo frequentemente pequenos golos de água. O ideal mesmo quando se está a vomitar muito são uns soros da farmácia (soros de reidratação, basta pedir na farmácia assim que eles sabem do que se trata). Evita o leite, sumos de fruta e também refrigerantes. Isto é muito importante para que não fiques desidratado (principal complicação quando se está a vomitar). Se te sentires um bocadinho melhor começa por comidas leves... uma sopa... uma gelatina... no fundo comida que também tem muito líquido!
- Os vómitos geralmente param por si, mas deves procurar ajuda se não abrandarem. Se te sentires muito cansado, com tonturas quando te levantas, cabeça à roda, língua muito seca, reparas que estás a urinar muito menos... tens mesmo que ir ter com um médico! Ele pode-te dar medicamentos que param os vómitos e te vão fazer sentir bem melhor... ou em último caso umas horas a fazer soro pela veia se os vómitos forem de tal forma que não dá para te hidratar com líquidos pela boca...

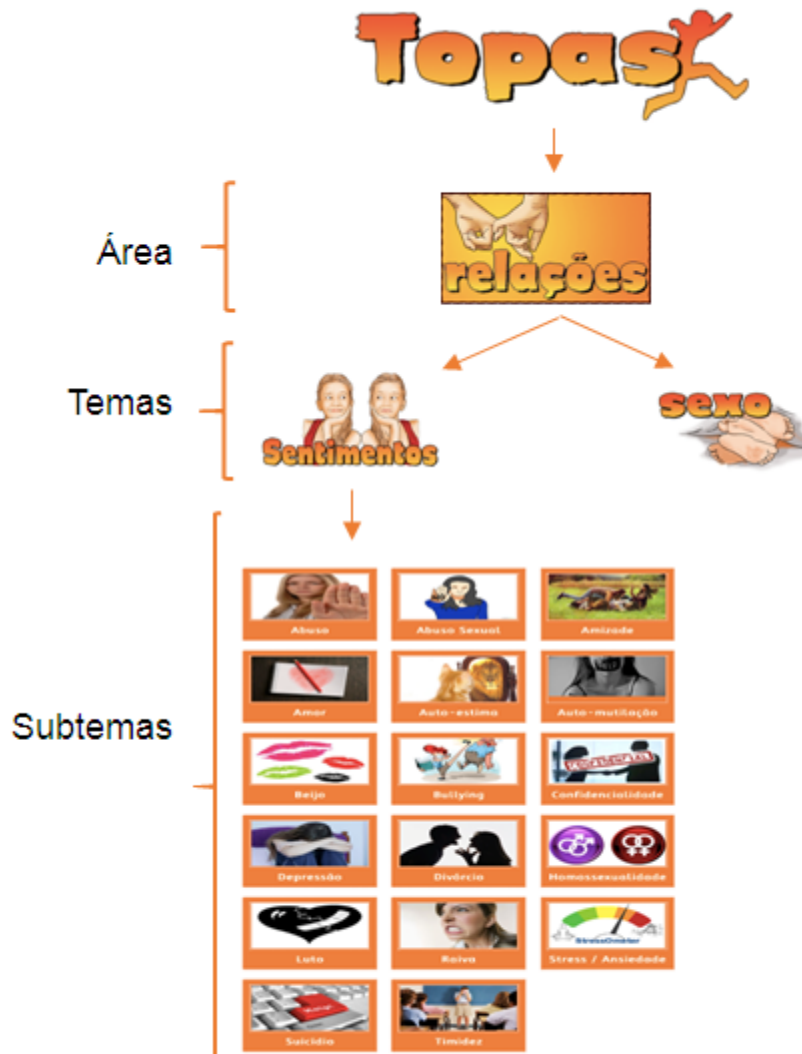
QUANDO DEVO PROCURAR UM MÉDICO?

- Se os teus sintomas duram há mais de 2 dias e não estás melhor;
- Se tens sintomas graves, não paras de vomitar mesmo com pausas de 30 minutos depois de vomitar e a beber água (ou soro de reidratação) aos golos;
- Se vomitares sangue ou uma coisa que parece borras de café;
- Se tens fezes com sangue ou que parece alcatrão, pretas, que se colam à sanita;
- Se tens febre muito alta (acima de 38.5°C);
- Se tens dor de cabeça intensa ou sentes que não consegues dobrar bem o pescoço (se não consegues encostar o queixo ao peito)
- Se te sentes muito cansado e com dificuldade em te levatares, Se comesças a manifestar sintomas de estares desidratado: muito cansado, muita sede, boca muito seca, câibras, tonturas, estás confuso a responder a perguntas, dificuldade em pensar, se a tua urina já estiver muito escura e notas que já não urinas há mais de 5 horas.

3.2. Área “Relações” (Temas: Sentimentos e Sexo)



3.2.1. Tema “Sentimentos”



ABUSO



Uma pessoa está a ser vítima de abuso quando alguém lhe está, intencionalmente, a fazer alguma coisa que ela não quer.

Existem **vários tipos de abuso**: abuso sexual, físico, mental e emocional. Muitas vezes uma pessoa é vítima de uma combinação de vários tipos de abuso.

Não existe uma diferença muito grande entre o *bullying* e o abuso, na realidade o **bullying é um tipo de abuso**. Se sentes que, de alguma forma, estás a ser vítima de abuso, deves **falar com alguém** em quem confies. O melhor é contares o que se está a passar a um adulto, de forma a que este possa agir de forma a pôr fim à situação.

Se achas que te está a acontecer é importante conseguir dizer "NÃO EU NÃO QUERO ISTO".

Se mesmo assim continuarem tenta afastares-te dessas pessoas ou dessa pessoa. Pode mesmo acontecer com pessoas que pensas que são tuas amigas, que até gostas delas... mas abuso não combina com amizade... é importantes pensares em ti.

É muito importante que peças ajuda... é normal não saber lidar com isso e os teus pais, um professor, ou um familiar... alguém com quem sintas confiança pode ajudar. Faz isso agora - não esperes até mais tarde. Esse seria o melhor conselho de alguém que seja teu amigo.

Se estiveres aflito e sem ninguém a quem recorrer podes ligar o 112 ou liga diretamente para a APAV (**Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**) através da Linha de Apoio à Vítima:

116 006 (chamada gratuita, dias úteis 09h-19h)

ou manda um email para www.apav.pt ou para apav.sede@apav.pt

É completamente confidencial e anónimo, sem medos! Coragem!

ABUSO SEXUAL



O abuso sexual é quando alguém quer que faças algo íntimo com essa pessoa e tu não queres fazer... como uma **violação**. Pode ser algo mais leve... imagina estres com alguém e de repente arrependes-te ou sentes que não estás confortável... a qualquer momento que queiras que alguém pare e ela não para é considerado abuso. Pode não ser propriamente ter relações sexuais ... por exemplo quererem ter contacto íntimo, mexer-te, ou fazer alguma coisa que não gostas ou não queres. **SE NÃO** queres que aconteça ou pensas que é errado tens que agir e quanto mais rápido se resolver esta situação melhor e menos doloroso para ti.

Se achas que estás nesta situação...mesmo que ainda não tenha acontecido mas já te sentes mal com essa situação: Tens que dizer a essa pessoa ou pessoas que não queres e não estás interessado. Se mesmo assim continuarem a pressionar-te sai desse sítio e vai-te embora para um lugar seguro. Se te ameaçarem tens que contar a alguém... é importante mesmo que o faças para te proteger... alguém em quem confies como os teus pais, um professor, alguém da tua família que confies, etc.

Não deixes de contar por vergonha... porque pode acontecer a qualquer um. Se calhar até conheces pessoas a quem isso aconteceu e que sofrem muito porque não contaram a ninguém. Estas situações não têm fim e essas pessoas vão continuar a acontecer... e vais-te sentir muito envergonhado e culpado por teres "deixado" acontecer e ainda mais difícil será partilhares com alguém. É normal pedir ajuda e nunca fez mal a ninguém.... se um grande amigo te pedisse ajuda achavas mal?

AMIZADE



As relações com outras pessoas, sejam família, amigos, amantes ou outros, são a coisa mais importante nas nossas vidas. Mas também, infelizmente, o que queremos de um relacionamento nem sempre é o que temos. Temos que aprender a ser amigos e ter amigos verdadeiros ... daqueles que nos querem por perto e nos respeitam.

Muitas vezes acontece que nos sentimos abusados por certos amigos... damos imenso e nada em troca... primeiro para para analisar bem se apenas estás zangado... discutir o que sentimos com alguém mais velho e mais experiente... afastarmo-nos se achamos que essa pessoa não nos faz bem. Pode ser difícil, ter aquela sensação de que tudo fica triste de nos separarmos, mas sem dúvida que o teu melhor amigo és mesmo tu próprio e esse não podes deixar mal.

Amizade entre sexos diferentes

Na maioria das culturas, considera-se normal que os amigos sejam pessoas do mesmo sexo, embora esta conceção tenha mudado bastante na sociedade ocidental do século XX. Ainda assim, a amizade entre pessoas de sexos diferentes ainda é muitas vezes vista com desconfiança... tipo ... como se fosse obrigatório que houvesse um envolvimento amoroso ali por trás escondido... isso é um conceito do século passado!

Amizade colorida

Segundo o dicionário Houaiss, amizade colorida é um *relacionamento amoroso, geralmente passageiro, sem compromisso de estabilidade ou fidelidade*. Ou seja, é uma espécie de relação aberta em que pode existir uma intimidade física entre as pessoas, bem diferente de uma amizade tradicional — também chamada *amizade preto-e-branco*. Descreve um relacionamento entre duas pessoas onde estes são amigos, mas também costumam ter algum tipo de relação de carácter romântico-sexual, sem que tenham realmente um compromisso de namoro.

Amizade por correspondência

Amizade por correspondência, e a versão do século XXI, a **amizade virtual**, são relacionamentos entre pessoas que se comunicam por carta ou internet, e desenvolvem entre si sentimentos idênticos ao de uma amizade tradicional, sem de fato jamais terem se conhecido pessoalmente; ou quando muito, se encontraram raramente. Por falar nisto .. muito cuidado com quem está por trás de um computador e que não estás a ver... mesmo eu pareça uma ótima pessoa... VÊ ESTE VÍDEO.

AMOR



O amor pode ser muito complicado!

É com certeza um dos melhores sentimentos que uma pessoa pode ter, e por isso é que é o tema de tantos livros, filmes, peças de teatro, artigos de revistas, etc.

Em todo o mundo, toda a gente fala de questões amorosas. Mas do que é que as pessoas estão a falar quando falam de amor?

O que é que realmente significa? A resposta é que **significa coisas diferentes**, para **diferentes pessoas** e pode, para a mesma pessoa, ter significados diferentes em **diferentes alturas da sua vida**.

A maior parte das vezes o amor significa ter uma mistura de sentimentos bons como a confiança, o afeto, a amizade, o respeito, o desejo e muitos mais, por determinada pessoa. A maior parte das vezes, quando se gosta de alguém, o peso destes sentimentos vai variando com o tempo, fortalecendo-se uns e enfraquecendo-se outros. Podem até mudar de um dia para o outro, ou de uma hora para a outra, ou de um minuto para o outro! No entanto há pessoas que se amam para toda a vida.

“Estar apaixonado é maravilhoso... e se ele me amar então!!!”

“É tão bom quando alguém te ama!”

“Deixar de estar apaixonado é terrível!”

“Quando a paixão deixa de ser recíproca é um desastre total!”

A maioria das pessoas experimenta cada um destes sentimentos em diferentes fases da sua vida. Não há que ter pressa para sentir amor por alguém, na verdade tende a acontecer quando menos se espera.

Já ouviste a expressão “O amor é cego?”. Sabes o que significa? Quando estamos apaixonados parece que o mundo fica de outra cor, como se tivesses uns óculos que distorcem a realidade... e isso pode ser perigoso... bom...mas perigoso... toda a gente a dizer mal de um rapaz e tu e apenas tu achas que ele é maravilhoso...que não o compreendem...que só tu é que vez... consegues parar e ver porque é que as pessoas dizem isso? Podem ser os óculos que não te deixam ver...

Como posso saber se me estou a apaixonar?

Na verdade é quase impossível descrever esse sentimento. Quando se está apaixonado parece que tudo está a correr bem no teu mundo, na tua vida, e quando se deixa de estar apaixonado parece que tudo está a desabar!

AUTOESTIMA



Autoestima é o sentimento de confiança que uma pessoa deposita em si própria. Ter autoestima é acreditar que se é capaz de fazer alguma coisa e de fazê-lo bem (como estares confiante em

ir fazer um teste na escola porque sabes que estudaste bem a matéria). Uma pessoa pode ter muita autoestima em relação a certas partes da sua vida e menos em relação a outras (por exemplo: “não sou muito bom na escola, mas sou excelente a jogar futebol!”). A falta de autoestima pode dever-se a timidez, depressão, “bullying”, ou à existência de problemas em casa ou na escola. Ter autoestima é acreditar que tens o direito de existir e de ser ouvido; acreditar que és capaz de dar, assim como de receber amor, de fazer e ter amigos, de te divertires e de encontrar alguma coisa em que és especialmente bom.

Pode ser medida?

Existem uma série de questionários que pretendem medir a autoestima. Procura-os na internet e vê se te podem ajudar. Alguns sinais de [depressão](#) coincidem com os de falta de autoestima, entre eles:

- Sentir-se cansado todo o dia
- Sentir-se aborrecido e farto de tudo a toda a hora
- Sentir que o futuro não trará nada de bom
- Sentir-se rejeitado por toda a gente
- Ter dificuldade em tomar decisões

Posso aumentar a autoestima?

Se achas que se pode aplicar a ti aquilo que se disse acerca de ter confiança em determinados aspetos da vida e não noutros, então é provável que consigas melhorar a tua autoestima. Procura dar mais atenção aquilo em que tens sucesso em vez de te preocupares constantemente com aquilo em que não és tão bom. Se te tornares num ótimo jogador de ténis, vais ter confiança a praticar esse desporto e vais acreditar que podes vencer outros jogadores, contudo podes continuar a ser péssimo na cozinha e, por isso, não ter o mínimo de autoestima no que toca às tuas capacidades culinárias. É difícil ser-se confiante em todas as áreas, mas podes aprender a ter mais autoestima e a ser confiante em relação a pelo menos algumas coisas da vida – e isso é um excelente começo.

AUTOMUTILAÇÃO



Já pensaste em fazer isso? Algum amigo fez isso?

Porque será que as pessoas fazem isso?

Por vezes sentimentos depressivos ou muita ansiedade tomam conta de nós e tornam a vida num stress insuportável. Este stress pode tornar-se tão mau que sentes que a única maneira que podes descarregar ou mostrar que algo está mal é fazeres mal a ti próprio.

Embora nem sempre exista uma razão aparente para o fazeres os problemas que mais provocam isso são:

- dificuldade com os pais
 - pais zangados ou a divorciar-se
 - muita pressão com a escola
 - preocupação grande com os exames
 - preocupação com o futuro ... o que vou fazer? Vou trabalhar em quê? Tenho que fazer um curso?
 - problemas de relacionamento com o teu namorado ou namorada
 - discussões com aqueles que adoras, com os teus amigos, separações
 - alguém que te anda a provocar isso
- sites que te mostram que essa é a única solução ... ultimamente há uma moda em que muitos jovens se cortam sempre que estão um bocadinho chateados... não achas estranho?**

Claro que cada vida é diferente e podes sentir que há algo na tua vida que não está bem e nem sabes bem o que é...

A maioria dos adolescentes que já fez isto (e são mais dos que pensas!) dizem que sentem alívio só no momento... e depois têm que estar sempre a fazer isso porque querem que o alívio dure mais que uns momentos... e cada vez fazem mais.... até não conseguirem parar!

Curiosamente, muitas, muitas pessoas (especialmente raparigas) fazem alguma coisa para se magoar em vez de realmente cometerem suicídio. Os rapazes não são tão bons em fazer essa declaração e tendem a engarrafá-la - e assim acabam por ter uma maior taxa de suicídio do que as raparigas.

Cortar-se ou tomar uma overdose são exemplos de automutilação. A Bulimia e a Anorexia são também outros tipos de automutilação, no fundo é fazer mal a nós próprios para aliviar coisas que não estão bem.... problema: não os resolve e sentes-te cada vez pior.

BEIJO



Há muitos e muitos tipos diferentes de beijos...
Ser beijado na bochecha por um tio ou tia cabeludo (Yuggghhhhh!)
Ser beijado pelo papá no cimo da cabeça
Beijo de boa noite pela mãe ou pelo pai
Há o beijo de encostar a cara do bom dia, olá e adeus

E então há o beijo sexy que pode ser qualquer coisa de lábios... para a língua e amígdalas!
O mais importante... não é o tipo de beijo... é querer! Todos os beijos que queremos são bons... se não queremos vamo-nos sentir violados e é horrível.

Se estás a pensar que gostavas de dar um beijo e não o sabes fazer sem stress!! Quando estamos com alguém que gosta de nós... o segredo que ninguém diz ... é que tanto faz! Vai adorar de certeza porque é de ti que gosta e não do beijo!

Os beijos podem transmitir doenças:

- Herpes labial, por isso não beijar ninguém com feridas desagradáveis na boca...
 - Mononucleose que também é conhecida como a doença 'do beijo'
 - Constipações e tosses podem ser apanhados dessa maneira
- E é interessante saber que é muito pouco provável apanhar SIDA pelo beijo.



Bullying é o termo utilizado para descrever atos repetidos de violência física ou psicológica praticados por uma pessoa ou um grupo de pessoas (os *bullies*). Existem várias formas de *bullying*. Podes estar a ser vítima de *bullying* se:

- alguém diz mal de ti, diz coisas horríveis sobre ti a outras pessoas, ou te fala muito mal e te chama nomes;
- alguém escreve mensagens de texto a dizer mal de ti e as envia, para ti ou para um grupo de pessoas;
- alguém envia e-mails negativos sobre ti ou publica no Facebook comentários negativos sobre ti.. a este tipo de *bullying* chama-se **cyberbullying**, em que através da Internet (utilizando chats, blogs e/ou trocas de e-mails) e/ou de contacto por telemóvel;
- alguém te obriga a fazer coisas que não queres, grava o que te obrigaram a fazer e depois mostra a outras pessoas ou espalha o vídeo na internet;
- abusam fisicamente de ti, são violentos contigo agredindo-te ou batendo-te;
- te obrigam, sem que tu queiras, a ter algum tipo de relação ou ato sexual (e isso é um crime! Abuso, Abuso Sexual)

Cerca de 50% dos rapazes e raparigas são vítimas de *bullying* em determinado momento da sua vida escolar... quer dizer que 1 em cada 2 amigos teus... é muito!!

Cada pessoa tem a sua sensibilidade... se não estás confortável é porque alguém não está a respeitar a tua!

Factos sobre o *bullying*

Pode parecer estranho, mas uma pessoa que foi vítima de *bullying*, tem muito mais tendência para vir a praticar *bullying* sobre os outros, muito embora possa não admitir que o faz.

Os *bullies* não costumam gostar da escola, estão descontentes e “descarregam” a sua frustração sobre os outros.

A maioria dos jovens que são vítimas de *bullying* deixam de gostar da vida escolar e por isso começam a faltar à escola.... lógico que numa situações destas só apetece é fugir... mas a TUA vida não PODE PARAR por causa dessas pessoas!

NÃO SOFRAS DE BULLYING

Se um amigo te diz que está a ser intimidado ou forçado a fazer algo que ele não quer tenta ajudá-lo de qualquer maneira porque a pior coisa é ele sentir-se sozinho com o seu problema. Se és tu que estás a ser pressionado tenta começar a pensar o que podes fazer. Não és nunca

culpado de uma coisa destas ... todos têm direito a paz e às suas opções ... experimenta começar por expor o problema aos teus pais ... não deixes a situação avançar ...

Pode ser uma situação muito assustadora e só teres vontade de fugir. É normal e há muitos jovens infelizmente a passar por isso .. e podem estar mais perto do que pensas ... podem não partilhar com medo e assim essas pessoas vão arranjando em silêncio mais vítimas... merecem ser expostos ...

Os que sofrem de bullying podem acabar por sofrer problemas psicológicos a longo prazo, nomeadamente uma baixa autoestima, depressão, com automutilação e, em casos extremos, poderá conduzir um jovem ao suicídio. São frequentes os problemas de relacionamento e de competências sociais, podendo desenvolver comportamentos de adição, como o abuso de drogas e álcool. Pela ansiedade gerada, somatizam podendo apresentar vários sintomas físicos principalmente, a nível alimentar e do sono. Já viste o que pode acontecer se não parares o que está a acontecer?

CONFIDENCIALIDADE



É muito bom e natural que, durante a infância e adolescência, se fale com os pais sobre questões relacionadas com a saúde. Mas chegará uma altura em que poderás querer falar com um médico ou enfermeiro em privado, sem estares acompanhado pelos teus pais, especialmente se:

- quiseres informações sobre métodos [contracetivo](#)
- pensares que podes estar grávida
- te sentires deprimido(a)
- estiveres preocupado com um amigo(a) que achas que está a ser vítima de abuso.
- queiras começar a sentir que também tens uma palavra a dizer... que há qualquer coisa com que não te sentes bem e que tens vergonha de partilhar. Pode nem ser segredo...mas achas simplesmente que é privado.

A maioria dos médicos são muito bons a manter os assuntos que discutes com eles confidenciais. Mas, se estás preocupado com a atitude do médico em relação à confidencialidade, podes sempre perguntar-lhe o que ele pensa sobre o assunto, antes de partilhar com ele os pormenores do que te levou a procurá-lo.

O médico está lá **para te ouvir** e não para contar a outros, a menos que queiras que ele fale com alguém, claro!

