

Manual de Saúde Escolar PARA ADOLESCENTES E JOVENS

ESCOLA PRIMÁRIA COMPLETA
25 DE JUNHO



MUNICÍPIO DE MAPUTO
Conselho Municipal
Pelouro de Saúde e Acção Social

FICHA TÉCNICA:

Título: Manual de Saúde Escolar para Adolescentes e Jovens

Editor: Conselho Municipal do Município de Maputo: Pelouro de Saúde e Ação Social

Com a aprovação do Conselho Municipal do Município de Maputo, Ministério da Saúde e Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

Autoria: Pelouro de Saúde e Acção Social, Medicusmundi

Assistência técnica: Medicusmundi



Ilustrações: Zacarias Chemane

1ª edição: 2016

1.000 exemplares

Manual de Saúde Escolar **PARA ADOLESCENTES E JOVENS**



MUNICÍPIO DE MAPUTO
Conselho Municipal
Pelouro de Saúde e Acção Social

CONTEÚDO

Prefácio.....	3
Introdução.....	4
CAPÍTULO I. COMO UTILIZAR O MANUAL.....	6
Componentes básicos do programa de saúde escolar.....	7
Dez regras para uma escola saudável.....	8
CAPITULO II. HÁBITOS DE HIGIENE.....	11
O banho diário.....	12
Higiene da cabeça.....	12
Higiene da boca.....	13
Higiene das mãos.....	16
Higiene dos pés.....	18
Vamos brincar aprendendo.....	20
CAPITULO III. A PUBERDADE.....	22
O que acontece com o meu corpo?.....	22
Fases do desenvolvimento nas meninas.....	23
Fases do desenvolvimento nos rapazes.....	23
Vamos conhecer o nosso corpo.....	24
Órgãos sexuais femininos.....	24
A menstruação.....	26
Órgãos sexuais masculinos.....	29
A primeira ejaculação.....	30
Falemos de sexualidade.....	31
A primeira relação sexual.....	31
O preservativo.....	35
Infecções de transmissão sexual.....	37
O HIV.....	38
Gravidez precoce.....	41
Vamos brincar aprendendo.....	44

CAPÍTULO IV. SANEAMENTO BÁSICO DO MEIO AMBIENTE	47
Como podemos manter a nossa escola limpa?.....	48
Tratamento do lixo.....	48
Uso correcto das latrinas.....	50
Vamos brincar aprendendo	52
CAPÍTULO V. ESTILOS DE VIDA SAUĐAVEIS.....	55
O exercício físico.....	55
A boa alimentação.....	56
Medidas complementares para o controlo de parasitas intestinais das crianças.....	60
Drogas.....	62
O Tabaco.....	62
O Álcool	63
A violência.....	67
Vamos brincar aprendendo.....	71

PREFÁCIO

Para um bom rendimento pedagógico nas escolas não é suficiente que o ensino ministrado seja de boa qualidade, mas também que os alunos estejam saudáveis e tenham uma alimentação adequada. O estado de doença diminui a capacidade de aprendizagem, provoca o absentismo escolar e, conseqüentemente pode aumentar o índice de reprovações e diminuir o progresso escolar.

É neste contexto que o Conselho Municipal de Maputo, reconhecendo que a escola é um lugar particularmente importante, dado que os alunos, durante uma fase especial de desenvolvimento físico, psíquico e cognitivo (adolescência) nela passam grande parte do dia. Desta convivência resulta a adopção de hábitos e comportamentos de forma espontânea e facilmente conseguida.

Considerando os aspectos supra, a edilidade pretende realizar uma série de actividades no âmbito da saúde escolar com o objectivo de transmitir informação e conhecimentos sobre saúde que garantam um ambiente escolar saudável, bem como consolidar a intersectorialidade através da construção de uma nova abordagem da saúde escolar.

Na presente brochura, destinada a adolescentes e jovens, alunos das sextas e sétimas classes a atenção primária é virada para a componente educativa.

Reúne conteúdos, minuciosa e didacticamente seleccionados, sobre Higiene Individual, Puberdade, Saúde Sexual e Reprodutiva, Prevenção de Doenças e casos de Gravidez precoce, Saneamento do Meio e demais hábitos de vida saudáveis. Espera-se que com apoio dos professores, a sua aplicação venha a melhorar os conhecimentos e atitudes em relação a adopção de hábitos de vida saudáveis, desenvolvimento de acções para a prevenção de doenças bem como o fortalecimento dos factores de protecção individual como a auto-estima.

Estes conteúdos podem igualmente, ser usados pelos professores nas escolas, assim como pelos educadores, pais e encarregados de educação na orientação dos seus alunos, filhos e educandos.

Estamos esperançosos em ter cada vez mais alunos, adolescentes e jovens preparados para enfrentar as mudanças físicas psíquico-cognitivas que ocorrem nesta fase da sua idade, com hábitos de vida saudáveis bem como para prevenção das doenças mais comuns na sua faixa etária.

A Vereadora da Saúde e da Acção Social

Nurbai Calú

.....
Nurbai Calú

INTRODUÇÃO

O programa de saúde escolar e do adolescente tem como principal objectivo promover a saúde e prevenir os principais problemas de saúde que podem afetar as crianças, adolescentes e jovens em idade escolar.

O programa de saúde escolar visa ainda a promoção de um ambiente saudável e seguro nas escolas. Incentiva os alunos na descoberta do seu potencial de saúde, na adopção de respostas adequadas aos desafios do dia-a-dia a sua saúde e no domínio dos factores de protecção relacionados com estilos de vida saudáveis, desenvolvendo neles habilidades que contribuam para o sucesso escolar e o reforço da sua autoestima.

A saúde escolar refere-se ao conjunto de actividades e serviços planificados, organizados e desenvolvidos com o objectivo de:

- a) Promover a saúde dos escolares (crianças, adolescentes e jovens em idade escolar e professores);
- b) Identificação de grupos de risco, efectuar diagnóstico e tratamento precoce, adequado de doenças bem como de reabilitação;
- c) Difundir práticas participativas que permitam aos escolares a aquisição de conhecimentos necessários a um maior controlo da sua saúde, no exercício da sua cidadania, e a uma melhor qualidade de vida.

O bom rendimento não só depende da qualidade de ensino como também dos estilos de vida e do estado de saúde dos alunos. A escola desempenha um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudáveis tanto a nível do ambiente escolar como também a nível familiar e comunitário.

Por isso, é necessário que a escola, como local estratégico para a promoção de saúde, seja continuamente reforçada em mecanismos de difusão de acções que levem as crianças, os adolescentes e os jovens a conhecer os principais problemas de saúde que os podem afectar assim como a sua forma de controlo e prevenção.

Um ambiente escolar saudável significa ter um ambiente escolar limpo e seguro para toda comunidade a escolar, com hábitos de higiene, limpeza e comportamentos saudáveis, aprendendo a alimentar-se adequadamente e a cuidar da sua saúde. Deste modo, intervenções de promoção de saúde nas escolas terão um importante impacto na saúde de todos.

É nosso desejo que este instrumento sirva como suporte fundamental na implementação do programa de saúde escolar e na promoção do bem-estar da comunidade escolar.

CAPÍTULO I.

COMO UTILIZAR ESTE MANUAL

A educação para a saúde é um processo planejado e sistemático de comunicação e de ensino-aprendizagem, orientado a aquisição, escolha e manutenção de estilos de vida saudáveis. Deve oferecer aos alunos oportunidades de aprendizagem não só para a aquisição de habilidade cognitivas, mas também de habilidades sociais que facilitem a saúde individual e coletiva. A escola é um lugar especialmente importante dado que os alunos permanecem nela grande parte do dia, durante uma etapa de especial transcendência para o seu desenvolvimento físico e psíquico, na qual a interiorização dos comportamentos saudáveis é mais fácil e fundamentada.

O presente manual constitui mais um esforço na promoção de saúde no seio das escolas. É destinado aos alunos da 6^a e 7^a classes, porém o seu uso deverá ser acompanhado pelo professor, de modo a garantir boa interpretação e percepção dos conteúdos sem prejuízo à questões sociais e culturais de cada um. Por isso, se recomenda que o professor conheça bem o manual e tenha domínio dos conteúdos presentes em cada capítulo e dê particular atenção às principais mensagens que se pretende transmitir no fim de cada tema.

No início de cada trimestre/semestre, o professor responsável pela saúde escolar ou outro indicado pela direção da escola irá planificar os conteúdos que serão ministrados e debatidos com os alunos durante esse período. O plano trimestral/semestral deverá igualmente ser repartido em semanas/dias e integrado dentro do calendário pedagógico geral da escola. O mais importante na utilização deste manual é que se compreenda que não se trata de uma nova disciplina mas sim de um conjunto de conteúdos transversais que podem ser integrados em cada uma das disciplinas já existentes.

O manual encontra-se estruturado em cinco capítulos subdivididos em temas específicos, e contém ilustrações gráficas para cada tipo de mensagem. No fim de cada capítulo se encontram alguns jogos e propostas de actividades para serem realizadas na escola, que permitirão aos professores e alunos monitorar o grau de compreensão e interiorização das mensagens-chaves apresentadas.