Há exceções a esta confidencialidade, ou seja, há situações que nem um médico pode guardar para ele mesmo. Se falares com ele ele explica-te. Exemplos são se tens menos de 15 anos e alguém te está a fazer mal, alguém te está a prejudicar de alguma forma ou tens risco que ela te venha a fazer mal. Este fazer mal pode ser físico, sexual ou psicológico. Se tiveres qualquer idade e estás a pensar fazer mal a ti ou a alguém também é importante que o médico te ajude a resolver esse problema.

DEPRESSÃO



“A Depressão é um estado emocional que nos retira a vontade de viver... nada tem graça ou pica... só quero ficar aqui neste buraco...”

Depressão é uma perturbação na qual são experienciadas emoções de Angústia, Tristeza, Frustração, Desânimo, Desmotivação. Muitas vezes, vivemos experiências que colidem com os nossos valores, com as nossas crenças, com os nossos objetivos, criando conflitos emocionais.

Estas emoções de tristeza, de mágoa e de revolta perturbam e deprimem-nos. Por vezes, estas emoções são muito fortes e, por isso, não nos conseguimos libertar emocionalmente delas. Vivemos, assim, muito tempo com este peso, com estas sensações e sentimentos, dia após dia, acumulando emoções negativas, o que nos leva a um estado de absoluta incapacidade para lidar com este estado emocional negativo. Quando chegamos a este estado emocional, ficamos sem recursos mentais, sem energia para estabelecermos os nossos objetivos, para vivermos de uma forma feliz.

Causas da Depressão

A Depressão e a Ansiedade são, de facto, estados perturbadores e não desequilíbrios químicos.

As pessoas que sofrem de Depressão ou outra forma de perturbação emocional são pessoas que vivem estados emocionais tão fortes dos quais não se conseguem dissociar facilmente. A causa desta condição é a força emocional das experiências que viveram no seu passado.

Experiências como traumas, violência infantil, **Bullying**, divórcios, maus tratos diversos, podem ser vividos com uma intensidade tal que se torna difícil ultrapassar a dor que elas trazem. Estas emoções que não ultrapassamos, como o medo, a mágoa, a tristeza, ao longo do tempo destroem a sua qualidade de vida, limitando-nos na sua liberdade de sermos felizes.

As pessoas que não conseguem ultrapassar as dificuldades do passado não são as mais fracas, mas sim as que mais sentiram a dor ou o medo dessas experiências.

A medicina psiquiátrica distingue a Depressão pelas diversas manifestações, sintomas e consequências, intervindo apenas de forma farmacológica nos sintomas, não resolvendo as causas da Depressão.

Os principais sintomas dos estados depressivos são:

- Angústia e Tristeza
- Fadiga, Cansaço e Perda de Energia
- Sentimentos de Inutilidade, de Falta de Confiança e de Autoestima
- Sentimentos de Culpa e Sentimento de Incapacidade
- Falta ou Excesso de Appetite
- Perturbação do Sono
- Falta ou Alterações na Concentração
- Preocupações Recorrentes
- Desinteresse, Apatia e Tristeza
- Diminuição do Desejo Sexual
- Irritabilidade
- Manifestação de Sintomas Físicos, como Dores Musculares, Dores Abdominais, entre outros.

Ao contrário do que muita gente pensa, a depressão também pode atingir adolescentes. E durante essa fase da vida, os sintomas da doença podem acabar sendo confundidos com as mudanças comportamentais naturais da idade, atrasando diagnósticos...

A estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que a depressão atinge até 13% dos adolescentes entre 10 e 19 anos de idade, sendo um dos principais distúrbios a incapacitar os jovens.

Como durante essa fase da vida o organismo passa por transformações profundas, o jovem pode apresentar mudanças de humor e comportamento, sem que isso seja motivo para preocupação. Momentos de irritação, raiva e sentimentos de incompreensão, tristeza e desânimo, por exemplo, são bastante comuns nessa fase.

Mas, se esses comportamentos e sentimentos são persistentes, podem ser um sinal de alerta. “Ter depressão e ansiedade não é normal, especialmente quando a sensação ultrapassa duas semanas e compromete ações como ir à escola, sair com amigos e fazer atividades de modo independente”.

No caso de rapazes com depressão, são comuns comportamentos agressivos e violentos, uso de substâncias proibidas, problemas de conduta, desprezo e desdém pelos outros, além de uma constante atitude de desafio. Já nas raparigas, é alta a presença de sentimentos de tristeza, ansiedade, tédio, raiva e baixa autoestima.

Segundo a American Psychiatric Association, deve se suspeitar de que existe um quadro depressivo quando o adolescente apresenta durante a maior parte do dia, por pelo menos duas semanas, ao menos cinco desses sintomas: tristeza; diminuição do interesse por atividades; diminuição do apetite, ganho ou perda de peso significativa; agitação ou apatia; pouca capacidade de concentração; insônia ou excesso de sono; cansaço e falta de energia; sentimento exagerado de culpa; ideias suicidas.

Quando o diagnóstico de depressão é confirmado, o tratamento pode incluir a terapia familiar. E, mesmo quando o tratamento não incluir esse tipo de terapia, os familiares têm de estar preparados para lidar com a situação e apoiar o adolescente. Ser compreensivo e evitar cobranças excessivas é essencial para o sucesso do tratamento. O adolescente precisa perceber que conta com o apoio da família para poder vencer a depressão.

5 sintomas da depressão em adolescentes

Mudanças de comportamento e sentimentos exagerados durante a adolescência são normais. Mas se tens os sintomas que vamos mostrar, na maior parte do dia, durante mais de duas semanas, talvez seja bom procurar ajuda:

1 - Escola

Quedas bruscas nas notas, problemas no relacionamento com professores e colegas e dificuldades de concentração que não existiam?

2 - Vida familiar

Explosões constantes de raiva, irritação e instabilidade emocional, tentativas de fuga, discussões sem motivo e atitudes de desafio acompanhados de outros indícios podem ser decorrência de um quadro depressivo. Assim uma explosão uma vez por outra é normal!

3 - Lazer

As atividades que antes gostavas agora parecem já não ter interesse. Sem grande paciência e vontade de isolamento e afastamento dos amigos. Começar a pensar em utilizar drogas e/ou álcool para te sentires melhor.

4 - Saúde

Falta de energia, sensação de cansaço e alterações no sono e no apetite também são comuns em casos de depressão. Sentires-te cansado nas atividades do dia a dia, dormir mais ou menos do que o normal e aumentar ou perder muito peso.

5 - Sentimentos

A depressão faz com que os sentimentos de desesperança, tristeza e inadequação do adolescente sejam desproporcionais. Baixa autoestima e ideias suicidas – que podem até ser concretizadas em tentativas de suicídio – são recorrentes nos quadros de depressão.

Se não te sentes bem... se achas que tens algum destes sintomas pede ajuda.... Tem sempre tendência a piorar ...

Há algumas linhas em Portugal que servem mesmo para isso... não tenhas vergonha... não te conhecem e podes falar à vontade.

LINHAS DE APOIO E PREVENÇÃO DO SUICÍCIO

SOS VOZ AMIGA (lisboa): das 16 h às 24h podes ligar para o 21 354 45 45, 91 280 26 69 ou 96 352 46 60

Se viveres no Norte há uma linha de Gaia (ESCATAR - VOZ DE APOIO): 22 550 60 70 e no PORTO (TELEFONE DA AMIZADE) que tem o número 22 832 35 35

Se estás me baixo... não tenhas vergonha de ligar. Já pensaste... se existem estas linhas é porque há mais pessoas que como tu precisam... e pode fazer TODA A DIFERENÇA!

DIVÓRCIO



A forma como as pessoas se relacionam umas com as outras vai mudando com o tempo e é até diferente de um dia para o outro. Há dias em que és mais simpático, outros em que és mais antipático, como já deves ter reparado caso tenhas um irmão ou uma irmã. Há alturas em que são os melhores amigos, outros em que parecem os piores inimigos. É a vida! Mas a vida nem sempre é um conto de fadas e na vida real os nossos pais, muitas vezes, não continuam a ser os melhores amigos um do outro para sempre. Mas isso não é necessariamente mau...eis o que o Miguel, de 14 anos, tem a dizer sobre o assunto:

“ Eu tinha 13 anos quando os meus pais se separaram. Não me lembro de ter ficado muito triste com isso. Agora eles parecem bastante felizes, mas antes de se separarem lembro-me que estavam sempre a discutir. Hoje em dia dão-se muito melhor um com o outro e não estão sempre zangados como antes.”

O amor que os pais têm um pelo outro é muito diferente daquele que sentem em relação aos filhos: o facto de eles começarem a discutir constantemente não quer dizer que deixaram de gostar dos filhos.

Achas que os teus pais se vão separar?

Se achas que os teus pais se vão separar ou divorciar, lê estas sugestões:

- **O que quer que se esteja a passar entre os teus pais não é culpa tua, mesmo que tu tenhas vindo a ter discussões com eles (é absolutamente normal que os adolescentes discutam com os pais de vez em quando).** A Joana, de 15 anos, sentiu o seguinte durante

esse processo: “Nunca mais me vou esquecer do dia, há um ano, em que os meus pais me vieram dizer que se iam divorciar. A minha mãe diz que eu desatei a chorar e a gritar, como se alguém me estivesse a magoar, mas só reagi assim porque fiquei mesmo zangada. Desde então sinto-me muito revoltada com o mundo e a vida, porque não consigo deixar de pensar que a culpa dos meus pais se terem separado é minha.”

- **Não tentes fazer tu de pai ou mãe dos teus pais! Eles é que são os pais, são adultos e não devem “descarregar” os seus problemas emocionais para cima de ti.** Eis o que Pedro, de 16 anos, sentia: “O ano passado os meus pais decidiram finalmente separar-se, depois do que pareceu uma guerra sem fim de discussões e silêncio. Mas eles nunca falaram comigo sobre o assunto, nem nunca me perguntaram o que eu estava a sentir. Eu gostava que eles tivessem falado comigo, e ouvido o que eu estava a sentir. Só queria que se tivessem sentado para falar comigo. Por isso, a maioria das vezes sinto-me zangado com eles e só me apetece gritar-lhes para lhes dizer que não estou bem, que quero que me ouçam, que falem comigo, mas não o faço porque não os quero chatear.”

- **Cerca de 50% dos casais divorcia-se, portanto não estás sozinho – se não acreditas, experimenta falar com os teus amigos!** A Teresa, de 11 anos, disse: “Nem percebo como é que eles se chegaram a casar. Os meus pais davam-se tão mal! A relação dos meus pais não era muito boa, mas agora parecem ser mais amigos. Mas a maioria dos meus amigos tem pais divorciados, e parece que muitos deles têm pais que ainda se dão pior que os meus!”

- **É natural continuares, como antes, a gostar dos teus pais ou a chateares-te com eles.** O João, de 9 anos, disse-nos o seguinte: “não sei como me hei de comportar agora, porque mudou tudo e acho que se fizer alguma coisa mal eles vão discutir ainda mais.”

- **Se tens irmãos, fala com eles sobre o que está a acontecer.** A Teresa, de 11 anos também nos disse isto: “É engraçado, eu e o meu irmão conhecemo-nos muito melhor um ao outro do que os meus pais. Por isso defendemo-nos e se não nos tivéssemos, um ao outro, acho que já tínhamos ficado malquininhos com tanta confusão.

- **O que tu pensas sobre o casamento dos teus pais é diferente do que os teus pais pensam sobre o seu próprio casamento.** O André, com 14 anos, disse: “não percebo para que é que os meus pais se casaram e me tiveram, se no final não iam cuidar de mim juntos. Não me parece justo, mas não há nada que eu possa fazer quanto a isto...”

- **Não deixes que os teus pais te façam tomar partido de um ou de outro. É natural que continues a gostar dos dois como antes e é normal que lhes digas isso.** A Sara de 12 anos não deixou que lhe fizessem isso: “O meu pai estava sempre a dizer mal da minha mãe e a dizer que a culpa era toda dela porque ela o chateava o tempo todo. Mas eu não ouvia nem metade do que ele dizia. E também, porque é que eles não pensavam em mim em vez de só pensarem neles? Isso é que eu gostava de saber!”

- **Não sintas que tens obrigação de agradar a todos (ao teu pai e à tua mãe). Não é por os teus pais estarem divorciados que tu tens que passar a pensar mais no que eles precisam do que naquilo que tu precisas. E também não tens obrigação de te dar bem com a tua madrasta ou com o teu padrasto – mas, na verdade, se te deres bem com eles as coisas tornam-se bem mais fáceis.** A Rita, de 16 anos, disse: “Eu visitava o meu pai na casa nova dele e da família nova dele. A casa era um luxo. Eu tinha muita raiva e ciúmes em relação à minha madrasta e ao meu pai por ele prestar tanta atenção e ter tantos cuidados em relação à família nova dele”.

- **Ajuda muito ter alguém com quem falar sobre o que estás a sentir e a pensar – procura alguém em quem confies.** O Matias, de 9 anos, tem a sorte de ter uma avó a quem pode contar tudo: “Posso dizer tudo à minha avó! E às vezes digo-lhe mesmo coisas muito más sobre os meus pais e de como os detesto por estarem sempre a berrar um com o outro. Ela ouve-me e tenta explicar-me as coisas para que eu entenda melhor o que se está a passar.

HOMOSEXUALIDADE



Homossexualidade significa ser romanticamente atraído por outra pessoa do mesmo sexo que o seu.

Se um rapaz / homem é atraído por um outro rapaz / homem isto é normalmente chamado de ser 'gay', e se uma rapariga / mulher é sexualmente atraída por outra mulher / rapariga é normalmente chamada de 'lésbica' (mas também pode ser referido como sendo 'gay').

A ênfase aqui é sobre sentimentos sexuais...para não ser confundido com outros sentimentos fortes de amor e carinho - para os pais, para os irmãos e irmãs, para bons amigos, colegas de turma, etc

Muitas pessoas veem a sexualidade como um espectro - de um lado, há pessoas que só se sentem atraídos por pessoas do sexo oposto (heterossexuais). No outro extremo, há pessoas que só se sentem atraídos por pessoas do mesmo sexo (homossexual) . Algumas pessoas consideram-se totalmente um ou o outro - mas muita gente vai estar algures no meio. Essas pessoas são muitas vezes referidos como sendo bissexuais - quando são sexualmente atraídos tanto pelo seu próprio sexo como pelo sexo oposto.

POSSO SER GAY?

Muitos adolescentes ainda estão a descobrir se são gays ou não ... A puberdade pode ser um momento MUITO confuso! Então, sim, podes ser gay, ou pode ser apenas uma fase de curto prazo. Mas ser gay não é uma coisa má. É muito mais aceite hoje (pelo menos pelos amigos... os pais compreendemos que é mais complicado) e não precisas de fazer um grande anúncio para o mundo! Para já desfruta de sair com os teus amigos, rapazes ou raparigas, e os teus sentimentos vão ficando mais claros.

Se os teus sentimentos de atração sexual pelo mesmo sexo continuam e realmente não estás interessado no sexo oposto dessa forma então vais sabendo que és gay. Há casos de adolescentes que se interessam por rapazes e raparigas, embora com o tempo geralmente vai-se definindo por quem se sentem mais atraídos. Estes sentimentos levam tempo para analisar e não devem ser apressados. Ter relações sexuais com qualquer um, se eles são do mesmo sexo ou não é uma decisão importante e precisa ser pensado com cuidado. Uma relação íntima com alguém (seja lá quem for) marca-nos e convém estar bem preparado e ser envolto com muito carinho e amor para ser 100%. Não te esqueças dos métodos de proteção... podem-se apanhar doenças na mesma.

LUTO



As reações que temos quando perdemos alguém muito querido podem ser muito diferentes de pessoa para pessoa ... há quem reaja assim :

1 - **Raiva:** é um sentimento agressivo gerado pela perda de alguém querido; é uma forma de enfrentar e compreender a terrível realidade do que aconteceu e reflete o medo de não continuar a ter a pessoa por perto. Essa raiva pode ser dirigida contra si próprio, contra os outros ou direcionada para a própria pessoa que morreu.

2 - **Culpa e autopunição:** alguns jovens por exemplo quando um pai morre podem considerar que a causa de morte teve a ver com as diferenças e/ou discussões que ele tinha com o pai, o que revela não ter sido bom filho - ainda que, racionalmente, seja bastante comum que durante a adolescência haja diferenças entre as figuras paternas e os filhos.

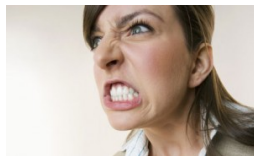
Podem ainda ocorrer manifestações de culpa acerca da morte de um irmão com quem a relação era caracterizada por ciúme e confrontos. O sentimento de culpa pode escalar em especial com mortes derivadas de doenças prolongadas e cuidados prestados ao doente (o adolescente pode sentir que não esteve presente com a frequência que devia ou não ter cuidado o suficiente daquela pessoa).

3 - **Ideação Suicida:** pode ser resultado das emoções associadas a desvalorização e perda de controlo de si mesmo. Alguns jovens podem estar muito confusos e baralhar a verdade dos factos com a intensidade com que sentem as emoções. Sentem-se frequentemente incompreendidos pelos outros e passam a acreditar que as pessoas, de forma geral, não são bons amigos ou colegas.

4 - **Revolta:** É um sentimento contraditório que se reflete na ação do adolescente em oposição ao que ele efetivamente quer ou deseja. Aparece não ser coerente entre o que diz e o que faz quando, frequentemente, quer ser protetor com sua família e autoritário.

Se te aconteceu algo assim procura alguém com quem tenhas confiança e vai partilhando o que sentes... é normal sentir isto .. e sozinho é muito mais difícil.

RAIVA



O que é a raiva?

A raiva é a resposta normal que um indivíduo tem quando confrontado com uma situação ameaçadora. Mas cerca de 1 em cada 10 pessoas tem dificuldade em controlar a sua raiva. É uma emoção forte que nos pode proteger ou, em contrapartida, causar problemas se for mal dirigida. Quando uma pessoa sente raiva os batimentos cardíacos podem acelerar, a tensão arterial pode elevar-se e certas substâncias químicas presentes no teu sangue podem aumentar a sua concentração (a adrenalina e noradrenalina).

Porque sentimos raiva?

Sentimentos de raiva podem apoderar-se de nós quando estamos a ser ameaçados por algo ou alguém e queremos acabar com essa situação. Todos nós já sentimos raiva em determinado

momento. Contudo, o sentimento de raiva descontrolada pode ter efeitos graves na tua saúde e causar vários problemas com a tua família, os teus amigos e mesmo com a polícia!

Que tipo de coisas te podem levar a sentir raiva?

- Ser insultado ou ameaçado
- Estar cansado, com fome ou dores
- Sentir frustração
- Síndrome pré-menstrual
- Sentir-se ignorado ou sentir que não se é levado a sério
- Consumo de álcool ou drogas

Algumas formas de lidar com a raiva

- identificar e evitar aquilo que te causa raiva
 - saber reconhecer quando estás a começar a ficar enraivecido
 - gritar e berrar num local privado
 - bater na tua almofada (para libertares a raiva aí)
 - aprender a relaxar e a meditar
 - aprender a parar para acalmar – muitas vezes, no “calor do momento”, podes ter uma reação, como forma de retaliação, de que te vais arrepender, como por exemplo, enviases uma sms horrível e maldosa. Tenta não o fazer! Podes-te arrepender!
 - Fazer muito exercício físico
- ...também podes experimentar...
- tenta acalmar-te. Experimenta repetir para ti próprio a frase “tem calma...tem calma...” ou “isto já vais passar...”
 - tenta ver a situação sob outro ponto de vista, ou seja, de uma forma que não te faça sentir raiva.
 - Pergunta a ti próprio “se o meu melhor amigo estivesse nesta mesma situação, que conselho é que eu lhe daria?”
 - Procura ajuda – se ainda sentes muita raiva, mesmo depois de tentares pôr em prática estas dicas, debes procurar outro tipo de ajuda e quem melhor te pode aconselhar é o teu médico.

Existem métodos de controlo da raiva, que podem ser ensinados por técnicos, e que te podem ajudar a perceber quando a raiva te está a escapar ao controlo e o que debes fazer para “não perder a cabeça”.

STRESS / ANSIEDADE



Todos nós já sentimos stress ou ansiedade em determinada altura. Tu não és exceção! Sentir um pouco de stress ou de ansiedade é natural e até te pode ajudar a cumprir tarefas que tens a fazer. Por exº quando temos um trabalho para entregar o stress pode fazer com que nos empenhemos em acabá-lo!

O PIOR É QUANDO O STRESS E A ANSIEDADE SE APODERAM DE TI, DE TAL FORMA QUE TE PARALISAM, NÃO TE PERMITEM FAZER NADA E TE FAZEM SENTIR DESESPERADO.

Aí, é melhor entrares em ação!

Como podes saber se estás stressado?

Podes até não te aperceber, mas quem está à tua volta nota, de certeza, o teu stress! Podes ...

- andar irritado ou rabugento
- perder o sentido de humor (partindo do princípio que tinhas algum!)
- sentires-te sempre cansado
- teres dificuldade em adormecer
- perderes o apetite, ou comer em excesso
- teres dificuldades de concentração
- seres incapaz de tomar decisões ou de saber o que queres

Se estiveres muito, muito ansioso, podes...

- ficar com as mãos suadas
- sentir frio e calor
- ter vontade de ir fazer xixi a toda a hora
- sentires-te maldisposto, com o estômago às voltas
- sentir o coração a bater com mais força e mais depressa

O que podes fazer em relação ao stress

Existem coisas bastante simples que te podem ajudar a combater o stress.

- **Evita a cafeína**

Não bebas café, chá ou coca-cola: todas estas bebidas contêm cafeína e vão piorar a ansiedade.

- **Conversa com os outros**

Fala com a tua mãe, pai ou com um amigo sobre os problemas que te estão a causar ansiedade. Partilhar os sentimentos com os outros costuma ajudar a resolver os problemas.

- **Uma coisa de cada vez**

Faz uma lista de todas as coisas que te estão a causar ansiedade. Tenta perceber o que podes fazer para resolver cada uma delas. Quando pensamos sobre os problemas individualmente, um de cada vez, é mais fácil lidar com eles.

- **Mexe-te!**

Faz algum tipo de exercício físico – corre, dança, nada, joga futebol- não interessa qual. Todos ajudam a produzir endorfinas, que são substâncias químicas que te fazem sentir bem.

- **Faz uma pausa**

Procura arranjar tempo para fazer alguma coisa que realmente te dá prazer.

RELAXA!

Embora difícil o stress está-te a consumir e não te deixa viver a vida por isso **Tenta mudar a forma como pensas sobre a vida.**

Em vez de pensares...

- sou um falhanço
- ninguém gosta de mim
- não consigo fazer os trabalhos de casa
- toda a gente é melhor do que eu

tenta pensar assim:

- há coisas que consigo fazer bem
- na realidade, até tenho bons amigos
- há alguns trabalhos de casa que até consigo fazer sem grande dificuldade
- há coisas em que até sou melhor do que os outros

Quanto mais te focares nas coisas que és capaz de fazer, e em que és bom, mais facilidade vais ter em lidar com aquelas que te causam ansiedade. OK, estás a pensar que tudo isto parece muito fácil, mas que a vida não é assim tão simples...mas experimenta fazer estas pequenas coisas, pode ser que te surpreendas com o resultado! É, de certeza, melhor do que passares o tempo todo a pensar sobre as coisas que achas que não és capaz de fazer!

Porque ficamos ansiosos?

A ansiedade é causada por um excesso de uma substância no corpo, chamada adrenalina. Quando te sentes ansioso, essa hormona é libertada em maior quantidade pelo corpo. A adrenalina é produzida e libertada pelas glândulas suprarrenais (que estão localizadas por cima dos rins) quando estamos numa situação de perigo, de forma a preparar o corpo para fugir ou lutar.

A adrenalina:

- ajuda os músculos a receberem quantidades maiores de oxigénio e açúcar, tornando-os mais capazes e preparados para reagir ao perigo: assim consegues correr mais depressa ou ficas com mais força do que pensavas ter.
- faz com que o coração bata mais depressa, e assim liberte o sangue para os músculos e para o cérebro mais rapidamente (o que ajuda a pensar com maior clareza)
- aumenta a tensão muscular e, assim, faz-te sentir tenso.
- altera o fluxo de sangue para os músculos e para a pele, fazendo com que sintas calor e frio
- pode fazer com que tenhas vontade de urinar ou de defecar
- pode fazer com que entres em pânico.

Se achas que o stress está-te a consumir...há muitas maneiras de tratar isso... não deixes avançar!! Marca uma consulta com o teu médico... ele está mais que habituado a este tipo de situações não te preocupes.

SUICÍDIO



Muita gente tem pensamentos sobre a morte, ou pensamentos suicidas, em determinado momento da vida. Por vezes sentimos que não vale a pena viver, que já não aguentamos, mas, a maior parte das vezes, estes pensamentos ou emoções são apenas momentâneos e passageiros. Contudo, uma pessoa que esteja deprimida pode começar a ter estes pensamentos de forma mais frequente, ou obsessiva. Estes pensamentos surgem sem que se queira e sem se conseguir ter controlo sobre eles e **a depressão piora**. Se isto te está a acontecer, **é muito importante que procures ajuda e que fales com alguém** sobre o que estás a sentir. Há muitas formas de te ajudarem.

As pessoas que estão a pensar cometer suicídio sentem-se, geralmente, muito sós, sentem raiva e angústia, pensam que ninguém lhes dá valor ou que ninguém quer saber delas, pensam no futuro com muito pessimismo e acham que viver não vale a pena. É muito melhor falar com alguém quando os primeiros sentimentos de tristeza surgem, e não deixar que esses sentimentos cresçam até este nível de desesperança. Se falares, vais ver que as outras pessoas percebem a seriedade dos teus sentimentos e que te vão compreender, ajudar e aconselhar. Talvez fiques surpreendido com a quantidade de pessoas que já se sentiram assim, incluindo os teus pais. Também pode ajudar falar com um médico, ou com alguém que não conheças pessoalmente. Existem grupos de apoio, muitos com linhas telefónicas para as quais podes ligar de forma a falares com pessoas que te vão ouvir e ajudar.

SOS Voz Amiga: Diariamente das 16h às 24h

21 354 45 45 //// 91 280 26 69 /// 96 352 46 60

Eles **vão ouvir-te durante o tempo que for necessário**. Nem precisas de dizer nada – muitas das pessoas que telefonam ficam em silêncio. Não te vão dizer o que tens que fazer e não vão dizer a ninguém o que lhes contaste. Se decidires telefonar, acredita não és “anormal”, muitos adolescentes procuram este tipo de apoio.

TIMIDEZ



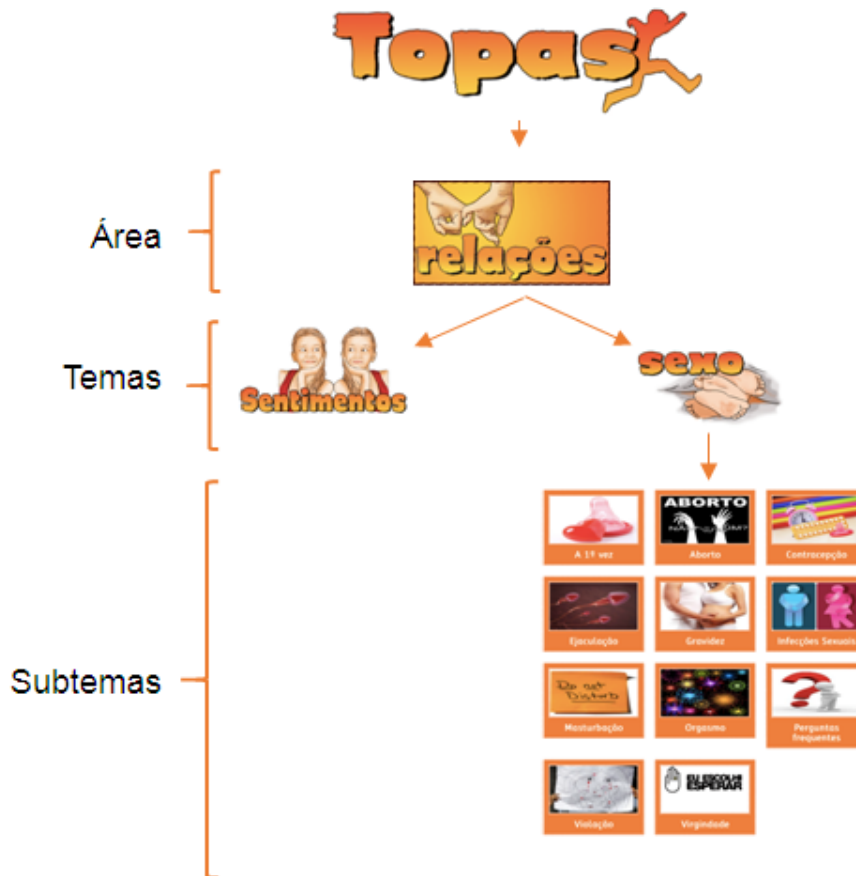
DICAS PARA TÍMIDOS

- Quando conversares com alguém, olha-a sempre nos olhos. Nada de conversa só com quem é próximo, procura falar com várias pessoas. Custa muito ao início... mas depois quando corre bem vamos ganhando mais coragem e qualquer dia sentes-te muito orgulhoso de ti. Tu consegues!
- "Quem não arrisca, não petisca." Se há uma situação que normalmente provoca muita ansiedade vai mais devagar. Vais-te expondo com muita calma e de forma gradual, analisando com calma o teu desempenho.
- Elogia sempre e aprende a receber elogios.
- Não faça força para seres o que não és. Autenticidade é tudo. Lembra-te que todas as pessoas têm defeitos e qualidades.
- Trabalha o medo de ser rejeitado. Agradar a todos é impossível.
- Lembra-te: o mundo não está a olhar para ti apesar de dentro de ti teres essa sensação. Por isso, nada de ficar a achar que toda a gente está a olhar para ti. Eles se calhar estão a pensar o mesmo ... mais preocupados com eles do que ver tudo o que estás a fazer.
- Abandona os teus pensamentos negativos. Quando estamos sempre à espera que tudo corra mal ... ainda fica mais possível que corra mesmo mal... pensamento positivo!

E confia em nós ... as primeiras vezes são as que custam mais!

Sabias que há imensos atores de cinema e cantores que não queriam ir aos castings por causa disto... e agora estão na maior e a fazer aquilo que gostam!

3.2.2. Tema “Sexo”



A primeira vez dói?



Está é uma questão que imensas pessoas têm, principalmente as raparigas.. ouve-se dizer muita coisa!

Não tem que doer quando tiveres relações sexuais pela primeira vez.. o TRUQUE: se o fizeres lentamente, gastando muito tempo em preliminares (beijos e mimos) e se o teu parceiro gostar muito de ti e esperar até te sentires pronta.

Esta parte do gostar muita gente não fala quando se levantam os temas da sexualidade ... claro que há a questão da atração física entre os dois que também é importante ... mas realmente quando um casal gosta um do outro há ali uma energia e um respeito que fazem a diferença.

Os rapazes podem conseguir uma ereção numa questão de segundos, mas a biologia das raparigas é diferente. Elas precisam de mais tempo, em média 20-30 minutos, para a sua vagina estar realmente pronta para a penetração. A vagina produz grande quantidade de fluido para lubrificar mas não o consegue fazer instantaneamente. E outra coisa fundamental ... se estiveres stressada, sem teres bem a certeza que queres dar este passo com o teu namorado a tua vagina vai-se comportar de acordo com esses sentimentos e não vai lubrificar tão bem e pode ser muito doloroso.

Às vezes os rapazes querem apressar as coisas e então tens que lhe dar instruções e dizer-lhe para esperar alguns minutos. Se é a tua primeira vez provavelmente o teu hímen vai romper (é a parte muito fina de pele que cobre parcialmente a abertura da vagina), o que pode ser um pouco doloroso e sangrar um pouco, mas, novamente, se a tua vagina estiver lubrificada e `pronta´, vai ser muito mais confortável. Se ele não esperar é mesmo importante que saibas que se pode parar em qualquer momento...não te forces a nada porque essas más experiências ficam sempre marcadas em ti.

Antes mesmo de pensar em fazer sexo é preciso saber sobre [contraceção](#) e ficar a conhecer o rapaz muito bem, para saber que podes confiar nele e que ele vai respeitar todos estes passos para que possas usufruir em pleno desta experiência tão importante.

FÓRMULA = Método para não engravidar + preservativo para que não apanhes nenhuma doença sexual + muito carinho entre vocês

Muitas raparigas lamentam a sua primeira experiência sexual (**sabias que em Portugal só 80% das raparigas se arrependem de ter tido a 1ª vez na altura que tiveram e preferiam ter esperado?**). Respeita o teu tempo. Tens a vida toda para isso e a pressa está só na cabeça das pessoas. A pressa que há mesmo é para ser feliz. Mesmo que as pessoas te digam que já começaram... que é estranho ser virgem... pensa bem nos 80% que te falei! É fácil falar...

Sexo pode significar todos os tipos de coisas, incluindo preliminares, mas também a relação sexual. Ter relações pode resultar numa gravidez ou fazer com que apanhes algum tipo de doença sexualmente transmissível. Usar um preservativo ajuda a proteger-te contra estas complicações. Se fores ter relações sexuais com alguém, então precisas de ser capaz de lidar com estes possíveis problemas. A maioria dos adolescentes não estão preparados e querem esperar até serem mais velhos. Há muitas coisas divertidas para fazer, como abraços e beijos, que não envolvem a relação sexual, e que te vão pondo cada vez mais à vontade com o teu corpo e com o corpo dele. Se essa pessoa te ama vai esperar por ti o tempo que precisares.

Se desejares mais informação consulta:

Portal da Juventude - Sexualidade em Linha , **podes ligar 707 20 30 30 - Linha da Juventude** (é anónimo e podem-te ajudar em todas as questões que precisares)

ABORTO



Um **aborto espontâneo** é isso mesmo: uma gravidez interrompida por causas naturais, quase sempre antes da 12ª semana de gestação. É comum, mas nem por isso menos doloroso para quem esperava receber um filho nos braços.

É espontâneo e, por isso mesmo, é diferente da interrupção voluntária da gravidez. Acontece quando, por razões nem sempre óbvias, a gravidez termina antes da 20ª semana.

Com frequência acontece até à 12ª e, às vezes, tão precocemente que a mulher nem chega a aperceber-se de que está grávida, ainda antes da primeira falta menstrual.

O aborto espontâneo é comum e de causas variadas, com as anomalias cromossómicas a serem responsáveis pela maioria dos casos. Não se trata de problemas genéticos herdados dos progenitores, mas sim de erros ocorridos durante a divisão celular, os quais interferem com o desenvolvimento do embrião. Contudo, um erro destes raramente se repete, pelo que existem ótimas probabilidades de uma gravidez seguinte de termo.

Um **aborto provocado/induzido** é isso que o nome diz ... alguém que provoca a interrupção da gravidez .. com comprimidos na vagina ou se necessário com uma mini-cirurgia ... Em Portugal é possível interromper a gravidez até às 10 semanas.

Um aborto é muito perigoso se não for feito com supervisão médica. Hoje em dia é considerado legal até às 10 semanas. Deves recorrer a um médico que te poderá explicar como proceder de maneira a não piores em risco a tua saúde bem como a não teres problemas no futuro quando voltares a engravidar de uma forma planeada e feliz.

Mesmo que a pessoa esteja muito determinada a fazer a interrupção é sempre muito marcante na vida de todas as jovens que passam por isto ... mais vale falares com o teu médico e com a tua família sobre isto... mesmo que seja difícil falar vais precisar de muito apoio. Já que é algo tão íntimo e forte que seja passado da melhor forma possível.

Antes da realização de um aborto induzido existe uma consulta: esta consulta marca o início formal do processo de IVG. É uma consulta de carácter obrigatório. Nesta, o técnico de saúde deve esclarecer todas as dúvidas da mulher e fornecer a informação necessária tendo em vista uma **tomada de decisão livre, informada e responsável.**

- A consulta pode ser marcada num serviço de saúde legalmente autorizado, como centros de saúde, maternidades, hospitais públicos ou em clínicas privadas devidamente autorizadas.
- O período entre a marcação e a realização da consulta não pode exceder os 5 dias.
- A consulta deve garantir que a mulher se encontra livre de pressões na sua tomada de decisão.
- A mulher pode fazer-se acompanhar por terceiros durante todo o processo de IVG.
- Uma vez clarificado o pedido de IVG, é determinado o tempo de gestação (através de ecografia) e explicados os diferentes métodos de interrupção da gravidez.
- No final da consulta prévia é marcada uma outra para a realização da IVG.

A consulta é também um espaço privilegiado para o esclarecimento sobre os métodos contraceptivos.

Na consulta é entregue à mulher o impresso **Consentimento Livre e Esclarecido** que deverá ser lido, assinado e entregue ao médico até à data de realização da IVG. No caso das mulheres menores de 16 anos ou (mulheres que sejam consideradas incapazes para tomar essa decisão sozinhas), o Consentimento Livre e Esclarecido terá de ser assinado pelo seu representante legal (pai, mãe ou tutor).

É obrigatório um **período de reflexão mínimo de 3 dias**, entre a consulta e a marcação da data da IVG, durante o qual a mulher pode solicitar apoio psicológico/aconselhamento ou apoio social. Este período poderá ser mais longo se a mulher assim o desejar (desde que não ultrapasse as 10 semanas de gravidez)

Se desejares mais informação não hesites em ligar:

Portal da Juventude - Sexualidade em Linha, podes ligar **707 20 30 30 - Linha da Juventude** (é anónimo e podem-te ajudar em todas as questões que precisares)

APF - Linha OPÇÕES - 707 200 249 - Linha de informação, aconselhamento e ajuda sobre a gravidez não desejada e acompanhamento contraceptivo. Dias úteis, das 10:00h às 16:00h.

Linha SAÚDE 24 - 808 24 24 24 (24 horas por dia)

Associação Médicos pela Escolha - www.medicospelaescolha.pt

SOS Grávida - 808 200 139 - Linha de informação, apoio e assistência a grávidas. Dias úteis, das 10:00h às 18:00h.

CONTRACEÇÃO



Se estás a pensar iniciar a tua vida sexual ou se já a iniciaste deves estar informado. Há várias formas de prevenir uma gravidez não desejada e proteger a tua saúde já que existem muitas doenças sexualmente transmissíveis.

Estas doenças afetam qualquer um ... até há pessoas que nem sabem que as têm por isso não podes confiar ...

1 - PÍLULA

O que é e como funciona?

A pílula contraceptiva é um método que, através da ação hormonal, inibe a ovulação evitando a gravidez. A pílula deve ser prescrita nos casos em que se pretende um método contraceptivo eficaz e se pretenda obter outros efeitos benéficos para a saúde que se encontram indicados como vantagens. A mulher deverá ser acompanhada periodicamente por um médico.

Existem as pílulas de tipo combinado (COC) que contêm estrogénio e progestagénio. Existem ainda pílulas que contêm só progestagénio (POC), que devem ser receitadas caso o estrogénio não seja recomendável por um motivo de saúde da mulher.

Nível de eficácia: Se tomada de corretamente, a pílula apresenta 90-95% de eficácia

Começas a tomar no 1º dia da menstruação, tomas 21 dias seguidos, durante 7 dias não tomas (nesta fase eventualmente aparece a menstruação) e voltas a tomar 21 dias (quer a menstruação já tenha desaparecido ou não)

Vantagens

Para além do elevado grau de segurança na prevenção da gravidez, a pílula apresenta as seguintes vantagens:

- Não interfere na relação sexual
- Pode regularizar os ciclos menstruais
- Melhora a tensão pré-menstrual e a dismenorrea
- Não afeta a fertilidade
- Diminui o risco de Doença Inflamatória Pélvica (DIP)
- Reduz em 50% o risco de cancro do ovário e do endométrio
- Diminui a incidência de quistos funcionais do ovário e a doença poliquística

Contraceptivo orais progestativos (POC)

Contraindicações:

A pílula está contra indicada em situações de:

- Gravidez
- Neoplasia hormonodependente
- Hemorragia genital anormal sem diagnóstico conclusivo
- Tumor hepático ou doença hepática crónica
- Icterícia colestática na gravidez
- Riscos de AVC, doença arterial cerebral ou coronária
- Mulheres como mais de 35 anos e fumadoras

São consideradas contra indicações **relativas** (tem que se pensar bem nas vantagens versus desvantagens), se a mulher:

- Sofrer de diabetes *mellitus*
- Sofrer de hipertensão ou hiperlipidémia
- Sofrer de depressão grave, epilepsia, cefaleia grave
- Tiver varizes acentuadas

Efeitos secundários da pílula:

- Náuseas e vómitos
- Alteração de peso (algumas mulheres referem perda de peso e outras aumento de 1 Kg)
- Mastodínia – alteração da tensão e sensibilidade mamária
- Alteração do fluxo menstrual

- *Spotting* – perdas de sangue ao longo dos primeiros ciclos de utilização da pílula
- Depressão

2 - ANEL VAGINAL

É um Contraceptivo hormonal de utilização mensal. É um anel de plástico flexível, suave e transparente com 5 cm de diâmetro que se introduz na vagina.

Colocas no 1º dia da menstruação, retiras 3 semanas depois. 1 semana sem anel (altura em que menstruas) e voltas a colocar durante 3 semanas e por aí adiante.

- A sua utilização UMA VEZ POR MÊS proporciona: Níveis hormonais constantes e inferiores ao da pílula durante todo o mês.
- Tem uma eficácia de 99% (Resumo das Características do Medicamento disponível em www.infarmed.pt).
- Discreto.
- Cómodo.
- Fácil de utilizar.
- Menor probabilidade de esquecimento.
- A menstruação surge na altura esperada.
- A eficácia não diminui em caso de vómitos ou diarreia.

3 - CONTRACEÇÃO HORMONAL INJECTÁVEL

O que é e como funciona? Tal com a designação indica, trata-se de um método contraceptivo que consiste numa injeção intramuscular profunda de uma solução aquosa contendo acetato de medroprogesterona (DMPA). A solução vai-se introduzindo lentamente na corrente sanguínea e, à semelhança da pílula, previne a ovulação. Cada injeção tem um efeito até 3 meses (12 semanas).

A utilização da contraceção hormonal injetável deve ser indicada quando é necessário um método de elevada eficácia e, por razões médicas, não é recomendado o uso da contraceção oral (pílula) ou o Dispositivo Intrauterino (DIU).

Nível de eficácia - Elevado nível de eficácia 0,0 a 1,3 gravidezes por ano em cada 100 mulheres

Vantagens - Este método é bastante discreto e prático na sua utilização, uma vez que não interfere na relação sexual e não obriga à toma diária, como sucede com os métodos de contraceção orais.