COMPONENTES BÁSICOS DO PROGRAMA DE SAÚDE ESCOLAR EM MOÇAMBIQUE

Antes de mais, é fundamental que os docentes conheçam o programa de saúde escolar. Isto lhes ajudará a compreender o seu papel no âmbito da educação para a saúde na escola, orientar e apoiar os alunos no processo de aquisição de estilos de vida saudáveis e nas dúvidas que possam aparecer ao longo da leitura do presente manual.

A seguir apresentamos as componentes que um programa de saúde escolar deve ter:

1. Políticas de saúde nas escolas em Moçambique

As políticas de saúde nas escolas, incluindo a educação para a saúde devem além de promover a saúde, garantir um ambiente físico e psicossocial adequado e seguro. O sector de educação deve liderar e manter a responsabilidade para desenvolver, implementar e fazer cumprir as políticas de saúde escolar. Os trabalhadores de saúde são os parceiros necessários neste esforço. Alunos, pais, conselhos de escola e comunidade em geral devem conhecer e compreender as actividades relacionadas com a saúde escolar e, os diretores das escolas e professores devem ser devidamente formados para poder implementá-las.

2. Fornecimento de água potável e saneamento

O ambiente escolar pode ser nocivo à saúde dos alunos se estes forem expostos aos riscos de doenças infecciosas provocadas pelo consumo de água não potável. As actividades de Educação para a Saúde não terão nenhum impacto se as escolas não possuírem água potável e saneamento básico adequado. Estudos demonstram que se a escola tiver sanitários separados para raparigas, isso reduzirá o abandono escolar pelas adolescentes no período da sua menstruação. Se a escola fornecer infraestruturas sanitárias, estará reforçando as mensagens de educação para saúde e higiene difundidas na escola, e actuará como um exemplo para os alunos e para a comunidade em geral. Políticas de construção e manutenção escolar deverão assegurar nas escolas, a existência de sanitários que respeitem as questões de género e a privacidade dos utentes.

3. Educação para a Saúde baseada em habilidades

Esta abordagem refere-se à educação em saúde, higiene e nutrição, focaliza-se no desenvolvimento de conhecimentos, atitudes, valores e habilidades para a vida, necessárias para a tomada de decisões positivas e adequadas em relação a saúde. As mudanças sociais e de comportamento actuais têm realçado a importância de uma abordagem a assuntos como: HIV/SIDA, gravidez precoce, acidentes, violência, álcool, tabaco e outras substâncias que criam dependência. Estilos de vida e comportamentos sociais não saudáveis influenciam não só a saúde e a nutrição, como também retardam as oportunidades de educação a um número cada vez crescente de crianças, adolescentes e jovens. Quando os alunos adoptam formas saudáveis de vida durante a idade escolar, geralmente isso se mantém para o resto de suas vidas.

4. Serviços de saúde e nutrição baseados na escola

As escolas podem providenciar alguns serviços de saúde e nutrição simples e seguros, respondendo a problemas que a comunidade considere mais importantes e prevalentes. Por exemplo, os problemas de carência de micronutrientes e as infeções parasitárias podem ser drasticamente reduzidas através da administração de iodo, ferro, vitamina A, e da desparasitação na escola ou através do reforço do lanche escolar dos alunos carenciados, o que contribui para um melhor desempenho escolar.



DEZ REGRAS PARA UMA ESCOLA SAUDÁVEL

1. Acompanhar a saúde dos alunos

Ao acompanhar o estado de saúde geral, por exemplo a audição, a visão, a pele, a vacinação, o estado nutricional e a higiene individual, estamos a contribuir para a saúde do aluno.

2. Ambiente escolar saudável

Para criar um ambiente escolar saudável, a escola deve ter água potável, casa de banho ou latrina, aterro sanitário, proteção contra o vento, o sol e a chuva. O controlo de trânsito e pátios seguros é fundamental para a prevenção de acidentes.

3. Kit de primeiros socorros

Ao ter um kit de primeiros socorros aprovado pelo Ministério de Saúde, a escola estará preparada para resolver pequenos problemas de saúde dos alunos.

4. Vacinas e tratamento

A escola, juntamente com as autoridades locais e a comunidade, deve apoiar as campanhas de vacinação e encaminhar às crianças doentes ao centro de saúde. As crianças na primeira, e segunda classes devem receber a vacinação contra o tétano na escola.

5. O professor como conselheiro

Cada professor deve ser capaz de receber, acolher e apoiar os alunos com problemas ou situações difíceis.

6. Rede Escola-Saudável

A criação de uma rede de escolas promotoras de saúde ajudará a trocar e a promover experiências positivas entre elas.

7. Educação para a saúde e educação nutricional

A educação para a saúde faz parte do currículo escolar. Isto inclui o ensino de uma alimentação equilibrada. A escola, em coordenação com as estruturas sanitárias através do programa de saúde escolar e SAAJ deve ainda realizar palestras sobre os problemas que mais preocupam os adolescentes, tais como, droga, álcool, fumo e violência.

8. Educação sexual

A educação sexual deve ter em vista dar aos alunos conhecimentos sobre os direitos sexuais, e ainda sobre as doenças de transmissão sexual, gravidez indesejada e precoce, e outros temas do interesse dos alunos.

9. Ligação Escola - Comunidade

A comunidade pode dar uma grande ajuda a escola, isto é, na limpeza e conservação do recinto e meio escolar, assim como no ensino das crianças em casa. A escola incentiva a comunidade a educar as crianças.

A escola deve garantir que existe um comité de ligação escola-comunidade, de preferência seja através de grupo de pais ou de encarregados de educação , etc

10. Coordenação com outros sectores

Para a realização dos seus programas, a escola necessita de uma boa coordenação com outras instituições, nomeadamente, o sector de saúde, as ONG's e as autoridades administrativas da sua área.

CAPITULO II.

HÁBITOS DE HIGIENE

Os hábitos de higiene individual e colectiva devem fazer parte do dia a dia dos nossos alunos e professores. Desde que eras pequeno os teus pais te ensinaram a ser responsável pela tua higiene pessoal.



A higiene pessoal inclui: tomar banho, limpar os ouvidos, pentear o cabelo e lavar os dentes. Cada um destes comportamentos tem muita importância para poderes ter um óptimo nível de saúde.

Por que temos que cuidar da nossa higiene?

- ⊙ Para manter um bom estado de saúde. O excesso de sujidade e uma má higiene provocam o aumento dos germes e isto pode levar ao surgimento de doenças.
- ⊙ Quando estás limpo e livre de maus cheiros te sentes mais seguro de ti mesmo, especialmente na adolescência e isto vai-te ajudar nas tuas relações sociais.
- ⊙ Por estética, a imagem pessoal é importante, e uma boa higiene é imprescindível para poder mantê-la.



A higiene pessoal é especialmente importante durante a adolescência. O organismo dos adolescentes está em plena transformação, iniciam novos processos hormonais, e estes processos provocam uma maior transpiração e o aparecimento de novos cheiros, nem sempre agradáveis. No caso das raparigas, a maioria terá a menstruação. Estes são os motivos pelos quais devemos cuidar da higiene ainda mais que quando erámos crianças

O BANHO DIÁRIO

O banho diário pode ser uma das melhores formas de promover a saúde, pois faz com que o nosso corpo afaste as bactérias e sujidades que podem provocar a existência de algumas doenças. O banho diário é recomendável pelo menos duas vezes por dia.



A pele tem milhões de glândulas especiais que produzem o suor. A falta de banho provoca o acúmulo progressivo dessas substâncias, que se juntam com sujeiras exteriores (poeiras, terra, areia, etc.). A consequência de um banho mal tomado é o cheiro desagradável, o risco de aparecimento de piolhos e sarna, micoses, seborreia, infecções urinárias e corrimento vaginal nas meninas.

O banho é importantíssimo e é indispensável à saúde do corpo. Depois do banho, certifica-te que estejam bem limpos e secos os espaços entre os dedos, virilhas e outras dobras.

HIGIENE DA CABEÇA



Nos cabelos acumulam-se poeiras e gorduras que precisam de ser eliminadas. É sempre agradável observarmos cabelos limpos, brilhantes, cheirosos e bem cortados.

Os cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e a multiplicação de piolhos. Os piolhos são parasitas que se aderem ao cabelo (as crianças mais pequenas são as mais afectadas). Se propagam com muita facilidade, especialmente naqueles lugares onde muitas crianças convivem e partilham durante muito tempo. Por isso, a escola é um local muito propício para a sua propagação.

É importante também verificar se não há piolhos e lêndeas na cabeça, pois eles causam coceira e irritação, podendo passar para a cabeça de outras pessoas. Os piolhos gostam de cabelos e cabeças sujas, por isso é importante mantê-los limpos, penteados e cuidados.

O cabelo deve ser lavado duas vezes por semana, no mínimo, e penteado. Devem ser cortados regularmente.

HIGIENE DA BOCA.



A saúde oral é o bom estado de saúde da boca, especialmente a ausência de doenças nos dentes, nas gengivas e noutras estruturas relacionadas com ela (lábios, língua, mucosas orais).

Porque é importante ter dentes saudáveis?