- Pode melhorar a qualidade do aleitamento
- Os riscos de desenvolver a Doença Inflamatória Pélvica, a gravidez ectópica ou o carcinoma do endométrio, são menores
- Reduz as perdas de sangue

Desvantagens

- O método de contraceção hormonal injetável pode provocar irregularidades no ciclo menstrual
- O retorno aos níveis de fertilidade é mais lento
- Não protege contra as infeções sexualmente transmissíveis

Efeitos secundários

- Irregularidade no ciclo menstrual. Em situações raras, pode conduzir a hemorragias contínuas
- Pode causar em certas mulheres: dores de cabeça, perda de cabelo, aumento de peso

Contraindicações

- Gravidez
- Neoplasias hormonodependentes
- Hipertensão grave
- Diabetes *mellitus* com lesões vasculares
- Antecedentes de acidente cardiovascular tromboembólico
- Doença hepática em atividade

Não é aconselhável :

- Caso se verifique hemorragia vaginal de causa não esclarecida
- Para mulheres que desejam engravidar imediatamente após a suspensão do método
- Para mulheres que não aceitam irregularidade do ciclo

4 - PRESERVATIVO

O preservativo constitui uma barreira à passagem do esperma para a vagina durante o coito. A maioria dos preservativos são feitos de latex. Quando usado corretamente, para além de ajudar a prevenir a gravidez, é um método que diminui o risco de contrair IST. Trata-se de uma forma de contraceção que envolve o homem.

Nível de eficácia - A eficácia deste método depende da sua utilização correta e sistemática. 5 a 10 gravidezes por ano em cada 100 mulheres

Vantagens

- Não necessita de acompanhamento médico
 - Previne as IST
 - Pode contribuir para minorar situações de ejaculação precoce
 - Ausência de efeitos secundários graves ou contra-indicações
-

5 - ABSTINÊNCIA PERIÓDICA / AUTOCONTROLO DA FERTILIDADE

A abstinência periódica resulta do autocontrolo dos níveis de fertilidade do ciclo menstrual da mulher. A eficácia deste método depende do envolvimento e disciplina do casal e do conhecimento rigoroso do funcionamento do corpo da mulher e do seu período fértil.

Existem 3 métodos de controlo da fertilidade, nenhum aconselhável por falta de eficácia:

Método do calendário O método de calendário permite calcular os períodos férteis através de uma contagem dos dias de duração de um ciclo menstrual. Todas as pessoas são diferentes e convém fazer alguns meses seguidos para perceber se há ou não um padrão.

Método das temperaturas basais

O período fértil é calculado pela medição da temperatura, determinando o aumento de temperatura pós-ovulatório. Colocas um anel na vagina todos os dias e percebes durante o mês quando a temperatura sobe 1 grau.

Método do muco cervical

As características do muco cervical mudam consoante o grau de fertilidade e há mulheres que conseguem perceber isso nelas.

Nível de eficácia - NÃO É MUITO BOM ... 20 gravidezes em 100 mulheres / ano

Vantagens

- Não tem efeitos secundários
- Proporciona uma partilha de responsabilidade na contraceção

Desvantagens

- Necessita de um compromisso mútuo
- O seu grau de eficácia é limitado
- É preciso a mulher ser um relógiozinho com a menstruação... senão não funciona... e mesmo assim não funciona muito bem...
- Não protege contra as IST

6 - CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

A **contraceção de emergência (CE)** refere-se aos métodos que podem ser utilizados depois de uma relação sexual não protegida ou nos casos em que há falha do método contraceptivo utilizado (ex: o preservativo rompeu, saiu ou ficou retido na vagina, houve falha na toma da pílula, o DIU deslocou-se, houve erro no cálculo do período fértil). A **contraceção de emergência não é abortiva**. Pode atuar de várias formas para prevenir a gravidez, consoante a altura do ciclo menstrual em que é tomada, mas **nunca interrompe** uma gravidez em curso.

Como funciona

- Pode inibir ou adiar a ovulação (a saída do óvulo do ovário)
- Pode impedir a fertilização (o encontro do espermatozoide com o óvulo)
- Pode impedir a nidação (implantação do ovo na parede do útero)

A Pílula de emergência (conhecida como “pílula do dia seguinte”). Pode ser tomada até 120 horas após a relação sexual não protegida. Podes comprar na farmácia mesmo sem receita, não há qualquer problema.

Eficácia

De uma forma geral, a Contraceção de Emergência é menos eficaz que os métodos contraceptivo de uso regular, sendo este um motivo para não ser um método de utilização frequente.

A CE pode prevenir 3 em cada 4 gravidezes e é a única forma de evitar uma gravidez após a relação sexual não protegida, reduzindo o recurso ao aborto.

Efeitos secundários

Os efeitos secundários mais comuns da contraceção de emergência podem ser:

- Náuseas
- Vômitos
- Hemorragia irregular
- Tensão mamária, dores de cabeça, cansaço

Mensagens importantes sobre a Contraceção de Emergência

- Não protege contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis
- Não é um método contraceptivo de uso regular
- Não é abortiva
- Não afeta a fertilidade
- Pode ser adquirida gratuitamente nos centros de saúde e hospitais

Existem marcas de venda livre nas farmácias

Se desejares mais informação consulta:

Portal da Juventude - [Sexualidade em Linha](#) , podes ligar 707 20 30 30 - Linha da Juventude (é anónimo e podem-te ajudar em todas as questões que precisares)

EJACULAÇÃO



A primeira **ejaculação** nos rapazes ocorre cerca de 12 meses após o início da puberdade, sendo a primeira de pequeno volume. A ejaculação típica nos três meses seguintes produz menos de 1 mililitro (mL) de esperma e é tipicamente clara.

Após essas ejaculações iniciais, o esperma torna-se meio gelatinoso (ao contrário do esperma de indivíduos adultos, que se liquefaz). Na maioria das ejaculações iniciais (90%) há ausência de espermatozoides. Das poucas ejaculações iniciais que contêm esperma, a maioria dos espermatozoides (97%) não apresenta movimento e o restante dos espermatozoides (3%) têm movimento anormal. Isto, porém, não torna o uso do preservativo desnecessário nas relações sexuais que o jovem venha a ter ... porque não dá para saber só de olhar se tem ou não espermatozoides e se eles são funcionantes ou não (só ao microscópio!).

Com o avanço da puberdade, o esperma desenvolve características maduras, como o aumento da quantidade de espermatozoides normais. O esperma produzido 12 a 14 meses após a primeira ejaculação. Dentro de 24 meses após a primeira ejaculação, o volume de esperma, a sua quantidade e as características dos espermatozoides correspondem ao esperma de um adulto.

Ejaculação é o momento em que o rapaz ejeta o esperma através do órgão reprodutor masculino (pênis).

Pode ocorrer durante uma estimulação sexual dentro da vagina da mulher, durante a masturbação, ou de forma involuntária que ocorre durante o sono devido, muitas vezes, a sonhos eróticos.

Reprodutivamente, este processo tem como objetivo fecundar a mulher e assim criar uma nova vida, se não forem utilizados métodos anticoncepcionais (hormonais em que não há óvulo ou de barreira, para os espermatozoide não entrarem na vagina).

O processo de ejaculação ocorre com uma sensação muito intensa, representando assim o clímax do orgasmo masculino, sendo extremamente agradável e satisfatório.

A força com que o seu esperma jorra durante a ejaculação varia muito de um rapaz para outro e de uma época para outra. Os americanos, que mediram a velocidade dos espermatozoides durante a ejaculação dizem que é cerca de 30 Km por hora! A quantidade normal de esperma que sai é entre meia colher de chá e uma colher de sopa cheia... e depende principalmente da quantidade de tempo que se passou desde a última ejaculação. A maioria dos rapazes precisa de pelo menos meia hora de intervalo para ejacular novamente, por isso não te preocupes se não conseguires repetir imediatamente.

Quando um homem ejacula antes do que ele quer é chamado de **ejaculação precoce**. Isso pode acontecer a qualquer momento e em qualquer idade, mas especialmente quando se começam a ter relações sexuais pode ser muito frustrante. A maior parte das vezes está associado a grande ansiedade... se não conseguires resolver o problema não tenhas vergonha de falar com um médico sobre isso.. eles estão habituados a estas coisas.

Outro problema que acontece pelo menos 1x na vida a todos os homens é não conseguirem uma ereção... chama-se **impotência**... és capaz de ficar muito envergonhado e mesmo preocupado... mas na realidade acontece a todos os homens. Se for uma vez por outra não te preocupes... relaxa a tua parceira e ensina-lhe que é mesmo assim e não tem nada a ver nem contigo nem com ela.

Se começara a acontecer várias vezes é muito importante que fales com um médico (que te vai referenciar a um urologista, especialidade médica que entre outras doenças também trata desta).

O tratamento da impotência vai depender da causa, a qual vai ser analisada através de entrevista médica (confidencial como qualquer consulta médica), exame de sangue, exame neurológico, entre outros.

GRAVIDEZ



A probabilidade de engravidar se tiveres relações sexuais desprotegidas são realmente altas.

A Gravidez ocorre quando um óvulo libertado do ovário de uma mulher, se encontra com um espermatozoide de um homem. Isso geralmente acontece nas ' trompas ' da mulher. (APARELHO GENITAL FEMININO).

A nova célula que se forma flutua pelas trompas de Falópio para o útero da mulher e fica embutido na parede uterina, que tem tudo pronto, macio e esponjoso para a receber. Se tudo correr bem a célula continua a dividir-se e cresce de modo que as diferentes partes do bebé se desenvolvem. Todo o processo a partir de quando o espermatozoide entra no óvulo até que o bebé resultante é de aproximadamente 9 meses.

Se és adolescente e fizeste amor / tiveste relações sexuais com outra pessoa e não usaste qualquer contraceptivo tens a probabilidade de engravidar 1 em 3. Se tiveres relações durante um ano sem usar contraceção então há a probabilidade de 85% de engravidar. Se queres fazer amor e não queres engravidar então usa sempre métodos contraceptivo ... basta 1 vez para se poder engravidar .

HÁ PESSOAS QUE PENSAM QUE ...

"FOI SÓ 1 VEZ..."

"TIVE COM O PERÍODO HÁ TÃO POUCO TEMPO..."

"ELE NÃO CHEGOU AO FIM..."

"FOI A PRIMEIRA VEZ QUE FIZ... NÃO POSSO ENGRAVIDAR À PRIMEIRA..."

SÃO TUDO MITOS!

Sabias que:

- Só é preciso um espermatozoide para engravidar uma mulher
- O esperma tem que ficar dentro da vagina da mulher para que haja possibilidade de ela engravidar.
- O esperma não tem que entrar na vagina através do pénis ... uma mulher pode engravidar se o esperma estiver nos dedos de alguém e ele coloca os dedos dentro da vagina, ou se o homem ejacula muito perto da entrada da vagina.
- Estudos mostram que alguns espermatozoides conseguem atingir as trompas de Falópio em menos de cinco minutos depois do homem ejacular.
- Era de esperar que os dias mais prováveis para uma mulher engravidar seriam dois: o dia em que o óvulo é libertado (dia da ovulação) e no dia após a ovulação.

Contudo ... o esperma pode esperar algum tempo dentro de uma mulher - até 85 horas ou mais ... assim ainda pode existir fecundação e a mulher ficar grávida. Antigamente não haviam tantos

estudos nem exames tão precisos... por isso muitas das ideias médicas antigas têm vindo a ser postas de lado como falsas (métodos do calendário, método da temperatura, pensar-se que na 1ª vez que se tinha relações não se podia engravidar... nada disso funciona ou é verdade).

Ao pensar se está na hora certa para seres papá ou mamã é importante que penses .. QUERO MAIS SER PAI/MÃE DO QUE:

- ter alguma liberdade
- sair com os amigos quando te apetecer
- ter algum dinheiro de sobra
- conseguir facilmente um emprego
- obter algumas qualificações para um emprego melhor ou seja continuar a estudar
- poder dormir
- ter algum tempo para ti mesmo

Se está a pensar...'bem... mais ou menos ... não sei ... ' ... então certifica-te de ler sobre [contraceção](#) neste site ou liga para os números aqui em baixo... há imensos jovens com dúvidas... o importante é tomar as decisões certas para a tua vida.

Se quiseres ou precisas de mais informação ou ajuda:

Portal da Juventude - Sexualidade em Linha , **podes ligar 707 20 30 30 - Linha da Juventude** (é anónimo e podem-te ajudar em todas as questões que precisares)

APF - Linha OPÇÕES - 707 200 249 - Linha de informação, aconselhamento e ajuda sobre a gravidez não desejada e acompanhamento contracetivo. Dias úteis, das 10:00h às 16:00h.

Linha SAÚDE 24 - 808 24 24 24 (24 horas por dia)

Direção-Geral da Saúde - www.dgs.pt

Associação Médicos pela Escolha - www.medicospelaescolha.pt

SOS Grávida - 808 200 139 - Linha de informação, apoio e assistência a grávidas. Dias úteis, das 10:00h às 18:00h.

INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



Uma infeção sexualmente transmissível (IST) é uma infeção que se apanha quando tens relações sexuais.

Para além do **VIH** que está na origem da SIDA, existem outros agentes patogénicos que podem ser transmitidos durante a relação sexual (vírus, bactérias, parasitas unicelulares, fungos). Algumas destas infeções, por exemplo a **hepatite B**, a **chlamydia**, a **gonorreia** ou o **herpes**, são mais frequentes que uma infeção pelo VIH e também podem ter consequências graves.

As infeções sexualmente transmissíveis (IST) quando não detetadas e tratadas podem ter consequências graves: desde prurido (comichão) e corrimentos, passando por lesões no fígado, ficar estéril (tanto a mulher como o homem) e ainda algumas formas de cancro.

Na verdade para apanharem alguns destes microrganismos não tem que se ter uma relação sexual completa. Alguns pode ser apenas através do toque nos órgãos sexuais.

As IST são ainda “portas” para outras infeções. Nas pequenas feridas que estas provocam nos órgãos sexuais, na boca ou no ânus, encontram-se células especiais que são bem mais sensíveis aos agentes patogénicos que a pele e a mucosa. Assim, as IST aumentam o risco de uma infeção pelo VIH.

O QUE PODES SENTIR SE APANHARES? arder muito a fazer xixi ... secreções amareladas-esverdeadas e muita comichão... **MAS:** muitas mulheres e homens não sentem absolutamente NADA.

Os Sintomas de IST nos homens

- Corrimentos pela uretra (canal onde passa a urina e o esperma) em quantidade e cores variadas
- Ardor quando urina
- Dores e inchaço nos testículos
- Abscessos, aftas, vermelhidão e prurido no pénis ou nos testículos
- Vermelhidão no palato (céu da boca) ou na faringe (garganta)
- Dor difusa no intestino
- Inchaço ou úlceras no ânus

Os Sintomas de IST nas mulheres

- Corrimentos com mau odor a nível da vagina
- Prurido, ulcerações, abscessos, inflamação da vulva ou no interior da vagina
- Dores e ardor quando urina
- Dores e ardor durante as relações sexuais
- Vermelhidão no palato e na faringe
- Hemorragias fora do período da menstruação
- Inflamações na zona genital
- Dor de barriga
- Menstruação irregular
- Dor difusa no cólon
- Inflamações, ulceração no ânus.

Até 1 em cada 10 jovens tem uma destas doenças e infelizmente 90% deles não sabem, porque não sentem nada. Uma vez infetada uma pessoa mantém-se infetada até ser tratada ... não passa só por ficar à espera.

Qual a maneira eficaz para não ter isto?? Não ter relações sexuais com qualquer pessoa infetada (DIFÍCIL) OU usar PRESERVATIVO SEMPRE.

COMO SE APANHAM ESTAS INFEÇÕES?

As principais vias de transmissão de IST são:

- as relações sexuais vaginais, não protegidas, entre mulher e homem; ou seja, quando o pénis é introduzido na vagina sem **preservativo**;
- as relações sexuais anais, não protegidas, entre mulher e homem ou entre homem e homem. Ou seja, quando o pénis é introduzido no ânus sem a proteção de um preservativo;
- o risco de transmissão está também relacionado com determinadas práticas ou comportamentos, como por exemplo a partilha de brinquedos sexuais.

É fundamental encontrar profissionais de saúde com os quais se sinta confortável para conversar e que possam assegurar o acompanhamento.

Sempre que se inicia uma nova relação sexual é importante falar com o parceiro sobre as relações anteriores, de modo a prevenir os riscos de contrair uma IST.

Para além das infeções lembra-te que podes sempre **ENGRAVIDAR..** ou engravidar a pessoa com quem estás... há pessoas super compatíveis, que engravidam numa única vez em que não usaram o preservativo ou num único dia em que a rapariga se esqueceu de tomar a pílula...

MASTURBAÇÃO



Masturbação é o ato da estimulação dos órgãos genitais, manualmente ou por meio de objetos, com o objetivo de obter prazer sexual, seguido ou não de orgasmo. Pode ser feita pela própria pessoa ou acariciando outra pessoa.

O termo foi usado pela primeira vez pelo médico inglês e fundador da psicologia sexual, em 1898. Foi formado pela junção de duas palavras latinas *manus*, que significa "mãos", e *turbari*, que significa "esfregar", com o significado de "esfregar com as mãos".

A masturbação é observada em muitas espécies de mamíferos especialmente nos grandes primatas. Na espécie humana, a masturbação é comum em ambos os sexos e numa larga faixa etária, iniciando-se no início da puberdade, ou, segundo alguns, ainda durante a infância - mas sem a carga erótica nesta fase.

O ato da masturbação é socialmente condenável em algumas culturas, embora não seja uma doença e nem cause doenças. Muitas sociedades consideram que é apenas uma forma de conhecer melhor o seu próprio corpo e de busca de prazer.

ORGASMO



O **orgasmo** é o período de maior excitação durante o ato sexual ou a masturbação. Dura poucos segundos e é sentido de forma diferente por cada pessoa.

A excitação é a resposta a um estímulo sexual que varia dependendo da orientação sexual e dos gostos de cada indivíduo. Esta estimulação pode ser visual, auditiva, olfativa ou até mesmo através de um pensamento.

HOMEM

A manifestação da excitação no homem é a ereção. Este fenômeno ocorre quando as estruturas tubulares localizadas no interior do pênis, conhecidas como corpos cavernosos, enchem-se de sangue; isso faz com que o comprimento aumente, bem como o seu diâmetro, e fica mais rígido. A pele que o reveste é elástica e por isso capaz de adaptar-se a estas mudanças, permitindo assim o aumento de tamanho do órgão sexual masculino. Para que a ereção ocorra de maneira apropriada é necessário que a pessoa tenha o seu sistema nervoso, hormonal e circulatório a funcionar corretamente.

A ereção mantém-se ao longo do ato sexual até a chegada do clímax para então acontecer um orgasmo + ejaculação. Muitas vezes o orgasmo do homem está relacionado com a ejaculação, uma vez que em condições normais ambos ocorrem simultaneamente. Contudo existem condições médicas em que pode ocorrer uma ejaculação sem que haja o orgasmo, por exemplo na ejaculação precoce (é o problema sexual mais comum em homens afetando 20-30% deles. É caracterizada pelo déficit do controle voluntário sobre a ejaculação interferindo com o bem-estar sexual ou emocional de um ou ambos os parceiros.).

Para os homens o período de duração do orgasmo é mais curto, é um pico rápido de excitação seguido de ejaculação e depois ocorre um período de exaustão. Durante este pico de excitação, os homens também podem sentir tremor na barriga, aceleração dos batimentos cardíacos e suor.

Também é possível experimentar o orgasmo sem que haja ejaculação. Depois de ejacular é possível manter a ereção e ocorrer novamente o ato sexual ... mas normalmente é necessário algum tempo para que ocorram novamente

Uma curiosidade ... sabias que os jogadores de futebol e os lutadores, em geral, são proibidos de manter relações sexuais durante um determinado período antes das competições? A ausência de sexo os deixa com maior adrenalina, mais atentos e mais concentrados. Essa proibição também decorre da fadiga sentida pelo homem após a ejaculação, que é tão grande que os franceses a denominam de *“la petite mort”* (“a pequena morte”).

MULHER

Já o orgasmo da mulher é mais complexo. Embora as mulheres possam até ter mais que um orgasmo na mesma relação sexual muitas mulheres não chegam sequer a ter 1 orgasmo. Embora pareça estranho estima-se que 15 em cada 100 mulheres, com vida sexual ativa, nunca experimentaram um orgasmo.

A resposta sexual da mulher está relacionada não só ao estímulo físico, mas também a fatores como o vínculo emocional com o parceiro, a fase preliminar, a sedução e a autoestima. Se esta parte não estiver bem... é difícil chegar ao orgasmo.

Para as mulheres o período de duração do orgasmo é mais extenso do que nos homens, e vai diminuindo lentamente. Quando ficam excitadas, as mulheres liberam um líquido lubrificante (por isso dizem que elas ficam “molhadinhas”). O orgasmo feminino geralmente se manifesta com a aceleração dos batimentos cardíacos, arrepios pelo corpo e tremor na barriga.

Nem todas as vezes que se tem sexo tem que acabar com ter um clímax ou orgasmo. Às vezes as pessoas dão muito ênfase sobre ele e isso faz com que surja ansiedade e preocupação quando isso não acontece.

Ter uma vida sexual é muito mais que procurar um orgasmo. Este clímax de excitação não deve ser o único objetivo do sexo, pois o tornaria mecânico, seria um momento de cobrança para obter o melhor desempenho possível. A relação sexual deve ser sentida em todos os seus momentos: as preliminares, as trocas de carícias, a química, a entrega de um para o outro. O orgasmo é apenas consequência disso.

PERGUNTAS FREQUENTES EM SEXUALIDADE



A masturbação faz mal à saúde?

A masturbação não faz mal à saúde, não causa impotência, esterilidade ou borbulhas no rosto, e os órgãos sexuais não se “gastam”! É somente quando a pessoa se concentra exclusivamente nesta prática sexual, transformando-a num hábito solitário em que imagina que pode passar sem o amor do outro, que a masturbação pode constituir um problema. A masturbação é uma forma de expressar a sexualidade que permite descobrir o funcionamento dos órgãos genitais, o prazer que o corpo pode oferecer, descontraí, tranquiliza.

A primeira vez é dolorosa?