Eles ajudam-nos a:

- ⊙ Mastigar bem os alimentos (comer bem);
- ⊙ Pronunciar bem as palavras;
- ⊙ Ter uma boa aparência (ser bonito/a);
- ⊙ Sorrir e rir sem dor nem dificuldades.

OS DENTES E AS GENGIVAS SAUDÁVEIS FAZEM PARTE DE UM CORPO SAUDÁVEL.

CÁRIE DENTÁRIA



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

As bactérias que se encontram na nossa boca atacam o esmalte do dente (parte branca) corroendo-o e provocando a cárie e a inflamação da gengiva; No início, a carie não dói porque só atinge o esmalte que é a camada mais dura e menos sensível do dente;

Se não for tratada, a carie vai em direção a dentina, que é a camada mais profunda e sensível e começa a doer um bocadinho;

A seguir chega na região do nervo do dente causando inflamação, o que faz que doia muito.

Sinais da cárie dentária

☉ Parte do revestimento do dente torna-se castanho-escuro ou demasiado branco;



☉ Quando come ou bebe algo frio, quente ou doce o dente dói;

☉ Se o buraco no dente não for tratado, vai aumentando cada vez mais de tamanho e profundidade e a dor vai-se tornando cada vez mais intensa;

☉ Mau hálito (cheiro) na boca;

☉ Na sua fase mais avançada, para além da dor intensa, pode-se formar um abscesso causando inchaço.

GENGIVITE

A gengivite é uma doença bucal geralmente bacteriana que provoca inflamação e sangramento nas gengivas, causada pelos restos de alimentos que ficam presos entre os dentes ou entre estes e a gengiva.

Sinais da gengivite:

☉ Mau cheiro na boca;

☉ Gengivas que sangram facilmente quando escova os dentes;

☉ Gengivas que ficam vermelhas, inchadas ou moles;

☉ Pûs entre os dentes e as gengivas;

☉ Dentes soltos (abanam).



Como podemos evitar as caries e a gengivite?

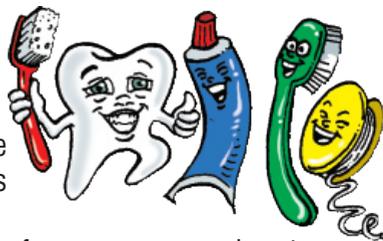
☉ Escove muito bem os dentes sempre depois de comer ou pelo menos duas vezes por dia (ao acordar e antes de dormir) e usa pasta dentífica com flúor;

☉ Não te esqueças de utilizar fio dentário;

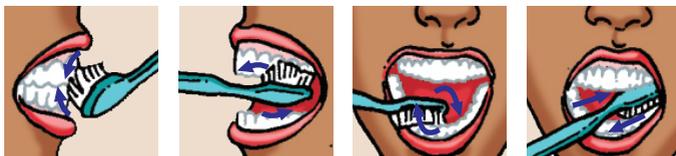


- ⊙ Entre as refeições evita comer e beber alimentos açucarados.
- ⊙ Escolhe alimentos ricos em fibras, como a cenoura, a maçã, o pepino ou as verduras. Eles são 'detergentes' naturais
- ⊙ Visitar regularmente o dentista;

Vamos aprender a escovar os dentes



- ⊙ Lave os dentes duas vezes por dia, durante dois minutos, sendo que uma delas deve ser antes de te ires deitar;
- ⊙ Incline a escova em direcção a gengiva e faz pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares com pouca pressão;
- ⊙ Não te esqueças também de escovar a língua.



- ⊙ Há muitos lugares onde a tua escova não chega, por isso é muito importante também usares o fio dentário;
- ⊙ O flúor é um bom amigo dos teus dentes porque protege-os das bactérias. Assim, deves escolher e utilizar pastas ricas em flúor;
- ⊙ A escova deve ser substituída quando as suas coradas (os pelos) começam a ficar deformadas (normalmente de três em três meses);
- ⊙ Lembre que a tua escova é só tua, não partilhes com os teus amigos.

ESCOVAR OS DENTES É ESSENCIAL PARA A SAÚDE. PREVINE O APARECIMENTO DA CÁRIE DENTÁRIA E DAS DOENÇAS DAS GENGIVAS.

HIGIENE DAS MÃOS



Ainda que nós não possamos ver nas nossas mãos temos micróbios que podem provocar doenças. Quando temos as mãos sujas podemos apanhar doenças apenas tocando-se o nariz, a boca ou os olhos e também podemos transmitir estas doenças aos nossos amigos ou aos nossos familiares

A lavagem das mãos antes de comer, de preparar os alimentos ou depois de usar a latrina são uma forma de evitar diarreias e doenças como a cólera e a disenteria. É a primeira linha de defesa para proteger a nossa família, os nossos amigos e nós próprios contra estas doenças. As mãos devem ser lavadas com água corrente (da torneira ou deitando com uma caneca) usando sabão. Na falta de sabão pode-se usar cinza.

Quando devemos lavar as mãos:

Para evitar a transmissão de doenças, as mãos devem sempre ser lavadas nas seguintes situações:

- ⊙ Antes e depois de preparar comidas;
- ⊙ Antes de começar a comer;
- ⊙ Antes de tratar qualquer ferida ou machucado;
- ⊙ Antes e depois de entrar em contato com qualquer pessoa doente;
- ⊙ Depois de usar o banheiro;
- ⊙ Depois de trocar fraldas ou limpar alguma criança que tenha ido ao banheiro;
- ⊙ Depois de assoar o nariz, tossir, espirrar ou ter contato com qualquer tipo de secreção corporal;
- ⊙ Depois de entrar em contato com animais;
- ⊙ Depois de manusear o lixo;
- ⊙ Sempre que a mão estiver nitidamente com alguma sujeira.



Também deve lavar as mãos após o contato com superfícies de uso público, como corrimão, transporte público ou dinheiro. Enquanto não tiver acesso à água, evite levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos. Enquanto o germe estiver restrito à pele, ele não irá lhe fazer mal. A nossa pele é uma espécie de barreira contra microrganismos. O problema é que quando levamos a mão suja à boca ou tocamos em alguma ferida, estamos dando aos germes

acesso à parte interior do nosso corpo.

Procedimento para lavagem das mãos

Abaixo, mostramos a forma mais adequada de lavar as mãos e eliminar qualquer germe que possa causar alguma doença.

1. Arregaçe as mangas acima dos cotovelos e remova o relógio e demais adornos;

2. Abra a torneira e molhe as mãos com água;

3. Com sabão líquido, sabonete ou mesmo cinza esfregue bem a superfície, palmas, dorso, entre os dedos e também os antebraços. Não esqueças os espaços entre os dedos e das regiões em baixo das unhas. O processo deve durar entre 15 e 20 segundos;

4. Enxugue as mãos para a remoção completa do sabão;

5. Seque completamente as mãos.



O hábito de cortar as unhas é importante, pois debaixo delas podem ficar armazenados micro-organismos.

Cortar as unhas e mantê-las sempre limpas são medidas importantes para prevenir certas doenças. Quando a pessoa coloca a mão na boca, a sujeira armazenada debaixo das unhas pode dar origem a outras doenças intestinais. Além disso, devemos valorizar os aspectos estéticos relacionados à beleza das unhas.

AH!... SERIA MUITO BOM PROCURAR ELIMINAR O HÁBITO DE ROER UNHAS

HIGIENE DOS PÉS

A limpeza dos pés merece um tratamento especial. É muito importante lavar diariamente os pés, especialmente na época de calor, devido a transpiração excessiva que o nosso corpo produz pelo calor, para não produzir mau cheiro.



Alguns conselhos importantes:

- ⦿ Preste especial atenção na limpeza entre os dedos;
- ⦿ Deves cortar as unhas depois do banho e em linha recta para não causar feridas;
- ⦿ Os sapatos devem ser cómodos e facilitar a transpiração;
- ⦿ Se o sapato é muito grande para o tamanho do pé, pode ser incomodo e podes ter entorses;
- ⦿ Pelo contrário, quando os sapatos são estreitos demais, impede o desenvolvimento normal do pé, provocando durezas, roçaduras e até deformações.



HIGIENE DOS ALIMENTOS

Os alimentos, quando contaminados, podem causar doenças como: intoxicações, parasitoses, diarreias, vômitos, hepatites, etc.

Para evitar a contaminação, recomendam-se os seguintes procedimentos básicos:

- ⊙ Lavar as mãos antes de preparar os alimentos e antes das refeições;
- ⊙ Os alimentos devem estar sempre cobertos com panos limpos e/ou dentro de recipientes com tampa;
- ⊙ Não comer os alimentos que caírem no chão;
- ⊙ Não consumir alimentos que apresentem sinais de deterioração (cheiro, sabor, e consistência alterados);
- ⊙ Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;



VAMOS BRINGAR APRENDENDO

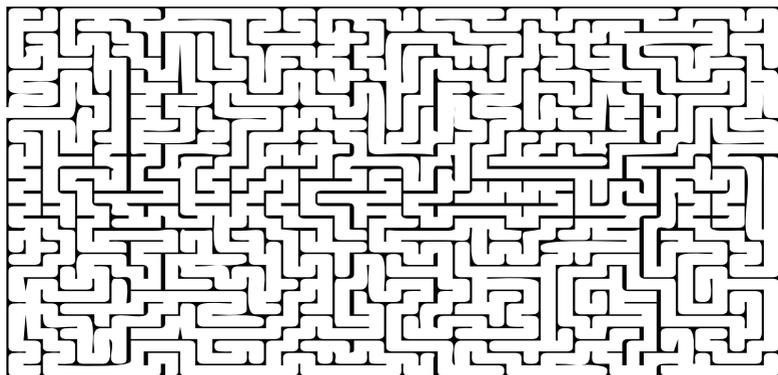


1. Descubra oito palavras nesta sopa de letras, na vertical ou na horizontal. Os acentos ou cedilhas não contam.

X	C	D	E	C	V	T	H	J	I	O	I	K
W	Z	A	J	S	A	V	S	T	D	F	G	H
F	X	Q	L	T	C	F	J	D	G	D	E	R
G	C	D	A	F	D	O	V	B	C	E	A	O
I	D	N	O	D	C	Y	V	B	K	N	C	U
N	D	T	H	J	I	B	C	A	T	T	B	L
S	A	V	I	G	N	E	G	C	H	E	O	F
H	Y	T	Y	K	D	E	N	T	I	S	T	A
J	G	N	T	G	M	A	Y	E	E	K	R	G
K	K	C	F	T	O	B	B	R	A	C	D	K
O	M	C	A	R	I	E	S	I	J	L	S	D
I	E	D	J	T	F	S	A	A	G	Y	D	T
T	U	A	E	E	F	P	A	S	T	A	C	M

CARIES, ESCOVA, GENGIVAS, FLUOR, BACTERIAS, DENTE, PASTA, DENTISTA

2. A esponja perdeu o sabonete, ajude-a a encontra-lo para poder tomar um bom banho.



3. Complete estas frases com as palavras em falta.

- ⊙ As mãos sujas são um veículo de transmissão de _____.
- ⊙ A sujidade se acumula debaixo das _____ e quando nos coçamos podemos infectar-nos e contrair doenças.
- ⊙ Pela manhã, pela tarde ou pela noite não há nada mais agradável que um _____.
- ⊙ Se não cuidarmos da higiene da nossa cabeça podemos sentir irritação _____.
- ⊙ É importante lavar os _____ depois de cada comida e depois de comer doces.
- ⊙ Os alimentos devem estar sempre _____ para evitar a sua contaminação.
- ⊙ Para a boa saúde dos meus dentes devo visitar regularmente o _____.
- ⊙ Depois de usar o banheiro devo lavar as _____.

CAPÍTULO III.

A PUBERDADE



Quando somos crianças, o corpo das meninas tem bastante semelhança com o dos meninos, a diferença que percebemos são os órgãos genitais (vagina e pênis) ou por outros nomes populares que conhecemos.

Porém, quando vai chegando a adolescência o nosso corpo começa a se transformar, nas meninas os seios começam a crescer, a primeira menstruação chega, os pelos aparecem.

No caso dos meninos a voz começa a engrossar e também aparecem pelos. Estas mudanças culminam com o tamanho e a forma definitiva do nosso corpo e com o início da capacidade reproductiva.

Mas não é só o nosso corpo que muda, os nossos pensamentos, desejos e sentimentos já não são mais os mesmos e, é claro, estranhamos um pouco tudo isso e aparecem muitas dúvidas. Mas o que será que está acontecendo? É normal tudo isso?

Se você tem entre 10 e 19 anos de idade, está vivendo uma fase rica em descobertas e mudanças: **a adolescência**. Para desfrutar a vida e desenvolver todas as suas capacidades vai precisar de muita saúde. Lembre-se que aprender a cuidar do seu próprio bem-estar físico, emocional, psicológico, espiritual e social é um dos desafios mais importantes para uma vida saudável.

O que acontece com o meu corpo?

O nosso corpo produz substâncias chamadas hormônios. Os hormônios são “mensageiros químicos” muito importantes que influenciam na transformação do nosso corpo.

Quando inicia a puberdade, uma glândula do cérebro começa a segregar umas hormonas especiais. Nos rapazes, estas hormonas viajam pelo sangue até os testículos e iniciam a fabricação de outra hormona, a testosterona, que produz a maioria das mudanças no seu corpo. Nas raparigas, as mesmas hormonas produzidas no cérebro se dirigem até os ovários e iniciam a fabricação de estrógeno e progesterona. Juntas preparam o corpo para iniciar a menstruação, engravidar e ter filhos no futuro.

Fases do desenvolvimento nas meninas

Sentir o corpo “diferente” é normal, você está na adolescência, um período em que acontecem mudanças no corpo, nos sentimentos, no humor... É muito importante que compreendas que cada adolescente desenvolve no seu tempo, ou seja, pode haver diferenças entre tu e as tuas amigas.

A partir de estímulos hormonais, inicia-se o surgimento do broto mamário (seios), que é seguido pelo nascimento dos pelos da genitália (vulva) e nas axilas. O crescimento dos pelos é lento e só aumenta por volta dos 18 anos, assim como a área ao redor dos mamilos. Há um aumento também do tamanho dos quadris, que ficam arredondados, enquanto a cintura fica mais fina.

Em resumo, as alterações mais importantes são:

- ⊙ O desenvolvimento dos seios;
- ⊙ A cintura fica mais fina;
- ⊙ O quadril (as ancas) se desenvolvem;
- ⊙ Começam a aparecer pelos, principalmente em baixo das axilas e na região pubiana (da vagina);
- ⊙ Ocorre a primeira menstruação, chamada de "menarca", que costuma acontecer entre os 10 a 12 anos de idade (pode ocorrer antes ou depois dessa idade);
- ⊙ A voz também muda ficando um pouco mais fina;
- ⊙ O crescimento em altura acelera



Fases do desenvolvimento nos rapazes

Da mesma forma, vocês rapazes, também sentirão o corpo “diferente”, é normal,

Você está na adolescência, e cada adolescente desenvolve no seu tempo, ou seja, pode haver diferenças entre tu e os teus amigos.

A partir de estímulos hormonais, inicia-se o aumento do escroto e dos testículos, que é seguido pelo nascimento de pelos no rosto, axilas e o resto do corpo.

Em resumo, as mudanças mais importantes são:

- ⊙ O pênis cresce em diâmetro e comprimento;
- ⊙ Os testículos se desenvolvem;
- ⊙ Começam a crescer os pelos do rosto (barba), das axilas e de todo corpo;
- ⊙ Mais ou menos entre os 13 e 14 anos, ocorre a primeira ejaculação (lembrando que cada adolescente tem o seu próprio tempo para isto acontecer, podendo ser antes ou depois dessa idade);
- ⊙ Crescimento da laringe;
- ⊙ A voz começa a engrossar;
- ⊙ Entre os 11 e 16 anos, acontece um crescimento muito rápido em altura (chamado "estirão do crescimento").



Agora já conheces o que está a acontecer com o teu corpo. É lindo não é? Lembre-se que é normal ter dúvidas e perguntas, não tens de ter vergonha. Quando elas apareçam tens de procurar os conselhos da tua família ou dos professores para que eles possam ajudar-te nesta etapa tão importante da tua vida.

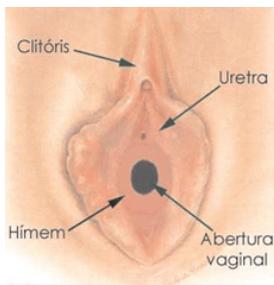
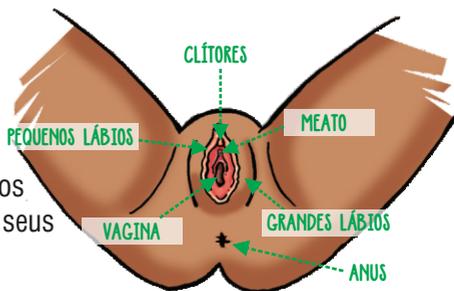


VAMOS CONHECER O NOSSO CORPO

Não te esqueças que as mudanças que vimos são as externas, as que todos podem ver, mas na adolescência o nosso corpo muda também no seu interior, por isso, é muito importante que conheças as suas partes e o seu funcionamento.

Órgãos sexuais femininos

As raparigas têm seus órgãos genitais e eles são bem diferentes dos meninos. Alguns dos órgãos genitais das meninas estão dentro de seus corpos e não podem ser vistos.



Hímen

O hímen é uma membrana da mesma cor da pele da vagina que envolve por dentro a entrada da vagina. Ele tem um orifício no meio para que o sangue menstrual desça.

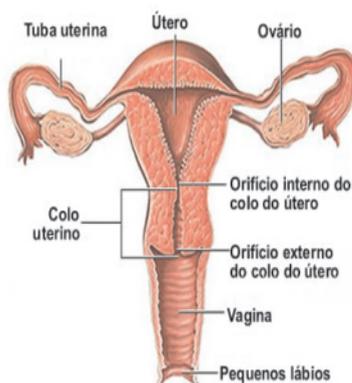
Durante a primeira relação, normalmente sangra ao ser rompido, mas também pode não haver sangramento. Se ele está rompido ou não, apenas um ginecologista treinado poderá identificar, através de um exame ginecológico.