Os mitos acerca do rompimento do hímen, da penetração, são passados de boca em boca, de geração em geração porém, a realidade é muito mais suave. A penetração pode ser dolorosa se o hímen for pouco flexível ou existir tensão emocional que leva a uma contração da vagina e a uma falta de lubrificação. O que importa é que a pessoa se sinta segura, preparada, com espaço e tempo para ir ultrapassando os seus receios de modo a relaxar e descontraí.

A rapariga perde sempre sangue na primeira penetração?

Não. O hímen pode ser muito elástico e alargar sem dificuldade nas primeiras penetrações sem sangrar. Mas, quando o hímen é pouco elástico, acontece romper-se aquando das primeiras relações podendo ocorrer ligeiros sangramentos.

Será que estou grávida?

São muitas as raparigas que já passaram por este tipo de experiência, sentindo certamente o mesmo pânico, os mesmos medos, tendo as mesmas dúvidas, as mesmas preocupações e partilhando a mesma esperança de que “não passou de um susto” ou que “só acontece aos outros” ou que “houve um engano”, ou pelo contrário “que bom estar grávida”. Se existiram relações sexuais desprotegidas e a menstruação não apareceu na altura em que deveria surgir, não vale a pena entrar em pânico, mas também não resulta fugir. Deve-se fazer um teste de gravidez o mais rapidamente possível, e então, de acordo com o resultado, refletir sobre o assunto e tomar as decisões apropriadas, sempre com o apoio de alguém em quem nós confiamos.

Como colocar um preservativo?

A colocação do preservativo deve acontecer antes de qualquer contacto com os genitais e quando o pênis estiver ereto. Se não fores circuncidado debes puxar para trás o prepúcio, (pele que cobre a glande) antes de colocar o preservativo. Aperta com os dedos a ponta do preservativo - reservatório ou depósito- para expulsar o ar (o ar em excesso pode fazer com que este rebente). Desenrola então o preservativo ao longo do pênis até chegar à base. Certifica-te que o reservatório do preservativo se encontra vazio para receber o esperma. Logo a seguir à ejaculação, retira-o com cuidado - tem atenção para não derramares nenhuma porção de esperma- fecha-o com um nó e deita-o no lixo, nunca na sanita.

O preservativo é um método seguro?

Sim, quando utilizado corretamente, previne eficazmente uma gravidez e as infeções sexualmente transmissíveis.

O que é o preservativo feminino?

O preservativo feminino é constituído por poliuretano, e tem forma de um tubo com um anel em cada extremidade. Uma das extremidades é fechada e é esse lado que é introduzido no interior da vagina, a outra extremidade é aberta, ficando o anel na zona da vulva. Este preservativo adapta-se às paredes vaginais, logo impede qualquer contacto com o esperma. Tem a vantagem de poder ser introduzido até 8 horas antes da relação sexual. A probabilidade de uma rutura durante o uso é mínima. Dá à mulher mais controlo e liberdade de contraceção. Oferece uma boa proteção em relação às infeções sexualmente transmissíveis.

O que fazer no caso do preservativo rebentar, romper, falhar?

O preservativo é um método de barreira bastante eficaz, quando utilizado corretamente. Deve-se ter em atenção a sua colocação e possíveis falhas de fabrico, danos na embalagem, entre outras. Se o preservativo romper, e caso a parceira não utilize método contraceptivo, devem recorrer à Contraceção de Emergência (que pode ser tomada até 120 horas a partir da relação sexual de risco).

Que cuidados devo ter com os preservativos?

Verifica sempre a data da validade impressa na embalagem do preservativo - no caso de estar fora de prazo ou de a embalagem estar danificada, não utilizes esse preservativo. Confirmar que tem certificado de qualidade. Se for necessária uma lubrificação adicional, utiliza apenas lubrificantes à base de água, não utilizes produtos à base de óleo ou álcool (óleo para bebés, vaselina, cremes cosméticos, óleos de massagem) pois podem danificar ou enfraquecer o látex. Qualquer medicamento que se aplique tanto ao pénis como à vagina poderá afetar o preservativo. Em caso de dúvida deves sempre pedir opinião ao teu médico ou farmacêutico ou entrar em contacto com um serviço de informação sobre sexualidade juvenil. Nunca deves usar um preservativo mais do que uma vez. Conservar a embalagem em lugar fresco e sem contacto direto com o sol e com temperaturas mais elevadas. Abrir a embalagem com cuidado sem utilizar objetos cortantes e evitar que as unhas ou anéis rompam o preservativo.

A IVG tem custos para a mulher? Não. A mulher tem direito a realizar uma IVG num estabelecimento de saúde oficialmente reconhecido (Centro de Saúde, Hospital ou Clínica) sem qualquer custo.

A mulher pode ficar infértil por interromper uma gravidez? Os riscos de ocorrerem complicações, nomeadamente infertilidade, decorrentes de uma IVG são reduzidos quando esta é feita em serviços de saúde e com o acompanhamento médico adequado.

VIOLAÇÃO



Violação é um crime. É quando uma ou mais pessoas forçam outra pessoa a ter relações sexuais contra a sua vontade.

Na maioria das vezes acontece quando um homem viola uma mulher, mas um homem / homens podem estuprar outro homem por sexo anal. Isto pode acontecer com alguém que conheces ou com alguém que não conheces. O mais importante é que não queres que isso aconteça. :(

Uma forma particular de violação muito perigosa é quando alguém te pede a tua bebida e põe lá uma droga que faz com que te esqueças totalmente do que aconteceu. Infelizmente pode acontecer e dás por ti num sítio estranho e com a sensação que tiveste relações contra a tua vontade. Pede sempre para te servirem e abrirem a garrafa à tua frente... até numa garrafa de água ou coca-cola isto já tem acontecido!

Violação num encontro amoroso: É quando tens um encontro com alguém, até podes gostar dele e em seguida, ele assume que, em troca de teres aceite o convite tens que ter relações sexuais com ele, mesmo se não quiseres.

O que fazer então se acontecer?

Deves imediatamente chamar a polícia e podes ir ao teu médico ou a uma urgência - mas certifica-te que és vista no mesmo dia - não esperes por uma consulta uma semana depois. As provas assim que tomas banho ou com o tempo desaparecem.

Vai precisar de ser examinada/o por um médico e ele / ela vai colher amostras da tua vagina e / ou ânus. NÃO DEVES LAVAR - mesmo se sentires imensa vontade de um banho é extremamente importante que sejam retiradas amostras, incluindo a partir de tua área vaginal, como o esperma do homem, que pode ser examinado e ajudar a identificá-lo. Por mais vergonha e raiva que sintas é importante apanhar essa pessoa horrível e não deixar que ele volte a fazer isso a ti ou a outra pessoa qualquer :(

O que vai acontecer depois de teres contactado a Polícia ou o teu próprio médico ?

Eles vão falar contigo e escrever uma declaração sobre o que aconteceu. Depois vão garantir que não há uma gravidez, que não apanhaste uma doença sexualmente transmissível, verificar se está tudo bem... e vão organizar aconselhamento e apoio.

Acontece a muitas pessoas sentirem-se muito culpadas pelo que aconteceu ... Tenta pensar que não é ... ninguém tem o direito de fazer isso a ninguém ... é muito doloroso mas o que é realmente importante é que comeces a ter a ajuda que precisas.

VIRGINDADE



Ser virgem significa que nunca tiveste relações sexuais, portanto tanto os rapazes como as raparigas podem ser virgens. Não tem nada a ver com ter hímen ou deixar de ter.

Quando uma rapariga tem relações sexuais pela primeira vez, ou seja, quando ela perde a virgindade, normalmente o seu hímen fica rasgado ao mesmo tempo.

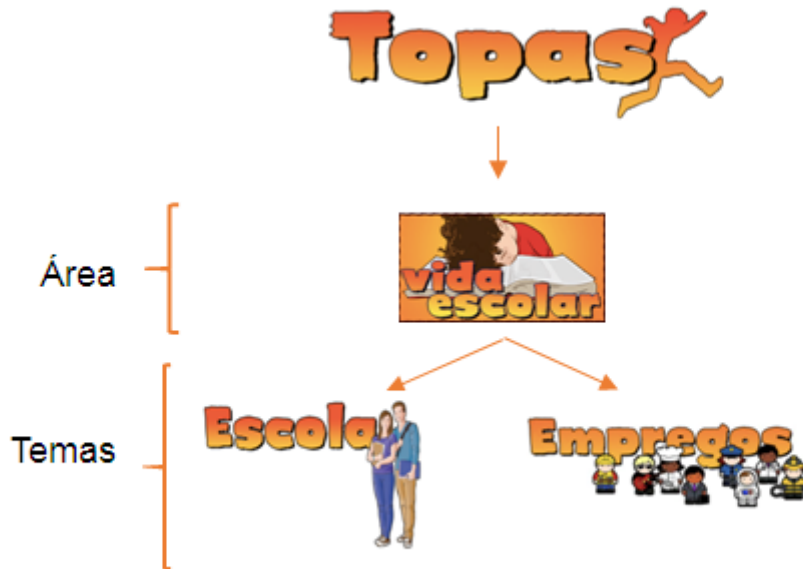
O Hímen de uma mulher é uma camada muito fina de pele, na abertura da sua vagina, que está lá desde que nasceu. O hímen tem um pequeno buraco no meio que permite que o sangue consiga sair quando começam a menstruar.

A primeira vez que as pessoas têm relações sexuais e o hímen é rasgado pode existir algum sangramento e pode haver uma pequena dor. MAS ... muitas das vezes isto não acontece pelo que não é para ficar surpreendido se não existir dor ou se não existir qualquer sangramento. Isto varia muito de pessoa para pessoa e depende em certa medida da espessura do seu hímen. Ele pode mesmo ser elástico e ficar completo toda a vida. No entanto o sexo não é a única maneira de rasgar o hímen. Pode ocasionalmente acontecer ao andar de bicicleta, andar a cavalo ou mesmo rasgá-lo parcialmente com a utilização de tampões.

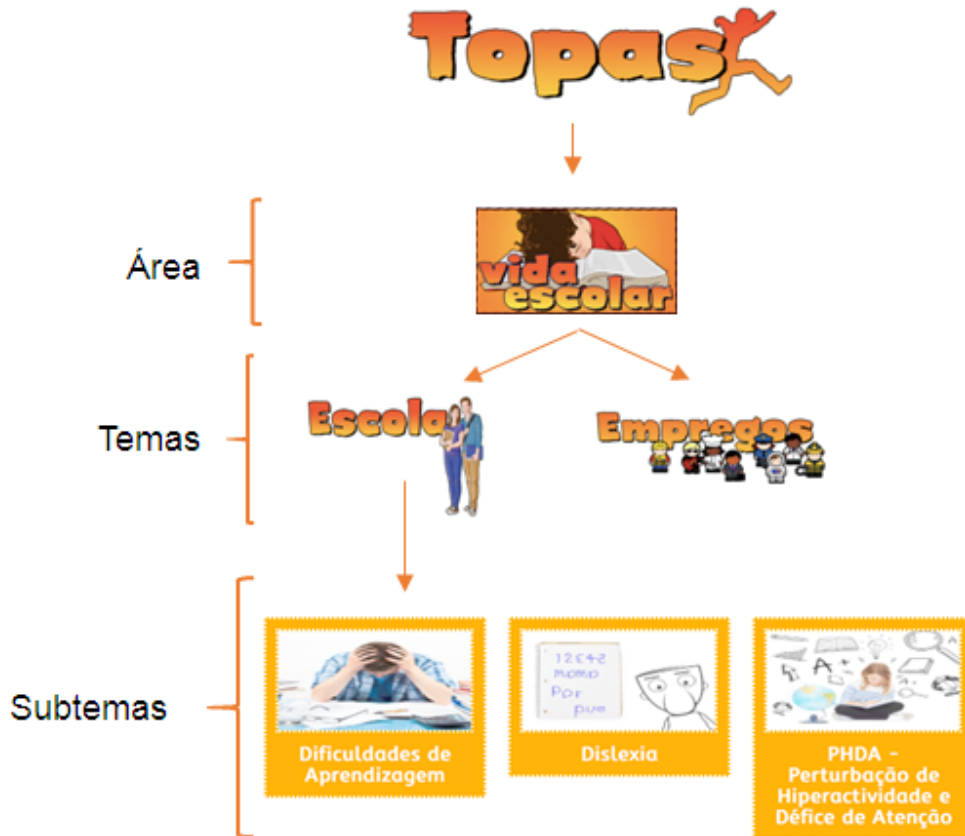
Mesmo que isto aconteça tecnicamente ainda se é "virgem" até que tenhas tido relações sexuais e isso sim marca o final da virgindade e não propriamente se tens hímen ou não.

Para deixar de ser virgem tem que se iniciar vida sexual ... espreita o tema 1ª vez ... só há uma e é preciso escolher bem uma coisa que só temos hipótese de fazer uma vez na vida! :) Há várias raparigas que têm partilhado com o Topas que sentem que já deviam ter iniciado a vida sexual ... porque as amigas já o fizeram ... porque lhes dizem que está atrasada... isso não faz qualquer sentido... uma coisa preciosa destas não se deixa as amigas ou outra pessoa qualquer escolher por nós.

3.3. Área “Vida Escolar”



3.3.1. Tema “Escola”



Dificuldades de Aprendizagem



Dificuldades de aprendizagem como o nome indica são problemas que causam problemas de a aprender.

É importante que saibas que as dificuldades de aprendizagem não significam ter um QI baixo! (QI = Quociente de inteligência)

As pessoas com estas dificuldades têm uma ou mais funções cerebrais que não estão a trabalhar bem... ou seja... até podem ser muito inteligentes mas com estas funções afetadas torna-se difícil para elas aprenderem, lembrarem-se do que aprenderam e conseqüentemente usarem a informação aprendida.

Quais são os sintomas das dificuldades de aprendizagem?

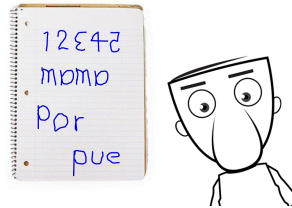
O principal sintoma é não ser capaz de aprender (ler, escrever ou fazer contas) tão bem como as outras pessoas.

- 1) O mais importante é detetar que há esta alteração precocemente;
- 2) Falar com um médico sobre estas dificuldades para que ele perceba como foi o desenvolvimento desde o nascimento e quando começaram a existir sintomas na aprendizagem;
- 3) O médico irá decidir que testes valem a pena a criança/adolescente fazer para aprofundar o problema e perceber o que se está a passar:
 - Teste de QI
 - Visão
 - Audição
 - Discurso falado, escrita
 - Avaliar a motricidade (habilidades motoras)
 - Problemas de saúde, estudar os antecedentes familiares e pessoais da criança/adolescente
 - Problemas emocionais relacionados (tanto podem ser causa deste problema como podem ser um reflexo de a pessoa não se sentir igual aos outros)

Estes testes servem também para excluir outras causas das dificuldades a aprender como são exemplos: surdez, problemas cerebrais, distúrbio social e emocional, ou influências ambientais (por exemplo, diferenças culturais, instrução insuficiente/inadequada, fatores psicogénicos).

Com esta definição toda complicada o que se tenta esclarecer é se simplesmente não existe uma causa para teres dificuldade em aprender... se acham que apesar de te esforçares és diferente dos outros rapazes ou raparigas ... Há pessoas especializadas em perceber o que se passa contigo ... e pode ser que haja mesmo uma razão para as coisas não estarem a correr bem.

DISLEXIA



A dislexia é uma perturbação que se caracteriza por dificuldades na escrita. A pessoa que sofre de dislexia pode, ou não, ter alguma dificuldade também com as palavras faladas, com a oralidade. Estes problemas com a palavra escrita incluem:

- as palavras são soletradas de forma estranha e inconsistente
- caligrafia desorganizada

Qual é a sua frequência?

A dislexia parece afetar cerca de 4 em cada 100 pessoas, mas muitas mais podem sofrer de formas mais leves de dislexia.

Porque é que a dislexia é um problema?

As pessoas com dislexia tendem a ficar frustradas, pois a sua capacidade de escrita é consideravelmente menor que a sua capacidade para pensar e falar e isto pode levar a uma diminuição da autoestima, que as faz julgar que não são boas em nada.

A dislexia acontece porque não se está a estudar o suficiente para aprender a ler e a escrever?

Não. O problema não se relaciona com o esforço que uma pessoa faz por aprender (embora, infelizmente, muitos confundam dislexia com preguiça) e, na verdade, com alguns disléxicos, quanto maior o esforço, pior.

O que mais se sabe sobre a dislexia?

- tende a ser mais comum em rapazes
- tende a ter um padrão familiar

As pessoas com dislexia:

- Podem ser um pouco “trapalhões” quando eram bebés e começar a gatinhar e a andar tardiamente, bem como a aprender a falar e a ler.
- Podem ter maior dificuldade a aprender os dias da semana e a tabuada.
- Podem ter maior dificuldade a distinguir a esquerda da direita.
- Podem perder-se facilmente num texto enquanto o estão a ler.
- Podem ter dificuldade a seguir instruções.
- Podem ver o problema da dislexia agravar-se quando fazem testes.

O que podes fazer se pensas que sofres de dislexia?

Existem testes especiais de escrita e leitura, geralmente realizados por psicólogos (que podem trabalhar com as escolas), que ajudam a perceber se sofres ou não de dislexia.

Informa a tua escola

Se sabes que sofres de dislexia é muito importante que os teus professores também saibam, por isso **diz-lhes** e não tentes esconder o problema. Pode ser complicado ter uma ajuda extra na escola, mas vale a pena tentares obtê-la.

Truques que podem ajudar se sofres de dislexia

- Relaxa e tenta não ficar demasiado cansado, especialmente antes dos testes
- Quando estiveres a estudar faz pausas regulares. As pessoas com dislexia podem ter dificuldades de concentração, podendo não conseguir estar concentradas durante tanto tempo quanto outras. Trabalha durante meia hora ou menos e faz uma pausa de 5 minutos.
- Estuda num ambiente calmo: uma sala sossegada, sem música, televisão ou outras pessoas a distrair-te.
- Mantém o local onde estudas arrumado e organizado
- Tenta manter um diário com as datas de todas as atividades escolares e sociais e os prazos para a realização dos trabalhos de casa.
- Experimenta, se puderes, usar o computador para escrever: as ferramentas de processamento de palavra, como o corretor de ortografia, podem ser uma ajuda.

Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção



Para se diagnosticar um caso de PHDA é necessário que a pessoa em questão apresente pelo menos **seis** dos sintomas de desatenção e/ou **seis** dos sintomas de hiperatividade; além disso os sintomas devem manifestar-se em pelo menos dois ambientes diferentes e por um período superior a seis meses.

Com predomínio de desatenção

Caracteriza-se o predomínio da desatenção quando o indivíduo apresenta seis (ou mais) dos seguintes sintomas de desatenção persistentes por pelo menos 6 meses, em grau mal-adaptativo e inconsistente com o nível de desenvolvimento:

1. Frequentemente deixa de prestar atenção a detalhes ou comete erros por descuido em atividades escolares, de trabalho entre outras.
2. Com frequência tem dificuldades para manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas.
3. Com frequência parece não escutar quando lhe dirigem a palavra.
4. Com frequência não segue instruções e não termina seus deveres escolares, tarefas domésticas ou deveres profissionais (não devido a comportamento de oposição ou incapacidade de compreender instruções).
5. Com frequência tem dificuldade para organizar tarefas e atividades.
6. Com frequência evita, antipatiza ou reluta a envolver-se em tarefas que exijam esforço mental constante (como tarefas escolares ou deveres de casa).
7. Com frequência perde coisas necessárias para tarefas ou atividades (por ex., brinquedos, tarefas escolares, lápis, livros ou outros materiais).
8. É facilmente distraído por estímulos alheios à tarefa
9. Com frequência apresenta esquecimento em atividades diárias.

Com predomínio de hiperatividade e impulsividade

Caracteriza-se o predomínio da hiperatividade e impulsividade quando seis (ou mais) dos seguintes sintomas de hiperatividade persistirem por pelo menos 6 meses, em grau mal-adaptativo e inconsistente com o nível de desenvolvimento:

Hiperatividade

1. Frequentemente agita as mãos ou os pés.
2. Frequentemente abandona sua cadeira em sala de aula ou outras situações nas quais se espera que permaneça sentado.
3. Frequentemente corre ou escala em demasia, em situações nas quais isto é inapropriado (em adolescentes e adultos, pode estar limitado a sensações subjetivas de inquietação).
4. Com frequência tem dificuldade para brincar ou se envolver silenciosamente em atividades de lazer.
5. Está frequentemente "a mil" ou muitas vezes age como se estivesse "a todo vapor".
6. Frequentemente fala em demasia.

Impulsividade

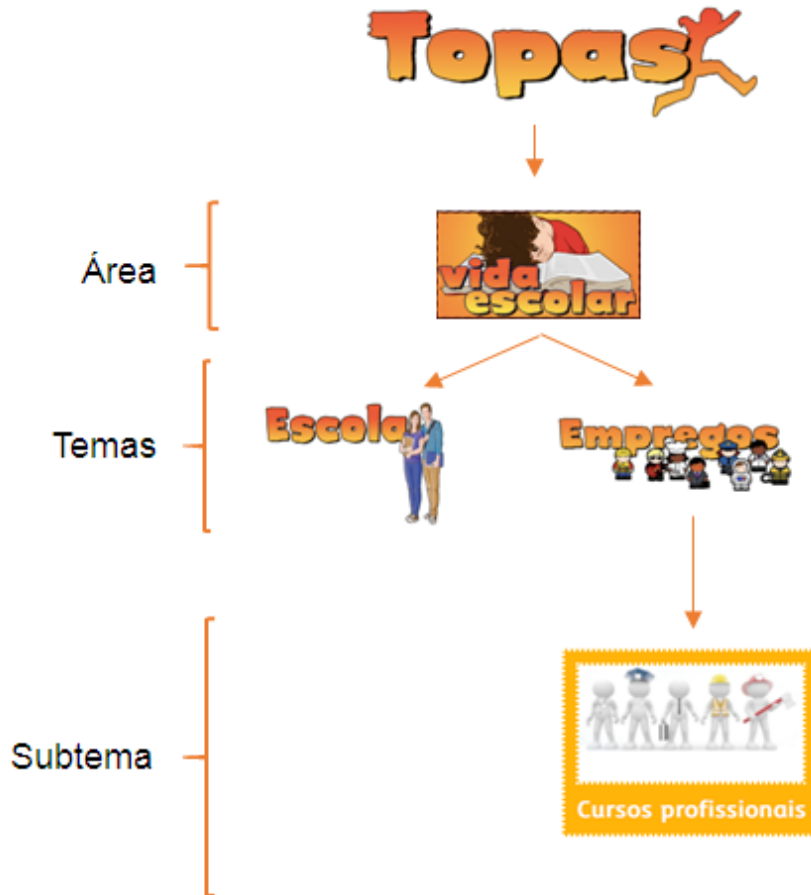
1. Frequentemente dá respostas precipitadas antes de as perguntas terem sido completadas.
2. Com frequência tem dificuldade para aguardar sua vez.
3. Frequentemente interrompe ou se mete em assuntos de outros (por ex., intromete-se em conversas ou brincadeiras).