O hímen de algumas meninas desaparece totalmente ainda no período fetal, antes do nascimento. Quando presente, o tecido do hímen geralmente é muito fino, e as actividades normais da infância como abrir as pernas na ginástica, andar de bicicleta, etc., podem resultar no desaparecimento do hímen bem antes da puberdade. Às vezes, o tecido do hímen não é tão fino, mas é tão flexível que ele nem se rompe com a penetração do pênis.

O conjunto dos órgãos sexuais externos que podem ser vistos é chamado de **vulva**, que é a parte visível do órgão sexual das meninas. Podemos observar que nela ficam dois orifícios (buraquinhos). Um dos orifícios é o canal da urina (**meato urinário**) por onde sai a urina que vem da bexiga; o outro orifício é uma abertura para a parte interna dos órgãos sexuais das meninas, que é a **vagina**, que se destina às relações sexuais e por onde saem os bebês. Acima destes dois orifícios existe um botãozinho chamado **clitóris**, que é um ponto muito sensível do corpo das meninas.

Os órgãos genitais externos são cercados pelos **grandes lábios**, que são bastante volumosos e carnudos. Os grandes lábios contêm glândulas sudoríparas e sebáceas (que segregam óleo). Durante a puberdade, cobrem-se de pelos; e, finalmente, os **pequenos lábios** que podem ser muito pequenos ou ter até 6 cm de largura.

Além destes, as raparigas também têm os órgãos sexuais internos, aqueles que não se vêem. A vagina é um canal que leva ao **útero**. O útero fica dentro da barriga e é uma espécie de bolsa onde os bebés se desenvolvem durante a gravidez. Do útero saem dois tubos chamados **trompas de Falópio**, que terminam nos dois ovários (um de cada lado), que estão repletos de sementinhas chamadas de óvulos. Os ovários também são responsáveis da produção de hormonas femininas.



A MENSTRUAÇÃO



A menstruação, que com certeza conheces pelo nome de 'período', é um evento marcante na vida das mulheres e um sinal de que estás a tornar-te adulta. É um sangramento vaginal periódico que dura entre dois a sete dias, dependendo de cada mulher. Começa na **menarca** ou primeira menstruação espontânea que acontece entre os 10 e os 14 anos de idade (às vezes um pouco mais cedo, às vezes um pouco mais tarde), e termina com a menopausa ou a última menstruação espontânea da vida da mulher.

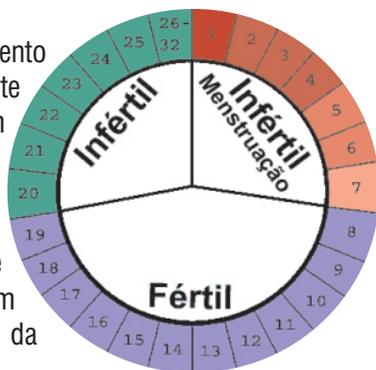
A menstruação não é uma doença, é uma coisa normal no desenvolvimento das mulheres. Não obstante, podes sentir algumas **manifestações psíquicas**, como por exemplo, Irritabilidade e ansiedade, tristeza, tensão, stress, humor lábil (oscilação do estado de ânimo), choro fácil, aumento de apetite ou dificuldade de concentração.

Também podem aparecer **manifestações físicas** como sensação de inchaço e dores nos seios, distensão, dor abdominal, dor de cabeça, desconforto abdominal, sensação de fadiga (cansaço), dores nas costas, acne (borbulhas) ou retenção de líquidos (inchaço ou dor nas pernas).

O QUE É O CICLO MENSTRUAL?

Dissemos antes que a menstruação é um sangramento periódico, o que quer dizer que normalmente acontece de forma regular cada 28 dias porem também pode acontecer com intervalos de entre 21 e 35 dias, segundo cada mulher.

O ciclo menstrual corresponde ao intervalo de tempo entre o primeiro dia da menstruação de um mês, (período), e o próximo primeiro dia da menstruação do mês seguinte.



Normalmente, costuma ser entre o 12^o dia e o 16^o do ciclo menstrual, período em que a mulher pode ficar grávida se fizer sexo. Esta fase do ciclo é conhecida por **período** ou **dias férteis**.

A Higiene durante a menstruação

Durante a menstruação, as alterações hormonais facilitam o crescimento de agentes patogénicos, pelo que há maior risco de apanhar infecções, por isso deves ter uma boa higiene pessoal.

Aqui tens alguns conselhos:

- ⊗ É recomendável lavar-se no mínimo três vezes ao dia, sem introduzir o sabão na vagina, utilizando apenas a água para lavar a vagina.
- ⊗ É muito importante utilizar um penso higiénico, ou tampão, para absorver o sangue que sai da vagina durante o período menstrual.
- ⊗ Não te esqueças de te lavar sempre antes de mudar o penso. Caso não possas lavar-te naquele momento deves limpar-te na direcção da vagina ao ânus (de frente para trás).
- ⊗ Não fiques mais de quatro horas com o penso higiénico ou o tampão, assim poderás evitar cheiros desagradáveis.
- ⊗ O penso menstrual descartável, depois de usado, deve-se embrulhar num papel ou jornal e deixar na caixa de lixo, no contentor, ou outro tipo de recipiente apropriado para o lixo.
- ⊗ Utilize de preferência pensos absorventes descartáveis. Caso utilizes

pensos de pano ou toalhinhos, estes devem ser cuidadosamente bem lavados e secos para permitir a eliminação das bactérias e, se possível, engomados

- ⊙ Não usar lenços umedecidos perfumados
- ⊙ Sempre usar um papel higiénico macio, mas sem perfume

Sabias que...

O meu ciclo menstrual pode não ser regular. É isto normal?

Sim, no início, os ciclos não costumam ser irregulares. Após dois anos da menarca, a maioria das adolescentes já está com seus ciclos regularizados, mas algumas podem levar até cinco anos para que isso aconteça.

As meninas param de crescer depois do início do ciclo menstrual?

Isto não é verdade, após a primeira menstruação o crescimento continua por até mais dois anos, mas em um ritmo mais lento, adquirindo-se mais cinco a sete centímetros de altura neste período.

É difícil colocar o tampão?

Não, colocar um tampão é muito fácil. Empurra-se o tampão para dentro da vagina, com ajuda de um aplicador ou de um dedo. Sempre que precisar de mudar, puxa-se pelo fio embrulha-se em jornal, ou outro papel qualquer e deita-se no lixo.

Deverei trocar o tampão sempre que vou a casa de banho?

Não é necessário retirar o tampão sempre que vais à casa de banho. A vagina e a uretra são órgãos separados, cada um com a sua abertura. Enquanto estiveres a urinar, podes afastar o fio de forma que ele não se molhe.

É possível que o tampão se perca dentro do corpo?

Não. É impossível o tampão passar da vagina para o útero, pois o orifício que faz a comunicação entre ambos é demasiado pequeno.

Posso fazer exercício físico quando tenho a menstruação?

Sim, de facto o exercício físico moderado pode ajudar a diminuir as moléstias e as cólicas menstruais.

É prejudicial tomar banho na praia quando tenho a menstruação?

Não, fica tranquila, podes mergulhar em água doce ou salgada, sem nenhuma consequência para a tua saúde. Não obstante deves utilizar tampões para não sujar a água com sangue.

Posso engravidar se tiver relações sexuais quando tenho a menstruação?

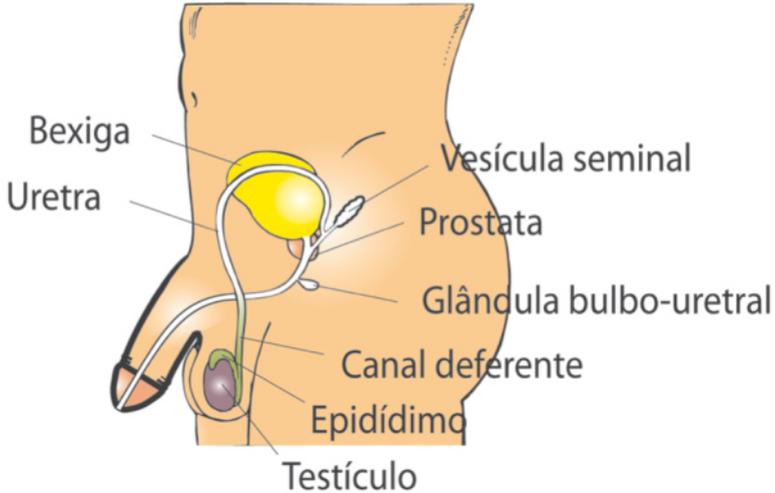
O período fértil acontece normalmente 14 dias após o início do período menstrual. Não obstante, existem possibilidades de engravidar se tiver relações sexuais durante a menstruação.

O que posso fazer para diminuir as dores durante a menstruação?

O exercício físico moderado ou aplicar panos quentes no abdómem, se as dores forem muito fortes deves te dirigir ao centro de saúde mais próximo.

Órgãos sexuais masculinos

Da mesma forma que nas raparigas, o aparelho genital masculino é composto por dois grupos de órgãos, os internos (aqueles que estão dentro do corpo) e os externos.