Reconheces-te nisto? Há alguns mais difíceis que é melhor discutires com o teu médico... são normais para toda a gente desde que não muito exagerados...

Existe tratamento para esta Perturbação que pode tornar mais fácil estudar e fazeres a tua vida normal ...

SE FOSTE DIAGNOSTICADO COM PHDA É MUITO NORMAL QUE TENHAS DÚVIDAS... ESTÁS MEDICADO COM ALGUMA COISA? Há um [site muito fixe](#) que é mesmo para saber tudinho sobre a PHDA... e melhor... perceber como deves lidar com isto (e os teus pais e professores!!)

3.3.2. Tema “Empregos”



Cursos Profissionais



CURSOS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE JOVENS (CEF)

O que são?

Os Cursos de Educação e Formação (CEF) são uma oportunidade para poder concluir a escolaridade obrigatória, através de um percurso flexível e ajustado aos seus interesses, ou para poder prosseguir estudos ou formação que lhe permita uma entrada qualificada no mundo do trabalho.

Cada curso corresponde a uma etapa de educação/formação (desde o Tipo 1 ao Tipo 7) cujo acesso está relacionado com o nível de habilitação escolar e profissional já alcançado. No final de cada etapa obterá uma qualificação escolar e profissional.

Independentemente da tipologia, todos os CEF integram quatro componentes de formação:

- Sociocultural;
- Científica;
- Tecnológica;
- Prática.

Para quem?

Os CEF podem ser indicados para si se se encontra nas seguintes condições:

- idade igual ou superior a 15 anos;
- habilitações escolares inferiores aos 6, 9º ou 12º anos ou o 12º ano de escolaridade já concluído;
- ausência de qualificação profissional ou interesse na obtenção de uma qualificação profissional de nível superior à que já possui.

Duração:

- A duração dos cursos varia entre 1020 e 2276 horas, dependendo da escolaridade de acesso. Consulte [aqui](#) os vários percursos de formação em função das habilitações de acesso, bem como a respetiva duração do curso.

Certificação:

A conclusão de um CEF, com total aproveitamento, confere uma certificação escolar equivalente aos 6º, 9º ou 12º anos de escolaridade ou ainda um certificado de competências escolares e uma qualificação profissional de nível 1, 2 ou 3.

A conclusão de cada ciclo de formação permite que prossiga estudos e obtenha formação nos níveis seguintes:

- a conclusão de um **CEF Tipo 1** permite o ingresso no 3º ciclo do ensino básico;

- a conclusão de um **CEF Tipo 2 ou 3** permite o ingresso num dos cursos do nível secundário de educação:
 - desde que cumpra o curso de formação complementar, caso queira continuar nesta modalidade de educação e formação;
 - desde que realize exames nas disciplinas de Língua Portuguesa e Matemática, caso optes por um curso da modalidade geral de educação.
- a conclusão de um **CEF Tipo 4** permite o prosseguimento de estudos num CEF Tipo 5;
- a conclusão de um **CEF Tipo 5, 6 ou 7** permite o prosseguimento de estudos:
 - num Curso de Especialização Tecnológica, numa área de estudos afim;
 - num curso de nível superior, desde que cumpras os requisitos constantes do regulamento de acesso ao ensino superior.

Onde são ministrados?

- Estabelecimentos do ensino público;
- Estabelecimentos do ensino particular e cooperativo;
- Centros de Formação Profissional do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP);
- Outras entidades formadoras acreditadas.

CURSOS PROFISSIONAIS

O que são?

Os Cursos Profissionais são um dos percursos do nível secundário de educação, caracterizado por uma forte ligação com o mundo profissional. Tendo em conta o seu perfil pessoal, a aprendizagem realizada nestes cursos valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o sector empresarial local.

Os Cursos Profissionais são percursos que cumprem vários objetivos:

- contribuem para que desenvolva competências pessoais e profissionais para o exercício de uma profissão;
- privilegiam as ofertas formativas que correspondem às necessidades de trabalho locais e regionais;
- preparam para aceder a formações pós-secundárias ou ao ensino superior, se for esse o seu desejo.

Estes cursos têm uma estrutura curricular organizada por módulos, o que permite maior flexibilidade e respeito pelos seus ritmos de aprendizagem. O plano de estudos inclui três componentes de formação:

- Sociocultural;
- Científica;
- Técnica (inclui obrigatoriamente uma formação em contexto de trabalho).

Estes cursos culminam com a apresentação de um projeto, designado por Prova de Aptidão Profissional (PAP), no qual demonstrarás as competências e saberes que desenvolveste ao longo da formação.

Para quem?

- Indivíduos que se encontrem nas seguintes condições: conclusão do 9º ano de escolaridade ou equivalente;
- Procura de um ensino mais prático e voltado para o mundo do trabalho.

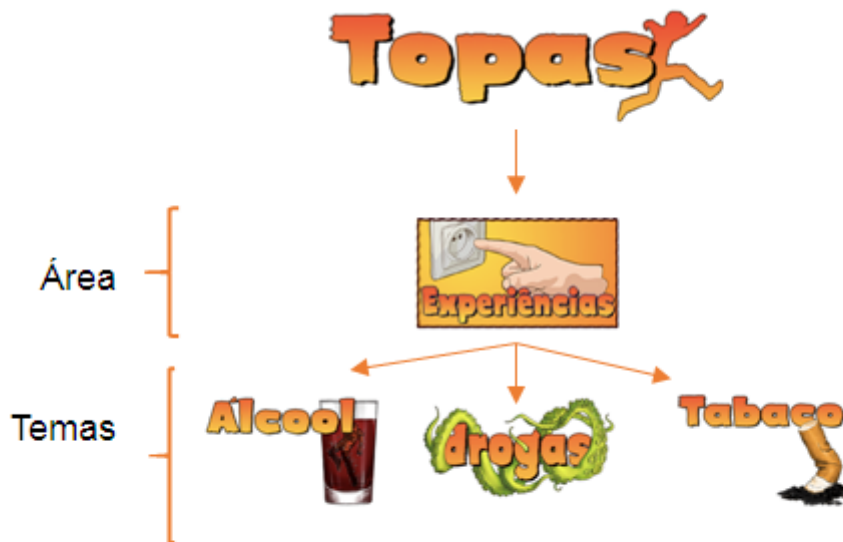
P: Um aluno que não tenha realizado exames nacionais de 9o ano pode matricular-se no 10o ano de um Curso Profissional?

R: Sim, pode. Os Cursos Profissionais destinam-se a jovens com o 9.o ano de escolaridade ou formação equivalente, mesmo não tendo realizado os exames nacionais de Língua Portuguesa e de Matemática do 9.o ano.

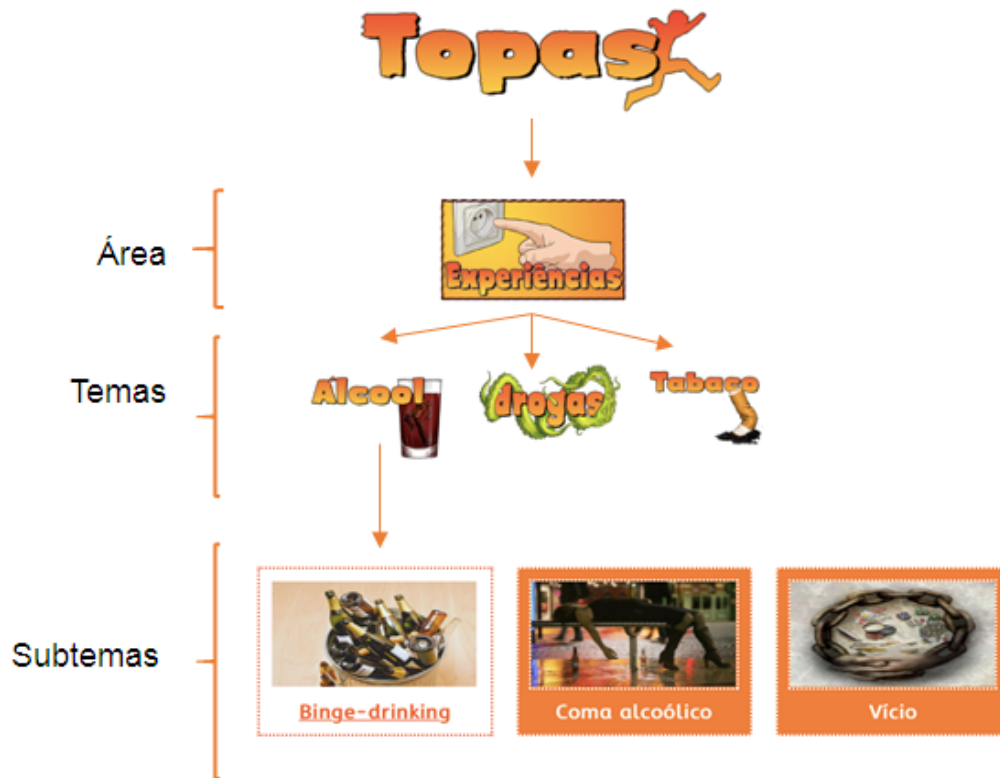
P: Um aluno pode matricular-se no 10o ano de um Curso Profissional após o início do ano letivo? Se sim, tem de recuperar o número de horas já lecionado?

R: Sim, de acordo com o ponto 6.3 do Despacho nº 14758/2004, de 23 de Julho, podem excecionalmente ser aceites matrículas até 31 de Dezembro. Nesse caso, a escola deve assegurar o prolongamento das atividades até ao cumprimento do número total de horas de formação já dadas.

3.4. Área “Experiências”



3.4.1. Tema “Álcool”



Binge-Drinking



Binge drinking é uma expressão inglesa que significa "beber uma quantidade de álcool considerável num curto espaço de tempo, resultando num estado de embriaguez/intoxicação" ... basicamente são aqueles dias em que alguém decide que se vai embebedar e bebe tudo o que aparece e rápido só porque sim... um bocado estranho não achas?

A quantidade de álcool que é necessário ingerir para originar uma embriaguez (isto é, UMA BEBEDEIRA) é muito variável de pessoa para pessoa.

Este estado de intoxicação pelo álcool pode ser perigoso, tanto no momento, pela diminuição dos níveis de açúcar no sangue, desidratação ou convulsões, podendo mesmo acabar em coma... como a longo prazo, pois pode dar chatices... como interferir com o teu cérebro e perderes qualidades, ficas menos inteligente e com menos memória... PARA SEMPRE :(

O que leva as pessoas a ingerir grandes quantidades de álcool?

Existem várias organizações/empresas que lucram grandemente com o consumo de álcool. Empresas produtoras de bebidas, bares e lojas de bebidas alcoólicas investem bastante para tornar o consumo de bebidas alcoólicas atrativo e socialmente desejado.

O álcool é aceite na sociedade, sendo frequente um jovem sentir-se pressionado pelos seus amigos a consumi-lo de forma a integrar-se no grupo.

Há ainda outras razões importantes que levam um jovem a beber:

- Curiosidade em conhecer o sabor ou efeito.... talvez muitos comecem assim
- Acreditar que o álcool o pode fazer sentir-se mais bem disposto e relaxado, desconhecendo o grande desconforto que o estado de embriaguez ou a ressaca podem provocar ... para os amigos não te acharem fracalhote...
- Acreditar que, bebendo álcool, está a ter um comportamento de adulto, sentindo-se mais crescido...

Já te sentiste pressionado por alguma destas razões??

Se sim ... DIZ QUE NÃO! QUEM É QUE MANDA?? TU!!!

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas (sim .. o álcool é uma droga...)!

- o que fazer se te oferecerem?
- como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
- quais todos os tipos de drogas que existem?
- como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.

O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é [ESTE](#) (clica).

Coma Alcoólico



Por mais coisas que oigas ninguém quer experimentar isto... não tem graça nenhuma... sentes-te muito mal... passas a maior vergonha... e perdes neurónios para sempre!

O coma alcoólico é o estado patológico de perda de consciência causado pelo excesso de álcool no organismo. Esse quadro é grave e tem indicação para internamento hospitalar urgente.

A ingestão excessiva de bebidas alcoólicas intoxica o organismo e leva a sintomas como:

- Sonolência
- Perda de força
- Incapacidade para andar sozinho
- Desmaio/Perda de consciência

Estes sintomas surgem após o fim da sensação de euforia e de valentia que ocorre no início da bebedeira, muitas vezes sem que te apercebas.

Outro conceito que se tem falado muito é o **binge-drinking** ... combinar sair com os teus amigos para beber até estar bêbedo... pode parecer fixe mas na realidade mata neurónios que nunca mais vais recuperar. Há mesmo pessoas **viciadas** nisso.. É diferente de apenas experimentar uma bebida.

Pode ter complicações muito sérias... tu e os teus amigos podem ter que ajudar-se nesta situação... chamar os pais e uma ambulância... porque pode parar-se de respirar... é muito perigoso e pode por a vossa vida em risco.

O QUE FAZER ENTÃO???

No local, não existe nenhum tratamento que possa ser feito, porém é importante deitar o indivíduo para evitar quedas e traumas na cabeça, pois a perda de consciência pode sempre surgir a qualquer altura.

Caso identifique alguns dos sintomas que podem levar ao coma alcoólico como sonolência excessiva, dificuldade em articular palavras ou frases, vômito, tonturas ou desmaio, deve chamar o 112 para que a pessoa possa ser socorrida rapidamente.

Além disso, até a ambulância chegar, deves manter a pessoa deitada de lado, na chamada posição lateral de segurança para evitar que sufoque com o próprio vômito.

Posição lateral de segurança (PLS)



Vício



Ser viciado significa **não ter controlo** sobre fazer, tomar ou usar algo, ao ponto de se poder tornar **perigoso** ou nocivo e interferir com as atividades normais da vida do indivíduo ou de quem convive com ele.

Uma pessoa viciada numa substância não consegue pensar em mais nada além de fazer, consumir ou ter aquilo em que está viciado e enquanto esta necessidade não estiver satisfeita sente-se mal... ansioso... e tenta arranjar maneira de satisfazer essa necessidade.

É possível ser-se viciado em múltiplas coisas. Entre os vícios mais comuns encontram-se o tabaco, o álcool, as drogas, mas também o jogo, a comida, etc...

Não é ainda bem compreendido porque é que algumas pessoas ficam dependentes de algo e outras não, mas existem alguns fatores de risco estabelecidos. Pessoas que crescem em ambientes onde existem comportamentos de dependência de álcool, drogas, jogo ou outros, têm maior risco de vir a desenvolver uma dependência ao longo da vida.

Certas situações podem ajudar a desencadear vícios, como o stress emocional, a depressão e outras doenças mentais. A pessoa não se sente bem ... não consegue resolver o problema ... e começa a procurar maneiras de se acalmar alternativas.

Sabemos bem que certas substâncias ou comportamentos são altamente viciantes (como por exemplo o tabaco), enquanto outras não tanto.

Algumas substâncias causam um certo grau de “dependência física”, isto é, surgem sintomas dolorosos ou desagradáveis quando o consumo da substância é interrompido (por exemplo a heroína), enquanto noutras a dependência é exclusivamente psíquica.

Mas a dependência mais importante e difícil de combater é sempre, para qualquer vício, a psíquica, ou seja, a vontade incontrolável de voltar a experimentar a sensação que ele desencadeia. A pessoa só se vicia em coisas que gosta de fazer... pelo menos no início... de certeza que conheces alguém que já tentou deixar de fumar e não conseguiu... é fácil falar mas depois do vício lá estar a coisa não é nada fácil de largar... para ninguém!

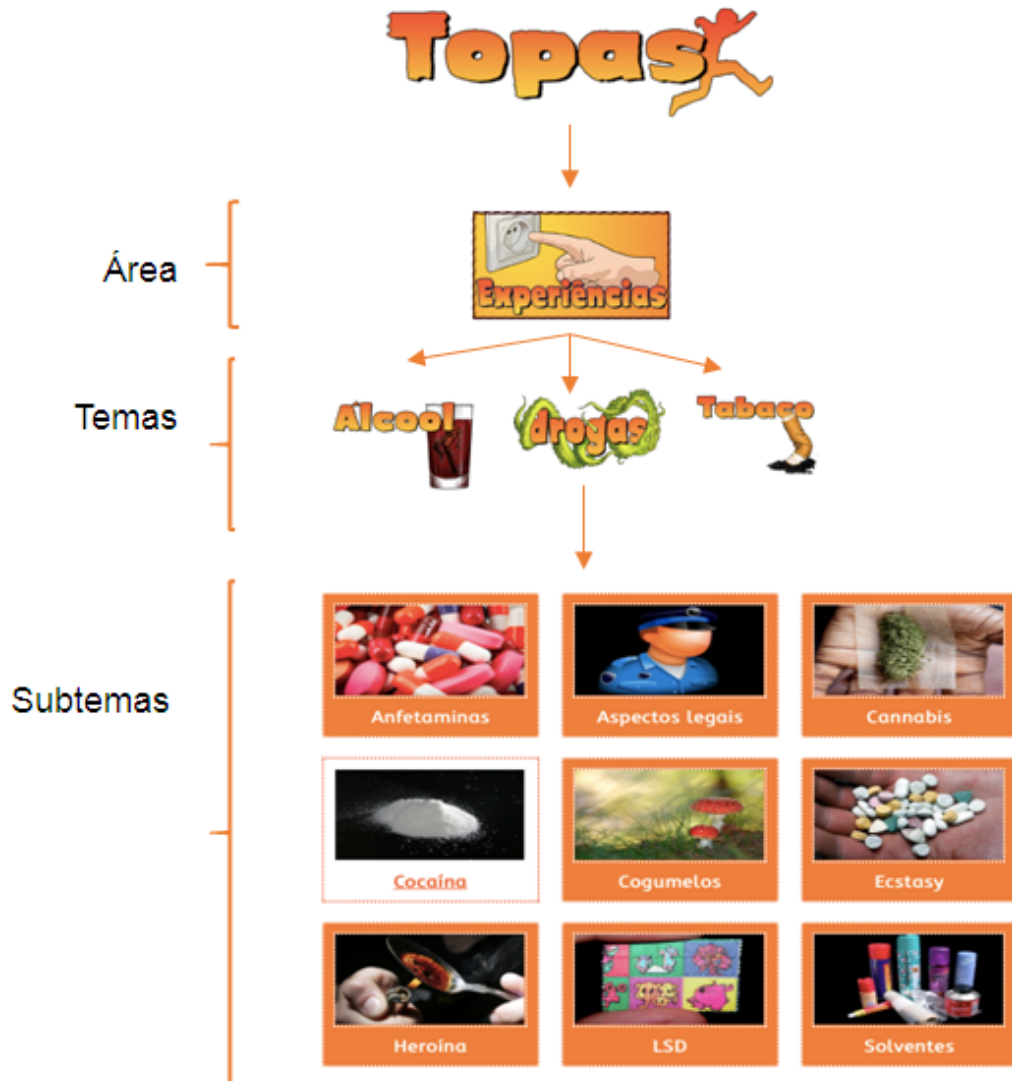
O tratamento passa sempre por psicoterapia, com ou sem o auxílio de fármacos, e pode ser altamente difícil para certas substâncias... **MAS TODAS SÃO POSSÍVEIS COM FORÇA DE VONTADE!**

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
- como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
- quais todos os tipos de drogas que existem?
- como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.

O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é [ESTE](#) (clica).

3.4.2. Tema “Drogas”



Anfetaminas



As Anfetaminas são drogas sintéticas (ou seja, são exclusivamente produzidas em laboratório) e existem mais de 200 tipos. As Anfetaminas compradas na rua geralmente contem menos de 10% de anfetamina - o resto é substituído por cafeína, bicarbonato de sódio, açúcar, bem como pó e outras coisas que nem te passam pela cabeça.

As Anfetaminas são vendidas geralmente como um pó branco, em forma de comprimidos ou cápsulas e podem ser consumidas por via oral, aspiradas/inaladas ou injetadas. A maioria das pessoas consome-as na forma de comprimido ou misturadas numa bebida quente.

Um dos efeitos que se nota bastante é a sede ... vais andar desesperado por uma garrafa de água ... não é simpático! Já para não falar da irritabilidade, dos tremores, da insónia, das dores de cabeça e do coração acelerado... ninguém te vai aturar!

As anfetaminas provocam dependência física e psíquica, ou seja, fazem sentir que a vida não tem graça quando não estamos sob o seu efeito e, com o tempo, a pessoa necessita de consumir cada vez mais quantidade para ter a mesma sensação. Podem também causar síndrome de abstinência, que não é de todo agradável... sintomas depressivos, delírios, pensamentos paranoicos, comportamentos compulsivos... Já percebeste a ideia não já?