O **pénis** é o órgão copulador e permite o transporte dos espermatozoides para o exterior do corpo. Detrás do pénis, os homens tem dois **testículos** que se encontram dentro de uma “bolsa de pele” chamada **escroto**.

Desde a puberdade, os testículos iniciam a produção de **espermatozoides** (células reprodutivas do homem) e testosterona (hormona sexual masculina), e esta produção dura toda a vida. Os espermatozoides ficam armazenados no epidídimo até amadurecer e poder então sair do corpo.



Para os espermatozoides poderem sair do corpo precisam da ajuda de duas glândulas (a próstata e a vesícula seminal), que acrescentam um líquido para que os espermatozoides possam nadar. O conjunto formado por este líquido e os espermatozoides é chamado de sêmen.

Normalmente, o pénis está flácido (mole); quando ficas excitado o pénis se enche de sangue e aumenta o seu tamanho, fica rígido e erecto. Este fenómeno chama-se de **ereção**.

Neste momento, os músculos que envolvem os órgãos reprodutivos se contraem e fazem com que os espermatozoides saiam pelo **canal deferente** até chegarem à **uretra** e de lá para fora do corpo. Isto chama-se **ejaculação**.

Como a uretra é o canal que também serve para urinar, o teu corpo tem um mecanismo que impede a saída de urina pela uretra durante a ejaculação.

A primeira ejaculação

Na puberdade, o acontecimento mais marcante para os rapazes é a ejaculação! Está associada a masculinidade, significa que a sua linha de produção de espermatozoides entrou em ação e, agora, o rapaz é capaz de gerar um filho.

A primeira ejaculação se chama **semenarca** ou **espermarca**. A idade em que ela ocorre é variável. Enquanto alguns meninos já apresentam ejaculações desde os 12 -13 anos, outros só a terão em torno dos 15 anos. No entanto, é muito comum que ela ocorra na fase do estirão de crescimento, quando o rapaz tem um ganho rápido de altura e o pênis aumenta de tamanho.

A primeira ejaculação ocorre, em geral, durante uma masturbação, mas também é muito comum ocorrer durante o sono. Neste caso é chamada de **polução nocturna** ou **sonho molhado**. Quando a primeira ejaculação ocorre dessa maneira, pode deixar os rapazes confusos. Ao se verem molhados, muitos podem pensar que urinaram na cama, mas fique tranquilo, a polução noturna é natural, tanto na adolescência como na fase adulta.

Para muitos rapazes, a expectativa sobre a primeira ejaculação é de um jato muito forte de um líquido viscoso, numa quantidade infinitamente maior do que seria o natural. A verdade é que, no início, o sêmen é aguado e só depois, nos episódios seguintes, começa a ficar mais encorpado, com a cor amarelada e um cheiro parecido ao de água sanitária.

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



Muitos adolescentes pensam que sexualidade e sexo são a mesma coisa, mas não é verdade. O sexo se refere a definição dos órgãos genitais, masculino ou feminino, ou também pode ser compreendido como uma relação sexual, enquanto, que a sexualidade inicia mesmo quando nascemos, sendo um processo que está ligado a tudo aquilo que somos capazes de sentir e expressar, quer dizer, as práticas relacionadas à satisfação, à afetividade, ao prazer e aos sentimentos.

A sexualidade está relacionada com a forma de vestir-se, mover-se, expressar-se e de relacionar-se com os demais. Com certeza, durante a adolescência aparecem novos interesses, coisas que agora gostas muito e que antes não fazias como por exemplo ir dançar, ir a festas, fazer desporto, passar mais tempo com os teus amigos e amigas. É também o tempo em que aparecem novos sentimentos como os primeiros namoros, ilusões e desilusões.

A primeira relação sexual

Existem muitas "primeira vez" na experiência amorosa! A primeira paixão, o primeiro beijo, a primeira carícia, a primeira vez que estão despidos à frente de alguém! A primeira relação sexual! São muitas as expectativas ligadas à primeira vez em que vamos estar numa situação de mais intimidade com outra pessoa.

Não existe uma idade estabelecida para a primeira relação sexual. Sabemos que os adolescentes iniciam a sua vida sexual em idades cada vez mais precoces. A primeira relação sexual, para ser segura e prazerosa, só deve ocorrer a partir do momento em que você se sentir preparado/a. Essa escolha é tua! Respeite o teu próprio ritmo e não te deixes levar pelas pressões dos outros.

Tudo depende dos teus sentimentos, do teu desejo, da tua segurança, do teu sentimento de responsabilidade, da tua maturidade física e afetiva. **As ideias ou**

tempos dos teus amigos e amigas não te obrigam a nada.

O início precoce das relações sexuais pode nos colocar em risco aumentado de contrair infeções de transmissão sexual, incluindo o HIV, gravidezes indesejadas e até abusos sexuais.

Entretanto, existem alguns aspectos que podem ajudar na tua decisão:

- ⊙ Fale com o teu namorado ou namorada sobre os vossos sentimentos e desejos, para saberem se a relação sexual é um desejo de ambos.
- ⊙ Consulte algum suporte sobre a Saúde Sexual e Reprodutiva (SSR), por exemplo, o Serviço de Aconselhamento para Adolescentes e Jovens (SAAJ) nos activistas comunitários da geração Biz.
- ⊙ Informe-te sobre os vários métodos contraceptivos e de prevenção de ITS (Infeções de Transmissão Sexual) incluindo o HIV.
- ⊙ Decida em conjunto com o/a teu/tua parceiro/a, quais os métodos que quereis utilizar.
- ⊙ Lembre-se sempre que o preservativo confere-te dupla proteção (contra gravidez precoce e contra ITS)

Em algum momento da tua vida deverás decidir se estás preparado/a ou não para ter relações sexuais. Para isso, propomos-te algumas perguntas que deves fazer-te, e que te ajudarão na tomada da decisão certa.

1. Irás manter relações sexuais porque o outro deseja?

Não é o que tu desejas mas sim o que ele/a deseja. Se estás nesta situação deves apreender a dizer não. És tu quem deve decidir quando, como e com quem.

2. Conheces bem o teu parceiro ou parceira?

Se acabas de conhecer o teu parceiro ou parceira, e faz pouco tempo que estás a namorar, pode ser que não o/a conheças suficientemente bem, geralmente há poucas possibilidades que uma relação sexual corra bem, dado que não existirá muita confiança entre vocês.

3. É hora legal?

Tens a idade legal para ter relações sexuais? A idade de consentimento legal varia em cada país, no caso de Moçambique é de 18 anos.

A idade mínima para ter relações sexuais existe para proteger os adolescentes, porque os governos entendem que esta é a idade a partir da qual um jovem tem a maturidade mínima para compreender os aspectos relacionados com a sexualidade.

4. Te sentes suficientemente cómodo/a com o teu/tua parceiro/a para ter relações sexuais?

É normal ter vergonha no principio, o teu parceiro/a seguramente sente o mesmo, mas se não podes falar com ele/a do sexo, simplesmente ainda não estas preparado/a.

Por outro lado, se pensas que o consumo de álcool te ajudará a relaxar significa que não estas preparado/a.

Muitos jovens têm a sua primeira relação sexual sob efeitos de álcool ou outras drogas e depois se arrependem de muitas coisas, entre elas da impossibilidade de controlar o sexo seguro.

É preciso ter sempre em mente que não há pressa para iniciar a actividade sexual.

5. Tens conhecimento suficiente sobre o sexo e as relações sexuais?

Sabes o que acontece durante as relações sexuais? Sabes como funcionam? Sabes como e porque uma rapariga pode engravidar? Sabes como se transmitem as infecções de transmissão sexual?

Se não tens a resposta a todas essas perguntas é porque ainda não estás preparado/a ter a tua primeira relação sexual; o sexo é muito simples em termos técnicos, mas quanto mais o conheces, mais cómodo/a te sentirás.

6. Estarás satisfeita quando fores maior por teres perdido a tua virgindade na idade que tens agora?

Imagina-te a ti daqui a 10 anos de idade, o que pensarás então sobre como e

quando perdeste a tua virgindade? Haverá alguma coisa que possas lamentar? A resposta a estas perguntas deveria ser “não”, se a resposta não for negativa, então ainda não estás preparado/a.

7. Sabes como praticar sexo de forma segura?

É realmente importante que saibas como proteger-te contra a gravidez e as infeções de transmissão sexual. De novo, isto é uma coisa que tens de falar com o teu namorado ou namorada e acordarem juntos, o método de proteção que vão utilizar, e ter muito claras as diferentes opções de métodos contraceptivos.



Sabias que...

Vai doer e sangrar quando tiveres relações sexuais pela primeira vez? FALSO

As meninas podem sangrar quando o seu hímen for rompido, mas isso nem sempre acontece no sexo - pode acontecer antes, sendo que algumas até nascem sem ele. Quanto a dor, é capaz de estar mais associada à tensão do momento, principalmente se você não estiver completamente preparada.

Lavar-se a vagina depois de ter relações sexuais evita a gravidez. FALSO

A lavagem vaginal não evita a gravidez, na mesma, o espermatozoide pode chegar até ao óvulo. Por isso, é importante escolher um método contraceptivo antes de ter relações sexuais.

Não é possível engravidar na primeira relação sexual. FALSO

A probabilidade de engravidar na primeira relação sexual é a mesma que no resto das ocasiões. Por isso, é importante escolher um método contraceptivo antes de ter relações sexuais.

Se o rapaz ejacula fora da vagina no existe possibilidade de gravidez. FALSO.

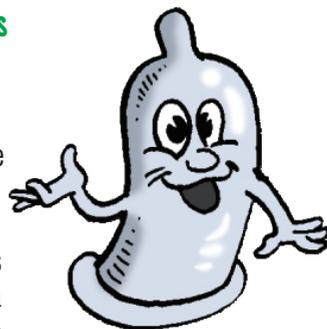
Antes da ejaculação sai pelo pénis um líquido lubrificante que facilita a penetração e este líquido pode ter espermatozoides. Por isso, é importante escolher um método contraceptivo antes de ter relações sexuais.

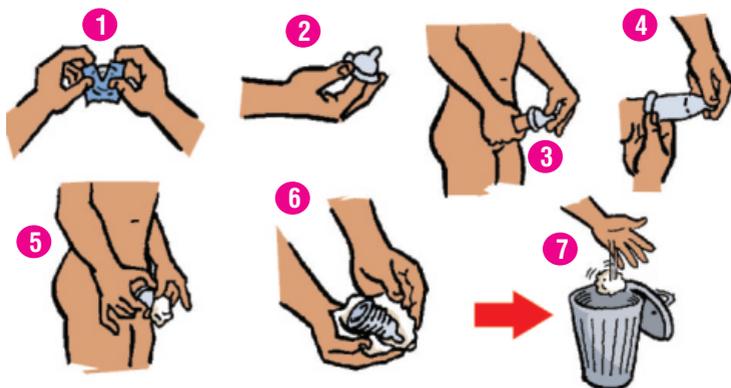
O PRESERVATIVO

O preservativo masculino ou camisinha é uma capa de borracha (látex) que, ao ser colocada sobre o pênis, evita a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ITS), incluindo o vírus causador do HIV. A camisinha pode também evitar a gravidez, agindo assim como um eficiente método contraceptivo.

Como devo usar a camisinha? Veja a seguir os passos que debes seguir.

1. Certifique-te de que a camisinha não está fora de prazo.
2. Abre a embalagem com cuidado, nunca uses os dentes, tesouras ou outros objetos pontiagudos, para não furar a camisinha. Coloque a camisinha somente quando o pênis estiver erecto (duro).
3. Desenrole a camisinha até a base do pênis, mas antes aperte a ponta para retirar o ar.
4. Não deixes a camisinha ao longo do corpo até ficar apertada na ponta do pênis, deixa um espaço vazio na ponta da camisinha que servirá de depósito do sêmem após a ejaculação.
5. Aperte o bico da camisinha até sair todo o ar, mas cuidado para não apertar com muita força e estragar a camisinha.
6. Se ela não ficar bem encaixada na ponta, ou se ficar ar dentro, a camisinha pode rasgar.
7. Após a ejaculação, retire a camisinha com o pênis duro, fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma vazze da camisinha.
8. Dê um nó no meio da camisinha e deite-a no lixo. Nunca uses a camisinha mais de uma vez. Usar a camisinha duas vezes não previne contra doenças e gravidez.





Perguntas e Respostas

Os preservativos são eficazes para prevenção de ITS, HIV/SIDA e Gravidez indesejada?

Sim, os preservativos, quando usados corretamente e de forma regular, são muito eficazes. É o único método contraceptivo que, para além de proteger de uma gravidez indesejada, também protege das infeções sexualmente transmissíveis.

O preservativo pode romper?

É importante dizer que os preservativos quando bem usados não rompem. Por isso, é necessário verificar as condições de conservação e o prazo de validade do preservativo. Quando o preservativo rompe, aumenta o risco de contraíres uma infeccao de transmissão sexual IST e/ou a possibilidade de uma gravidez indesejada, por isso, deves de imediato interromper a actividade sexual e lavar se com agua e sabão. Para evitares uma gravidez podes recorrer de imediato à Unidade Sanitária para aconselhamento em relação ao uso de contracepção de emergência.

O preservativo pode causar alergia?

Apesar de não ser uma situação comum, raríssimas vezes algumas pessoas podem ter alergia ao látex e/ou ao lubrificante dos preservativos.

O preservativo está disponível gratuitamente em muitos locais?

Podes adquiri-los gratuitamente no Centro de Saúde e nos SAAJ.

Deixar a camisinha por muito tempo na carteira pode estragá-la?

A camisinha pode perder a eficiência e também pode ressecar a partir do momento em que ela está em uma situação de conservação não adequada.

Mas não se esqueça de andar sempre com um preservativo.



INFECÇÕES DE TRANSMISSÃO SEXUAL

As infeções de transmissão sexual (ITS) são um grupo de doenças infecciosas causadas por vírus, bactérias ou fungos, transmitidas de um corpo ao outro pelo contacto sexual, pelos líquidos vaginais e o esperma trocados durante as relações sexuais.

As infeções de transmissão sexual (ITS) não discriminam a idade ou sexo, podes apanhar uma ITS mesmo na tua primeira relação sexual.



As relações sexuais sem protecção são o principal factor de risco para as infeções de transmissão sexual e do HIV. A **abstinência** (não ter relações sexuais) e o uso do **preservativo são os únicos métodos para prevenir** a sua propagação.



- ⊙ As Infeções de transmissão sexual podem ter graves consequências para a tua saúde, como por exemplo a infertilidade (não poder ter filhos), dores crónicas
- ⊙ As ITS estão estreitamente ligadas com a transmissão do HIV.
- ⊙ Os comportamentos de risco como as relações sexuais sem protecção e/ou com vários parceiros colocam as pessoas em um alto risco de apanharem ITS.
- ⊙ As Infeções de transmissão sexual (ITS) aumentam o risco da transmissão do HIV.

Sintomas das infeções de transmissão sexual

Os sintomas mais frequentes nas ITS são:

- ⊙ Ardor ao urinar
- ⊙ Feridas, borbulhas na zona genital (cuidado algumas feridas não doem, mas podes ter uma ITS e não dar conta)
- ⊙ Inflamação da zona genital.
- ⊙ Corrimentos vaginal ou uretral anormais e com mau cheiro
- ⊙ Comichão na zona genital
- ⊙ Dor no baixo-ventre e durante as relações sexuais sobretudo no sexo feminino
- ⊙ Perda de peso
- ⊙ Pele e olhos amarelos

O QUE POSSO FAZER SE AGHO QUE TENHO UMA ITS?

A maioria das ITS tem tratamento, mas algumas delas não curam definitivamente, se mantem no teu corpo ao longo do tempo de forma que podem reaparecer de forma periódica. Se achas que podes ter uma ITS, é muito importante que sigas estes conselhos:

- ⊙ Não tomes medicamentos por decisão tua, o melhor é dirigir-se ao centro de saúde mais próximo da tua casa
- ⊙ Avise o teu parceiro/a. As ITS só curam se os dois receberem o tratamento ao mesmo tempo.
- ⊙ Não deves ter relações sexuais até o fim do tratamento.



O HIV

O HIV ou vírus da imunodeficiência humana é um vírus que destrói de forma progressiva as defesas do nosso organismo, fazendo com que o nosso corpo se torne mais vulnerável a infecções.

O HIV apenas se pode transmitir de três formas concretas:

Via sanguínea

A transmissão via sanguínea acontece quando o sangue de uma pessoa infectada entra no corrente sanguíneo de uma pessoa sã. Isto pode acontecer se partilharmos seringas, agulhas ou outro material perfurocortante com as pessoas infectadas.



Via sexual

O vírus está presente no sangue, no sémem e nos fluidos vaginais. Se não se utiliza preservativo nas relações sexuais, estes fluidos corporais podem entrar em contacto com as tuas mucosas (glande, vulva,

vagina, boca...), ou também podem entrar directamente no teu sangue através de pequenas feridas que possas ter.

Transmissão mãe-filho.

Já falamos que o vírus encontra-se nos fluidos corporais, no sangue e também no leite materno; portanto, a outra via de transmissão é da mãe infectada para o seu filho. Esta transmissão acontece durante a gravidez, durante o parto ou mesmo durante o aleitamento materno.



Em que situações não se transmite o HIV?

- ⊙ Ao partilhar casas de banho, fontes ou telefones
- ⊙ Ao cumprimentar, apertar a mão ou mesmo beijar
- ⊙ Através de picadas de mosquitos ou outros insectos
- ⊙ Nadar na piscina ou tomar banho no mesmo chuveiro com uma pessoa infectada
- ⊙ Utilizar roupa de pessoas infectadas
- ⊙ Através da tosse
- ⊙ Mediante o contacto de lágrimas, suor ou saliva de uma pessoa infectada
- ⊙ Ao ter relações sexuais protegidas

O que significa ter SIDA

Ter o HIV não é mesma coisa que ter o SIDA. Quando o vírus do HIV tiver destruído a grande maioria das nossas defesas, aparecem complicações e doenças muito graves, é então que dizemos que a pessoa tem o SIDA.