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é ESTE (clica).

Aspetos Legais sobre drogas



A lei portuguesa e diretivas comunitárias regulam o consumo e a venda de diversas drogas. Esta regulamentação é necessária devido ao efeito negativo que algumas substâncias podem ter sobre quem as consome, tendo como objetivo a proteção das pessoas e da sua saúde.

Há diversas substâncias que são totalmente proibidas, uma vez que não se lhe conhece qualquer efeito positivo na saúde que se sobreponha aos seus efeitos negativos. Outras, podem ter utilização

na terapêutica de determinadas doenças, pelo que podem ser utilizadas de acordo com a prescrição médica e adquiridas em farmácias, sendo a sua utilização sem receita médica ILEGAL.

Os interesses económicos de quem ganha muito dinheiro a vender drogas, levam-nos a "criar" e disponibilizar uma grande quantidade de novas drogas, cujos efeitos não são ainda totalmente conhecidos, não se encontrando ainda contempladas na lei. São as chamadas "drogas legais". Mas não deixes que este termo te engane, provavelmente se alguém te estiver a falar de uma droga legal, tratar-se-á de uma droga prejudicial para a tua saúde... e só não é ainda considerada ilegal, por não ter havido tempo para as autoridades tomarem conhecimento dela, estudarem-na e classificarem-na como tal.

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é ESTE (clica).

Cannabis



Cannabis são as folhas secas ou a resina de uma planta chamada *Cannabis sativa* ou *Cannabis indica* (talvez a conheças por marijuana). A resina, também chamada de haxixe (que é extraída das flores da planta), depois de prensada, passa a ter a forma de bolas ou cubos endurecidos de cor castanha ou esverdeada.

Pode ser consumida fumando as folhas diretamente ou desintegrando um pouco da resina juntamente com tabaco na forma de "charros" ou cachimbo. Ou ingerida (já deves ter ouvido falar nos "space cakes"...).

A principal substância química encontrada na *cannabis* chama-se delta-9-tetrahydrocannabinol, ou THC. Os cientistas ainda estão a tentar descobrir exatamente como funciona, mas parece que atua no cérebro de forma a acalmá-lo e a permitir esquecer as coisas... as que se quer e as que não se quer...

E sabe-se que o seu consumo pode precipitar ataques de comportamento psicótico ("louco"), mesmo em pessoas sem história psiquiátrica anterior. Pode também diminuir a tua capacidade de atenção, de reação e de compreensão do que está a acontecer ao teu redor, mesmo a longo prazo.

Três a quatro "passas" de *cannabis* equivale a fumar 20 cigarros, no que diz respeito à lesão pulmonar que ambos provocam. Mas de certeza que já ouviste dizer que *cannabis* faz menos mal que tabaco ... há qualquer coisa estranha nessa informação não há? Não será uma desculpa que as pessoas arranjam ... para fumar e para vender mais?

Apesar de se ouvir falar muito nisso, não parecem existir assim tantas vantagens médicas para a sua utilização. Eventualmente, como relaxantes quando a pessoa está a fazer algum tratamento muiiiiito forte para um cancro. Isto não faz com que seja uma droga "boa"!! Para ser usada para este efeito, tem que ser obtida de uma forma especial e orientada por quem percebe do assunto... senão acabas **viciado** e sem qualquer vantagem para ti.

E lembra-te que se fores encontrado pela polícia na posse de droga, mesmo que seja com uma quantidade muito pequena, podes ser seriamente penalizado. A pena máxima para posse de droga é agora de 5 anos de prisão com uma multa associada. Vão sempre apreender o produto e levá-lo. E se fores menor, são obrigados a contactar os teus pais ou tutor legal.

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é ESTE (clica).

COCAÍNA



A cocaína vem de uma planta sul americana, a planta da coca, mas antes de chegar às ruas ela é processada, usando ácido sulfúrico, querosene e cimento. O aspeto da cocaína é o de um pó branco - o hidrocloreto de cocaína - embora, em alguns locais, algumas pessoas ainda mastiguem a própria folha da coca. A maioria dos consumidores de cocaína inalam-na pelo nariz (“*snifam*”), usando um papel ou uma nota enrolada. Alguns chegam mesmo a injetá-la diretamente no sangue, o que aumenta consideravelmente o risco de paragem cardíaca irreversível, causada pela overdose. Quando consumida juntamente com bebidas alcoólicas, forma um composto ainda mais tóxico.

Pensa-se que a cocaína produz os seus efeitos ao “encher” o sistema nervoso de dopamina, um mensageiro químico natural que existe no nosso cérebro e que produz uma sensação de prazer. Contudo, depois de se consumir durante algum tempo, a cocaína faz com que o corpo deixe de produzir dopamina, e por isso deixa de se conseguir estar contente enquanto não se consumir cocaína outra vez. E assim a pessoa tem que consumir mais cocaína só para se sentir normal, caso contrário sente-se irritada e triste, completamente desligado das emoções, da família e dos amigos.

O Ocidente descobriu a cocaína por volta de 1870 e julgou que era um produto fantástico. Muitas bebidas energéticas tinham pequenas doses de cocaína, incluindo a famosa Coca-Cola. Só por volta de 1900 é que os médicos se aperceberam dos perigos da cocaína. A Coca-Cola deixou de a usar em 1902, mas manteve o nome Coca na marca.

Crack

O crack é um derivado da cocaína que se apresenta sob a forma de pequenos cristais brancos. Quando o crack é aquecido faz uns sons tipo estalidos (“crack”), daí o seu nome. O fumo produzido pelo crack chega ao cérebro muito rapidamente e provoca uma sensação de euforia intensa que dura apenas cerca de 2 minutos, continua a fazer o seu efeito, mas menos acentuado, durante cerca de 20 minutos, mas depois provoca uma forte sensação de depressão. É uma droga muito, muito viciante.

Efeitos da cocaína

A cocaína pode afetar a mente de quem a consome provocando ansiedade, irritabilidade, paranoia e alucinações auditivas (ouvem-se vozes na cabeça). Pode também afetar o corpo, levando a alterações do ritmo cardíaco e podendo provocar enfartes. É comum a ocorrência de AVCs (acidentes vasculares cerebrais, popularmente chamadas de trombozes), convulsões e dores de cabeça nos grandes consumidores de cocaína. Esta atua também como um anestésico local provocando, quando é consumida, dormência da boca ou do nariz, podendo mesmo levar à necrose da mucosa nasal (morte das células do nariz).

Lei: A cocaína é uma droga ilegal. O seu consumo e venda são ilegais e punidos por lei.

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é [ESTE](#) (clica).

COGUMELOS



Existem alguns tipos específicos de cogumelos que possuem propriedades alucinogénias. São também chamados cogumelos mágicos. Um dos mais comuns é o *Psilocybe semilanceata*. Estes cogumelos possuem uma substância química, a psilocibina ou psilocina, que atua como uma forma mais leve de LSD.

Existem ainda os *Amanita*, que são dos mais potentes e possuem compostos conhecidos como amatoxinas e falotoxinas, altamente tóxicos e mortais, para os quais não existem antídotos eficientes. Algumas espécies de amanitas são muito difíceis de distinguir dos outros cogumelos. Por isso **NUNCA** se devem ingerir cogumelos selvagens, a menos que se tenha a certeza absoluta do tipo de cogumelo que se está a consumir. **ABSOLUTA!**

Fazia parte da religião dos astecas, no México, ingerir cogumelos mágicos bastante potentes para comunicarem com os deuses e terem as suas visões místicas.

Não será preciso dizer que os cogumelos alucinogénios são ilegais!

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é ESTE (clica).

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é ESTE (clica).

ECSTASY



O *ecstasy* tornou-se popular na década de 80 com o início da *techno music* e das *raves*. Era visto como uma "droga feliz", que fazia com que as pessoas ganhassem um sentido de ritmo que os fazia querer dançar horas intermináveis e sentissem que podiam gostar de toda a gente à volta deles. O nome médico do *ecstasy* é 3,4 metileno- dioximetanfetamina ou MDMA e é feito exclusivamente em laboratório, sendo depois vendido sob a forma de comprimidos. O MDMA faz com que o teu cérebro se inunde de enormes quantidades de serotonina, substância química natural que te faz sentir feliz quando alguma coisa boa acontece. Desencadeia uma grande sensação de bem-estar e euforia e uma onda de felicidade e amor descontrolado para com todos. Isto dura entre 3 a 6 horas, e em seguida os "tanques" de serotonina do teu cérebro ficam vazios e ficas incapaz de te sentires bem enquanto o cérebro não consegue repor os valores. O consumo de grandes quantidades de *ecstasy* danifica o sistema da serotonina do cérebro de uma forma permanente, o que faz com que as pessoas possam sofrer de depressão e alterações de personalidade a longo prazo.

A curto prazo, as pupilas dilatam, a visão fica turva, a excitação aumenta, o coração dispara, a temperatura sobe, os músculos do maxilar podem apertar e sentires que ele se mexe de uma forma estranha, e pode também originar extrema ansiedade, ataques de pânico, episódios de confusão e estados paranoicos ou psicóticos.

Pode ainda causar insuficiência hepática e cardíaca - o que pode matar-te! Quando consumido com bebidas alcoólicas, pode provocar uma paragem cardiorrespiratória, levando à morte. Se tiveres epilepsia, aumenta consideravelmente o risco de que algo fatal aconteça.

Muitas vezes, antes de ser vendido em comprimidos, o *ecstasy* é misturado com outras substâncias (para render mais a quem o vende, apesar de ser perigoso). Essas substâncias podem ser a aspirina, substâncias/comprimidos para dormir, *speeds*, desparasitante para cães, detergentes e outras coisas que nem imaginas. No fundo, não sabes o que estás a consumir. Já para não falar das condições em que são preparadas... como deves imaginar, não será um laboratório seguro... pode ser uma garagem de alguém que quer ganhar dinheiro à custa dos outros... e podem facilmente produzir outros produtos químicos desagradáveis que prejudicam gravemente o teu cérebro e provocar **dependência**.

Sabias que no Reino Unido já morreram mais de 200 jovens por causa do *ecstasy* nos últimos 10 anos?

Nada animador pois não?

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
- como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
- quais todos os tipos de drogas que existem?
- como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.

O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é **ESTE** (clica).

Heroína



A heroína é uma droga altamente perigosa! É um derivado do ópio, de origem vegetal. É da família de algumas drogas usadas pelos médicos para tratar a dor ou como sedativo, como por exemplo, a morfina. Contudo, a heroína é muito mais potente e muito mais perigosa!

É habitualmente consumida por via intravenosa (administrada diretamente no sangue), podendo também ser fumada, inalada ("snifada"), ingerida ou absorvida pela pele. É vendida como um pó, frequentemente misturada com açúcar, paracetamol ou outras substâncias desconhecidas que podem ser perigosas. Os seus efeitos são sedativos, ou seja, acalma, adormece, alivia as dores e os sentimentos de quem a utiliza, mas pode levar a uma depressão grave do sistema nervoso e respiratório que culmina numa paragem respiratória e morte. É altamente perigosa e viciante, fazendo com que os seus consumidores a procurem incessantemente, assim que sentem os seus efeitos a desaparecer. As pessoas viciadas em heroína ficam totalmente dependentes dela, fazendo tudo ao seu alcance para arranjar mais droga que lhe alivie os sintomas desagradáveis que sentem, quando a droga deixa de estar presente no seu corpo. As suas vidas tornam-se centradas na necessidade do consumo, deixando de ser capazes de retirar prazer de outras atividades normais (estar com os amigos, com a/o namorada/o, fazer desporto, divertir-se, trabalhar...).

O seu tráfico é altamente rentável para os traficantes, que fazem fortunas com este vício tão difícil de largar.

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
- como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?

- quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é [ESTE](#) (clica).

LSD



O LSD (ou dietilamida do ácido lisérgico) é um composto químico artificial com **efeitos psicoativos extremamente potentes**. Basta uma dose muito pequena desta droga para produzir efeito. O LSD é geralmente consumido através de pequenos quadradinhos de papel absorvente, que foram embebidos em pequenas gotas desta droga, mas a droga no estado líquido também pode ser colocada, por exemplo, num cubo de açúcar. Pode ainda ser injetada ou inalada.

Um dos grandes problemas desta droga (tal como com muitas outras drogas ilegais), é nunca se saber a quantidade que de facto se está a consumir. Não há como saber se se está a comprar um produto que não tem LSD nenhum, ou que, pelo contrário, tem elevadas doses de LSD. E uma vez consumido não há como voltar, a droga fará o seu efeito durante horas.

Os efeitos são variáveis e imprevisíveis, podendo ser agradáveis ou muito desagradáveis. Desde alucinações, pânico, ansiedade, náuseas, alterações de memória e/ou dos 5 sentidos... entre muitos outros, nada apelativos...

O LSD foi descoberto pelo químico Albert Hofmann enquanto estudava um fungo do centeio (de onde o LSD deriva). Só 5 anos depois de ter descoberto esta substância é que Hofmann descobriu os seus efeitos: deixou cair, acidentalmente, algumas gotas de LSD na sua pele e começou a ter sensações estranhas. Durante a Idade Média, por vezes, colheitas de cereais eram atacadas pelo fungo de onde deriva o LSD. Os aldeões, sem saberem, faziam pão com a farinha contaminada pelo fungo e, durante uns dias, toda a aldeia ficava meio maluca!

LSD é uma droga ilegal!

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é [ESTE](#) (clica).

Solventes



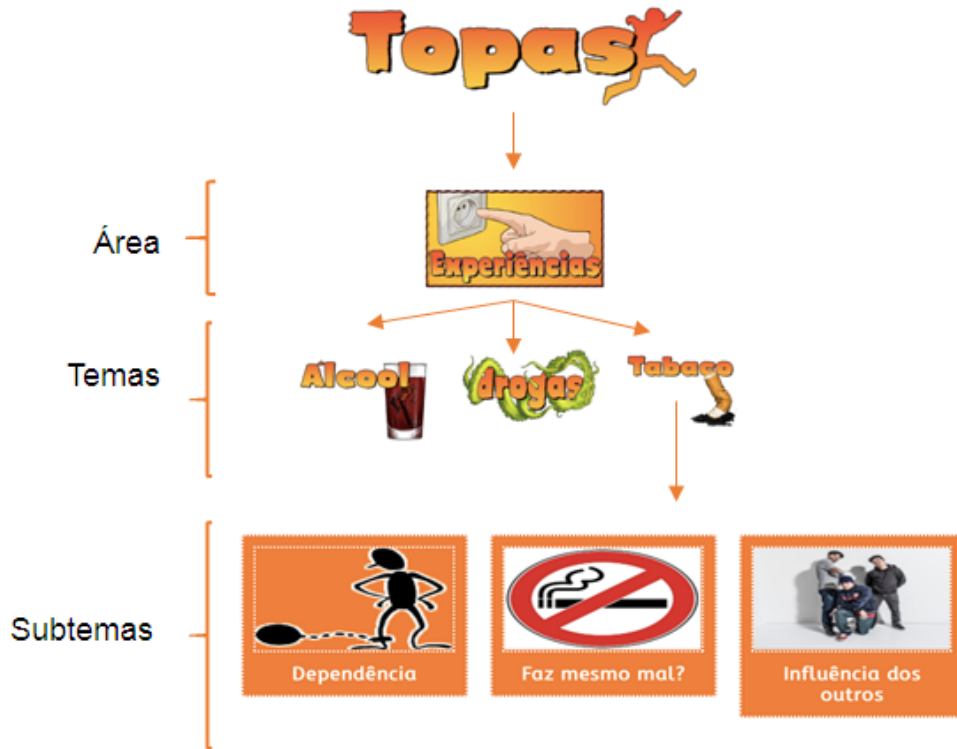
São substâncias provenientes de vários produtos de uso comum, como colas, líquidos de limpeza, tinta, combustíveis, vernizes, aromatizantes, extintores... Estas substâncias incluem o tolueno, o benzeno, a acetona entre outras. Algumas delas são altamente tóxicas para o organismo (por exemplo, o benzeno provoca leucemia!).

Estes produtos são habitualmente "snifados", passando dos pulmões para o sangue e chegando ao cérebro onde vão produzir os seus efeitos, provocando diversas sensações como "estar fora do nosso corpo", riso fácil, desequilíbrio, alucinações, entre outras.

Se tens dúvidas há um documento mega feito só sobre drogas!

- o que fazer se te oferecerem?
 - como programar uma saída à noite sabendo que isso pode acontecer?
 - quais todos os tipos de drogas que existem?
 - como podes ajudar alguém que se começou a meter com elas.. tu ou outra pessoa... também tem um nº telefone .. é completamente anónimo e confidencial por isso podes ligar.
- O tal documento responde a todas estas perguntas ----- é [ESTE](#) (clica).

3.4.3. Tema “Tabaco”



Dependência



O tabaco provoca dependência, torna-se um **vício**, devido a uma substância presente na sua composição - a nicotina - que é altamente aditiva. Tal como a heroína e outras substâncias viciantes, o corpo e a mente dos seus consumidores tornam-se rapidamente habituados a ela, e a pessoa necessita dela para se sentir bem e normal.

A dependência ocorre pela ausência de sensações positivas provocadas pela substância, mas também devido a sintomas desagradáveis que aparecem quando a esta sai do organismo, como dores de cabeça, dores musculares, náuseas, mal estar geral, etc. Além desta dependência "física" existe também uma dependência "psicológica", muitas vezes a mais difícil de ultrapassar.

A nicotina é uma droga legal. É um estimulante (e não propriamente um “relaxante”) que, segundo os utilizadores, ajuda à concentração, alivia o tédio e suprime o apetite.

Quando se fuma pela primeira vez, é normal sentirem-se tonturas e uma sensação de enjoo. Porém, muita gente ultrapassa estes maus efeitos e torna-se dependente.

Os efeitos secundários da supressão da nicotina incluem impaciência, irritabilidade e depressão. O desejo de mais um cigarro pode ser irresistível. Fumar está associado a tosse, infeções nos pulmões, problemas de respiração, asma, úlceras e mau hálito. A longo prazo, fumar aumenta a possibilidade de desenvolver cancro do pulmão, garganta e boca, para além de poder provocar problemas cardíacos. Fumar pode ainda causar má circulação, o que leva, em casos extremos, a situações de amputação.

Isto pode parecer uma “terapia de choque”. Mas fumar é realmente mau. O tabaco é responsável pela morte de milhares de pessoas por ano.

Redução dos Riscos

Como a vitamina C é destruída pelo tabaco, os fumadores devem tomar doses extra de antioxidantes (vitaminas A, C e E), o que ajudar a prevenir certos tipos de cancro. Devem ainda comer muita fruta fresca e vegetais.

Pode-se tentar cortar o tabaco gradualmente ou impor algumas regras como, por exemplo, não fumar no trabalho ou não fumar antes de almoço, ou então deixar mesmo de fumar! Há muitas maneiras diferentes de o fazer, desde “a frio” (simplesmente largando), passando por pastilhas e pensos de nicotina. A nicotina ajuda a parar de fumar, enquanto reduz os sintomas da abstinência.

Se queres realmente deixar de fumar, tenta identificar as situações em que te apetece fumar: pode ser no café, numa farra ou depois de uma refeição. Estas situações podem ser as mais difíceis de ultrapassar. No entanto, mudar a tua rotina pode ajudar bastante.

Fumar faz mesmo mal?



Sabias que um cigarro tem cerca de 4000 substâncias químicas na sua composição? - acetona, ácido acético, amónia, arsénico (também usado como veneno para ratos!), benzeno, cádmio, monóxido de carbono, DDT (inseticida!), formaldeído, chumbo, ácido nítrico, ácido sulfúrico, tolueno, etc..

Parecem-te nomes saudáveis?!

Ao longo dos anos tem-se vindo a descobrir um número crescente de malefícios consequentes do tabagismo:

- Cancros: Sabe-se hoje que o tabaco aumenta imenso o risco de cancro de pulmão, mas não é o único. Cancro da bexiga, esófago, laringe, estômago, colón e um número crescente de cancros para os quais se sabe que o tabaco é um fator de risco importante.
- Doenças cardiovasculares como enfarte miocárdio (ataque cardíaco) ou acidentes vasculares cerebrais (AVCs) em idade precoces.
- Enfisema pulmonar: uma doença pulmonar que deixa uma pessoa "agarrada" a uma garrafa de oxigénio e incapaz de ter uma vida autónoma.
- Aumenta o risco de impotência e infertilidade.
- Diminui a capacidade física dos fumadores, mesmo dos jovens! É verdade, os fumadores têm menor resistência física, uma menor capacidade pulmonar o que limita as "performances" em praticamente todas as atividades desportivas.

E enquanto o tabaco tem todas estas consequências negativas para os fumadores vai enriquecendo cada vez mais os bolsos das grandes empresas tabaqueiras, que tanto se têm esforçado por passar a imagem de que fumar é uma atividade atrativa.

O tabaco provoca dependência, torna-se um **vício**, devido a uma substância presente na sua composição - a nicotina - que é altamente aditiva. Tal como a heroína e outras substâncias viciantes, o corpo e a mente dos seus consumidores tornam-se rapidamente habituados a ela, e a pessoa necessita dela para se sentir bem e normal.

A dependência ocorre pela ausência de sensações positivas provocadas pela substância, mas também devido a sintomas desagradáveis que aparecem quando a esta sai do organismo, como dores de cabeça, dores musculares, náuseas, mal estar geral, etc. Além desta dependência "física" existe também uma dependência "psicológica", muitas vezes a mais difícil de ultrapassar.

A nicotina é uma droga legal. É um estimulante (e não propriamente um “relaxante”) que, segundo os utilizadores, ajuda à concentração, alivia o tédio e suprime o apetite.

Quando se fuma pela primeira vez, é normal sentirem-se tonturas e uma sensação de enjoo. Porém, muita gente ultrapassa estes maus efeitos e torna-se dependente.

Os efeitos secundários da supressão da nicotina incluem impaciência, irritabilidade e depressão. O desejo de mais um cigarro pode ser irresistível. Fumar está associado a tosse, infeções nos pulmões, problemas de respiração, asma, úlceras e mau hálito. A longo prazo, fumar aumenta a possibilidade de desenvolver cancro do pulmão, garganta e boca, para além de poder provocar problemas

cardíacos. Fumar pode ainda causar má circulação, o que leva, em casos extremos, a situações de amputação.

Isto pode parecer uma “terapia de choque”. Mas fumar é realmente mau. O tabaco é responsável pela morte de milhares de pessoas por ano.

Redução dos Riscos: Como a vitamina C é destruída pelo tabaco, os fumadores devem tomar doses extra de antioxidantes (vitaminas A, C e E), o que ajudar a prevenir certos tipos de cancro. Devem ainda comer muita fruta fresca e vegetais.

Pode-se tentar cortar o tabaco gradualmente ou impor algumas regras como, por exemplo, não fumar no trabalho ou não fumar antes de almoço, ou então deixar mesmo de fumar! Há muitas maneiras diferentes de o fazer, desde “a frio” (simplesmente largando), passando por pastilhas e pensos de nicotina. A nicotina ajuda a parar de fumar, enquanto reduz os sintomas da abstinência.

Se queres realmente deixar de fumar, tenta identificar as situações em que te apetece fumar: pode ser no café, numa farra ou depois de uma refeição. Estas situações podem ser as mais difíceis de ultrapassar. No entanto, mudar a tua rotina pode ajudar bastante.

Influência dos outros



A maioria dos jovens que começa a fumar, não o faz sozinho mas sim juntamente com amigos.

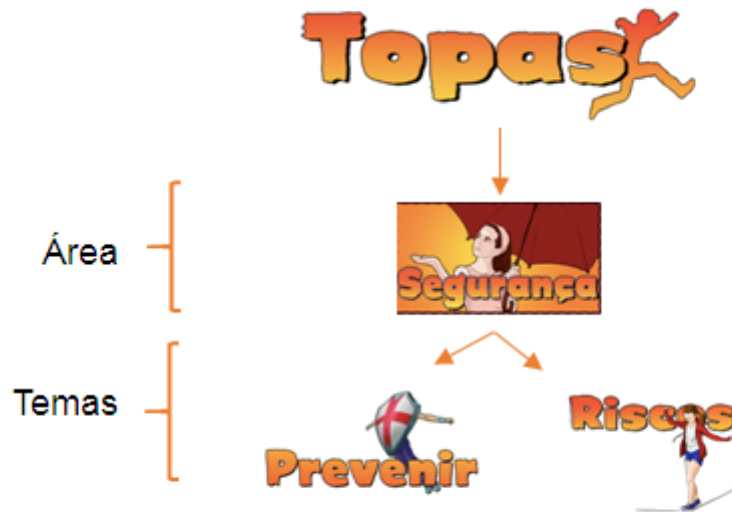
Dentro de um grupo de amigos é natural que haja atividades em conjunto, que faz com que as pessoas se sintam integradas e identificadas naquele grupo. Estas atividades podem ser diversas como o desporto, a música, jogos de computador, etc.....

..... A maioria delas são altamente desejáveis e saudáveis e são realmente importantes para manter interesses comuns com os teus amigos.

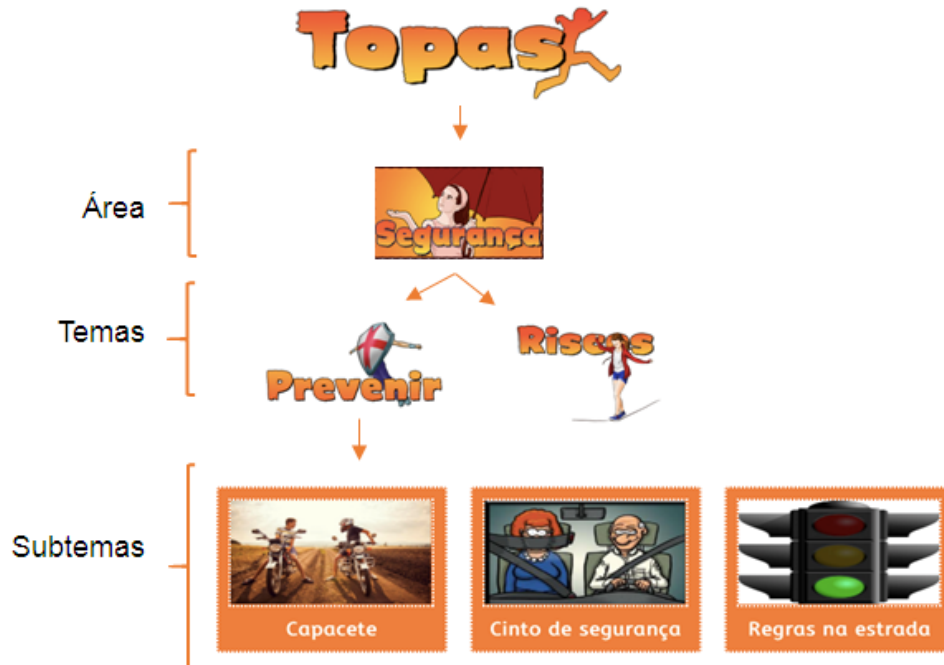
Contudo, às vezes dentro de um grupo existem pressões para atividades menos desejáveis e uma delas é o fumo! Pode parecer difícil dizer que não a um amigo que te oferece ou convida a fumar um cigarro, porque receias que pense mal de ti, que deixe de te convidar para estarem juntos, enfim, que te rejeite devido à tua recusa em fumar com ele. Mas a verdade é que não é bem assim. Há muitas outras coisas que podes fazer com ele e não será por fumares que te tornarás um amigo mais interessante. Podes sempre dizer que não gostas, que o cheiro com que ficas se fumares é desagradável, entre outras respostas possíveis, isto claro, se não quiseres dizer a razão principal e mais importante de todas: faz mal à saúde!!

Lembra-te que um amigo que deixe de gostar de ti por não fumares, NÃO é um verdadeiro amigo!

3.5. Área “Segurança”



3.5.1. Tema “Prevenir”



Usar Capacete?



Muitas vezes pensamos que vamos só dar uma volta rápida, são só cinco minutos, num caminho que já fizemos tantas vezes sem nada de mal ter acontecido... Mas sabes que uma percentagem elevada de acidentes acontece nestas situações? ou seja, naqueles pequenos trajetos que são a nossa rotina diária e que já fizemos tantas vezes!

Um acidente é isso mesmo: um acontecimento mau que ocorre de forma inesperada e imprevisível!

E há capacetes tão giro, que podes individualizar, dando asas à imaginação e mostrando a tua personalidade enquanto andas na rua!



O capacete é um equipamento de segurança essencial para quem anda de mota e de bicicleta.

A verdade é que, em caso de acidente, mesmo numa queda a baixa velocidade, a probabilidade de se bater com a cabeça e fazer um traumatismo craniano é elevada. Este tipo de traumatismo pode ter consequências graves: pode provocar a morte ou deixar sequelas que vão desde a impossibilidade de mexer partes do corpo até ao estado vegetativo persistente, ou seja, ficar para sempre numa cama, dependente de outros para viver, sem ser capaz de mexer qualquer parte do corpo ou mesmo de comunicar com o mundo.

É verdade, as consequências de um pequeno acidente podem ser trágicas a este ponto e condicionar toda uma vida!

O capacete reduz francamente este risco, protegendo um órgão tão fundamental do nosso organismo: o cérebro!



Cinto de Segurança



Temos sempre a tendência para pensar que vai correr tudo bem, que nada de mal nos vai acontecer, que só acontece aos outros, mas sabes uma coisa? As pessoas que sofreram acidentes sem cinto de segurança e têm agora as suas vidas destruídas ou condicionadas por esse acidente ... **também achavam o mesmo!** Lembra-te disso a próxima vez que pensares em não colocar o cinto de segurança.



1 - O cinto de segurança tem como principal função segurar e manter o passageiro no seu lugar, minimizando as feridas em caso de colisão, evitando que a pessoa saia disparada, que bata contra elementos duros do interior do carro e se mexa dentro do veículo. Lembre-se que o cinto de segurança é um seguro de vida, por isso não se esqueça dele, use-o sempre

2 - Não importa nada se o trajeto é curto, médio ou de longa distância, na cidade, pela autoestrada, etc. É obrigatório usar **sempre** o cinto de segurança pois a maioria de acidentes de trânsito que acontecem são imprevisíveis e nunca se sabe se irá passar por esta situação a qualquer momento.

3 – É bom saber também que o uso do cinto de segurança é tão importante nos bancos da frente como atrás. Usar o cinto no banco de trás não só protege esses passageiros mas também reduz o risco de morte do motorista e do copiloto num acidente. Foi demonstrado que um passageiro com um peso de 50 kg que viaja na parte de trás do veículo que circula a 50 km/h pode produzir uma força de 3000 kg sobre o banco da frente no seu deslocamento.

4 - Para compreender a importância de colocar o cinto de segurança é necessário conhecer o que acontece no interior de um carro em caso de acidente. No momento em que ocorre uma colisão, no veículo produzem-se 2 impactos: o primeiro é a colisão em si, e o segundo é a colisão dos ocupantes com o carro que pode até atirar as pessoas para fora do carro. Quando há uma colisão, o automóvel para de forma brusca mas os passageiros continuam a mover-se na mesma velocidade, e o impacto pode chegar a ser mortal.

Não é seca... infelizmente a ciência é o que diz...

Regras na Estrada



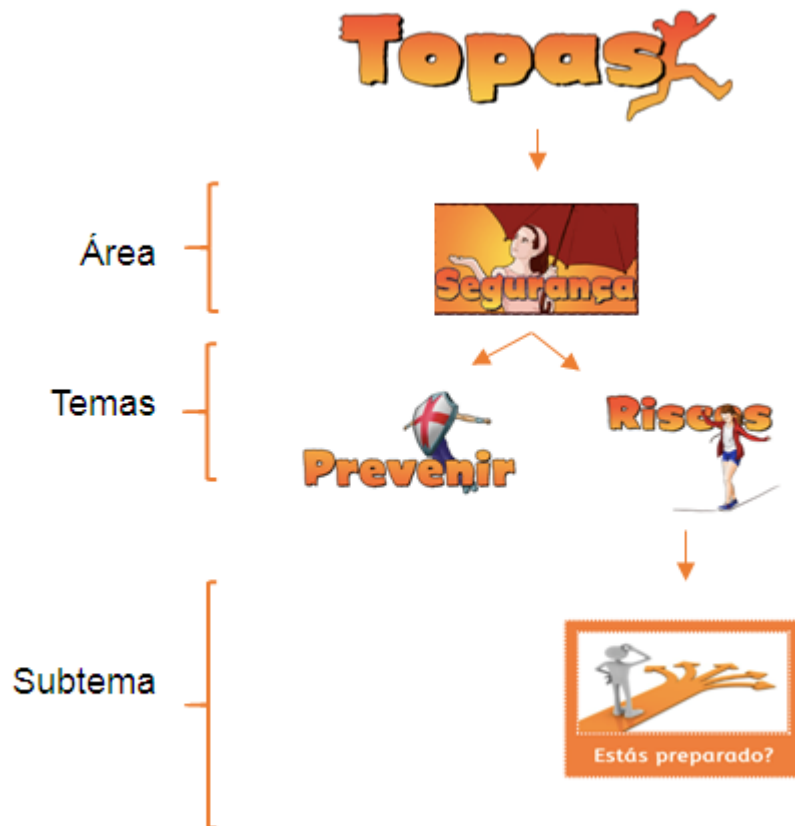
São tantas e tão complexas! Será que servem só para te complicar a vida e impedir de fazer coisas divertidas?

As nossas estradas são cada vez mais complexas e movimentadas, cheias de cruzamentos, rotundas, carros, motas, bicicletas, peões.... já imaginaste o caos se não existissem regras da estrada???

É fundamental que as respeites... e as outras pessoas também! Primeiro começar a andar na rua como peão e perceber que regras são... , depois a andar de bicicleta ... uma mota ... e qualquer dia um carro. Mas poderes ter todos estes direitos tens de mostrar que sabes e respeitas as regras da estrada. Para o bem de todos! Às vezes são coisas simples... ainda há pouco tempo vi uma rapariga de 17 anos a ficar muito doente por ir a ouvir phones a atravessar a estrada... não ouviu que lhe estavam a apitar... e depois já foi tarde :(

Aqui vão elas .. vê se afinal as sabias todas <http://www.segurancarodoviaria.pt/legislacao/codigo-da-estrada>

3.5.2. Tema “Riscos”



Estás preparado?



ESTÁS PREPARADO?

Agora que estás numa fase nova da tua vida é fundamental pensares se estás preparado para alguns riscos ... aqui ficam alguns que adolescentes como tu têm atravessado... uns fortes e outros mais fracos... em que grupo estás tu??

ACIDENTES NA ESTRADA

Sabias que são a principal causa de morte entres adolescentes... sim... morte... não nos enganámos....

Nunca é demais relembrar. Nunca conduzas sem carta, nem te deixes ser conduzido por alguém sem carta, se beberes não conduzas, nem entres num carro conduzido por alguém que suspeitas que tenha bebido, se andares de mota ou bicicleta, usa capacete, coloca sempre o cinto de segurança, cumpre sempre as regras da estrada ou, se não fores tu a conduzir, pressiona o condutor no sentido de as cumprir. Lembra-te, se és um passageiro e não te sentes seguro com o comportamento do condutor, podes sempre pedir-lhe que pare, para te deixar sair e ligar a alguém para te vir buscar: pais, irmão mais velho, amigo, familiar, polícia.... **DIZER QUE NÃO É A COISA QUE PROVAVELMENTE TE CUSTA MAIS MAS QUE É A MAIS IMPORTANTE!**



VIOLÊNCIA

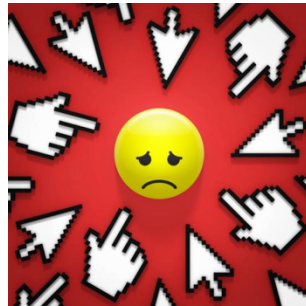
Infelizmente a nossa sociedade não é perfeita e existem pessoas que nos podem fazer mal, mas podemos estar alerta e preparados... Evita locais isolados e bairros que sabes à partida que são mais perigosos; quando andas na rua evita mostrar objetos caros; se fores assaltado na rua não te negues a entregar os teus objetos (são apenas objetos, não valem a tua segurança); não te envolvas em brigas ou disputas, evita discussões.



INTERNET

A internet é um excelente meio de comunicação e de busca de conhecimento, mas há riscos e perigos... Não te esqueças que além de todas as coisas fantásticas que existem na internet, há também pessoas mal intencionadas. Nunca divulgues, na internet, a pessoas desconhecidas os teus dados pessoais (nome, morada, números de identificação, fotografias) nem dos teus familiares ou amigos e nunca combines encontros com estranhos pela internet, muito menos se fores sozinho. Se tiveres dúvidas ou te aparecer algo estranho, chama um adulto e mostra-lhe para saberes outra opinião.

Vê este [vídeo](#) de Cyberbullying...está mega!!



SUICÍCIO

Todos nós já nos sentimos tristes, desanimados, sem saber bem o que fazer... Existem situações em que estes sentimentos se podem tornar extremamente intensos, dando origem a uma doença - a depressão. Pessoas que estão deprimidas veem o mundo de forma diferente, não conseguem encontrar soluções e sentem um grande sofrimento. Em situações destas pode acontecer que estas pessoas pensem em acabar com a própria vida. É fundamental que nestas situações as pessoas procurem ajuda porque a depressão é tratável. Mesmo que não consigamos ver uma solução para os problemas neste momento, as coisas podem evoluir de forma mais favorável do que imaginamos e aquilo que parecia extremo pode-se tornar apenas um percalço na nossa vida que nos torna mais forte. Mas as pessoas deprimidas não conseguem pensar assim, faz parte desta doença. É por isso que é tão importante procurar ajuda. Há tratamentos que podem mesmo resolver estes problemas. Lembra-te: se algum dia te sentires assim fala com alguém (os pais, um professor, um amigo, um médico). E se um amigo teu te disser que se sente assim, leva-o até alguém que o possa ajudar.



4. Referências Bibliográficas

- ACSM'S Health & Fitness Journal May/June 2013: 17(3); 8-13
- American Academy of Pediatrics. Healthychildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/Pages/default.aspx>. [Acedido em 17-03-2014]
- American Psychiatric Association. DSM-5 Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais. 5ª ed. Lisboa: Climepsi Editores.2014.
- Becker, D. O que é a adolescência. 1989. São Paulo: Brasiliense.
- CIAO website. Disponível em: www.ciao.ch. [Acedido em 25-03-2014].
- Direção Geral da Saúde. Programa Nacional de Vacinação.
- Direção-Geral de Saúde. A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015, Direção de Serviços de Informação e Análise.
- Education World. Disponível em:
- Eisenstein E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. Adolesc Saude. 2005;2(2):6-7.
- Elaine N., et al. Reaching and Teaching Teens: Adolescent Health Literacy and the Internet, Journal of Consumer Health on the Internet, 2008, 12:2, 105-118.
- EU Kids Online. The perspective of European children - Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries, Risks and safety on the internet. Disponível em: <http://www.fcsh.unl.pt/eukidsonline/>
- Fonseca H. Compreender os Adolescentes. Um desafio para os pais e educadores. 2002. Lisboa: Edição Presença.
- Fonseca H. Viver com Adolescentes. 2007. Barcarena: Editorial Presença.
- Ginsburg K."Building resilience in childrens and teens". 3ª ed. American Academy of Pediatrics.
- Girlshealth website. Disponível em: www.girlshealth.gov. [Acedido em 14-04-2014].
- Hagan et al. "Bright Futures: Guidelines for health supervision of infants, children and adolescents". 3ª ed. American Academy of Pediatrics. 2008
- Health Movement website. Disponível em:
<http://health.mo.gov/living/families/adolescenthealth/pdf/GuidingPrinciplesforPromotingAdolescentHealth.pdf>
http://www.educationworld.com/a_tech/columnists/poole/poole018.shtml. [Acedido em 25-07-2016].

<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/> [Acedido em 25-04-2016].

<https://juventude.gov.pt/IPJ/> [Acedido em 25-04-2016].

- Infog. ram magazine website. Disponível em: <https://infogr.am/adolescent-health-literacy/> . [Acedido em 25-07-2016].
- Jennifer, P. Health websites for Teens. Journal of Pediatric Health Care. March/April 2011; Volume 25, number 2.
- Kidshealth website. Disponível em: www.kidshealth.org. [Acedido em 14-03-2014].
- Machado, M.C., et al; Saude Infantil e Juvenil em Portugal: Indicadores do Plano Nacional de Saúde. Acta Pediatr Port. 2011; 42 (5): 195-204
- Matos, M.G. et al., A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2014, Relatório do estudo HBSC 2014, DGS, Dez 2014
- Nacional Institute of Mental Health. “Mental health information”. Disponível em <http://www.nimh.nih.gov/health/topics>. [Acedido em 17-03-2014]
- Neinstein L.S., et al. “Adolescent Health Care: a practical guide. 5ª ed. 2008. Filadélfia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nielsen Norman Group Report. Teens on the web: Teenagers on the Web: 61 Usability Guidelines for Creating Compelling Websites for Teens, 2015. Disponível em: <http://www.nngroup.com/reports/teenagers-on-the-web/>.
- Portal da Juventude, Direção-Geral de Saúde. Disponível em:
- Portal da Juventude, Direção-Geral de Saúde. Disponível em:
- Portal de Saúde Pública. Disponível em: http://www.saudepublica.web.pt/05-promocaosaude/Dec_Ottawa.htm [Acedido em 25-02-2014].
- Revista Todateen. Disponível em: <http://www.todateen.com.br/> [Acedido em 20-05-2015].
- Revista Vírgula. Disponível em: <http://virgula.uol.com.br/> [Acedido em 20-05-2015].
- Rita Santos Silva e col., Meningites em idade pediátrica – realidade de um hospital português, Acta Pediatr Port 2012;43(4):162-6
- Sampaio D. Imagem corporal e excesso de peso em adolescentes. 2010. Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências Departamento de Biologia Animal. Mestrado em Biologia Humana e Ambiente.
- Site Merck. Disponível em: www.manualmerck.net [Acedido em 17-05-2015].
- Site Oficina de Psicologia. <http://oficinadepsicologia.com/> [Acedido em 17-05-2015].
- Site Roche. Disponível em: www.roche.pt [Acedido em 17-05-2015].

- Teenagehealthfreak website. Disponível em: www.teenagehealthfreak.org. [Acedido em 14-03-2016].
- Teenshealthsource website. Disponível em: <http://teenhealthsource.com>. [Acedido em 14-04-2014].
- The Health Development Agency's "evidence base"—a searchable database of evidence on health promotion, disponível em: www.hda-online.org.uk/evidence/ [Acedido em 25-07-2016].
- UpToDate, artigos com recomendações aos adolescentes e pais disponível em: <https://www.uptodate.com/>
- Viner, R; Macfarlane, A. ABC of Adolescence – Health Promotion. BMJ 2005; 330: 527-529.
- World Health Organization oficial website Disponível em: www.who.int/em. [Acedido em 25-03-2016].
- World Health Organization. "Adolescent Health". Disponível em http://www.who.int/topics/adolescent_health/en. [Acedido em 17-03-2014]
- Youngboys website. Disponível em www.youngboyshealth.gov. [Acedido em 14-04-2014].

Alexandra Sofia Gavino da Fonseca Fernandes de Sousa
Orientador: Professora Doutora Maria Helena Fonseca
Setembro de 2016