Como me posso proteger do HIV?

Qualquer pessoa pode contrair a infecção; de facto, quando a pessoa tem o HIV não apresenta sintomas (não se sente doente), pelo que pode ter o vírus sem ele saber e pode transmitir o vírus a outras pessoas.

Por isso, é muito importante tomar algumas medidas de protecção, cuidar da tua saúde e evitar contrair o vírus.

Pela via sanguínea

- ⊗ Evite partilhar seringas ou instrumentos perfurocortantes como por exemplo lâminas e agulhas para fazer tatuagens, ou agulhas para perfurar orelhas.
- ⊗ Os serviços de saúde controlam o sangue que é utilizado para as transfusões através de testes.

Pela via sexual

- ⊗ Abstinência sexual: não ter relações sexuais ou adiá-las se ainda fores muito jovem. Trata-se de uma decisão pessoal voluntária e baseada em informação confiável.
- ⊗ Exclusividade sexual: significa ter relações sexuais estáveis com um único/a parceiro/a.
- ⊗ Relações sexuais protegidas: o preservativo é a única forma de protecção contra o HIV e outras infecções de transmissão sexual, caso decidas ter relações sexuais.

Pela via de transmissão mãe-filho.

- ⊗ Caso uma mulher que portadora do vírus do HIV engravide, deve dirigir-se ao centro de saúde para adoptar as medidas de prevenção durante a gravidez, que possam diminuir o risco para o seu filho.
- ⊗ Quando o bebé nascer também deve realizar o controlo. Lembra-se que o leite materno pode transmitir o vírus, pelo que o centro de saúde te orientará sobre a melhor forma de proteger o teu filho.

Lembra-te que o **preservativo** e a **abstinência** são as únicas formas seguras para te proteger e prevenir as ITD, o HIV ou a gravidez.

Se tens tido relações sexuais sem protecção (sem utilizar o preservativo, é muito importante que conheças a tua situação de saúde.

- ☉ Se conheces o teu estado podes tomar medidas preventivas para evitar a transmissão do HIV a outras pessoas.
- ☉ Um diagnóstico precoce do HIV te poderá facilitar o acesso ao tratamento adequado, e podes ter uma boa qualidade de vida.
- ☉ Se estiveres grávida e o teu teste for positivo, poderás tomar medicação para proteger o teu bebé.



GRAVIDEZ PRECOCE



Gravidez precoce refere-se a gestação ocorrida em jovens menores de 18 anos que encontram-se, portanto, em pleno desenvolvimento. Esse tipo de gravidez em geral não foi planeada nem desejada, e acontece no meio de relacionamentos sem estabilidade.

Importa destacar que a **gravidez precoce** não é um problema exclusivo das meninas. Não se pode esquecer que um filho não é concebido por uma única pessoa.

E se é à menina, a quem cabe a difícil missão de carregar no ventre, o filho, durante toda a gestação, enfrentar as dificuldades e as dores do parto e amamentar o bebé após o nascimento, o rapaz não pode se eximir de sua parcela de responsabilidade. Por isso, quando uma adolescente engravida, não é apenas a sua vida que sofre mudanças. O pai, assim como as famílias de ambos também passam pelo difícil processo de adaptação a uma situação imprevista e inesperada.

As consequências da gravidez precoce podem afectar tanto a jovem mãe como o bebé que irá nascer, incluindo:

Consequências físicas:

- ☉ Parto prematuro e complicações durante o parto.

- ⊙ Aborto espontâneo.
- ⊙ Diminuição do peso e risco de anemia.

Consequência emocionais:

- ⊙ Problemas afectivos entre a mãe e o bebé.
- ⊙ Diminuição da auto-estima da adolescente grávida.
- ⊙ Risco de depressão na jovem grávida.

Consequências socioeconómicas:

- ⊙ Baixo nível escolar e abandono do estudo.
- ⊙ Dificuldade em encontrar emprego.
- ⊙ Rejeição da jovem por parte da sociedade.
- ⊙ Aumento da pressão para realizar o casamento.

A gravidez precoce não só pode ter consequências graves para as meninas como acabamos de ver, mas também pode ter graves consequências para o bebé.



As principais consequências da gravidez precoce para o bebé são:



- ⊙ Prematuridade.
- ⊙ Baixo peso ao nascer.
- ⊙ Risco de malformações

⊙ Devido a todas as complicações que a gravidez precoce pode provocar, este tipo de gestação é considerado uma gravidez de alto risco e deve ser acompanhada por profissionais de saúde qualificados para evitar ou diminuir o impacto das consequências.

⊙ Em caso de gravidez precoce, o que a jovem pode fazer é marcar uma consulta médica para iniciar o pré-natal e contar a sua família para obter o apoio necessário. Este tipo de acompanhamento também ajuda a evitar uma nova gravidez na adolescência e incentiva a jovem mãe a voltar à escola.

Como evitar a gravidez precoce?

O melhor método para prevenir a gravidez precoce é a abstinência sexual. A **abstinência sexual** é a ausência do acto sexual, e a ausência de relação sexual engloba também a ausência do contacto entre a região genital e íntima de duas pessoas. Esse controlo é conhecido como método contraceptivo natural, pois neste não faz o uso de nenhum procedimento cirúrgico, artificial ou de medicamentos.

A gravidez precoce também pode ser evitada através do **planeamento familiar**. No entanto, antes de usar qualquer dos métodos possíveis, é importante dirigir-se à unidade sanitária para melhor orientação e aconselhamento.

Vamos conhecer alguns métodos que nos podem ajudar a prevenir a gravidez, conhecidos como métodos contraceptivos.

Preservativo/Camisinha

É o método contraceptivo mais seguro chegando a oferecer 90% de segurança em relação a gravidez. Além da gravidez previne também todo tipo de infecções sexualmente transmissíveis. Além disso, pode ser utilizada tanto pelo parceiro (camisinha masculina) quanto pela parceira (camisinha feminina). Outra vantagem é que a sua aquisição é fácil. Tanto pode ser adquirida gratuitamente nos postos de saúde como comprada a um preço baixo em supermercados e farmácias. O único cuidado que deve ser tomado é observar se o produto está dentro da data de validade. Dirija-se à unidade sanitária para mais informações e orientação.

Pílulas contraceptivas

Um dos métodos contraceptivos mais populares são as pílulas. É um método seguro e seu acesso é também muito fácil. As pílulas não protegem contra as ITS nem contra o HIV. Dirija-se à unidade sanitária para mais informações e orientação.

Espermicida

Espermicida é um produto, uma espécie de gel utilizado para matar ou imobilizar os

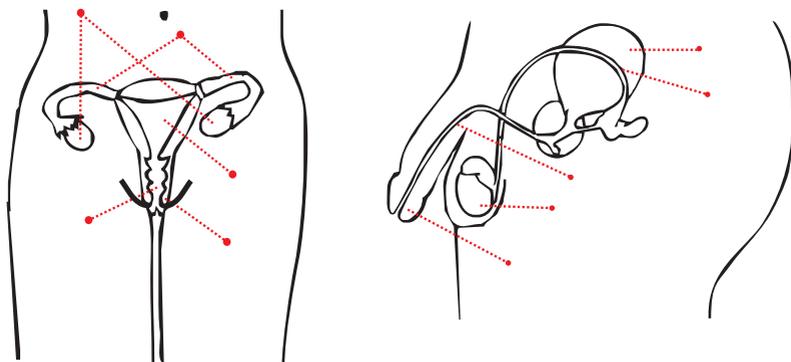
espermatozoides, evitando que cheguem ao óvulo. É aplicado na vagina pouco antes da relação sexual, mas não oferece o mesmo grau de proteção que a camisinha, DIU, injectável, adesivo e implante, por exemplo. Além disso, o espermicida não protege contra as ITS, nem contra o HIV. O ideal é que seja usado junto com a camisinha, aumentando assim a sua eficácia. Dirija-se à unidade sanitária para mais informações e orientação.

1. Complete o seguinte quadro de palavras cruzadas

1. Estão dentro do escroto
2. Canal por onde os espermatozoides saem para o exterior
3. Estão na vulva produzem muito prazer
4. Neles amadurecem os óvulos.

1											
2											
3											
4											

2. Poderias completar os nomes dos órgãos genitais internos masculinos e femininos



3. Assinale quais destes comportamentos podem transmitir o HIV

- ⊙ Partilhar a casa de banho com uma pessoa infectada.
- ⊙ Beijar na boca.
- ⊙ Partilhar a mesma lâmina para tirar a barba.
- ⊙ Partilhar vasos, talheres e outros utensílios domésticos.
- ⊙ A picadura do mosquito.
- ⊙ Ter relações sexuais com o preservativo.
- ⊙ Practicar desporto juntos.

4. Agora, vamos organizar um debate para que possamos reflectir e discutir de forma conjunta com o nosso professor sobre temas importantes.

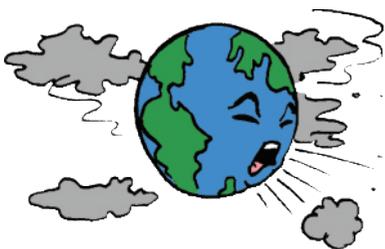
Os passos a seguir para esta dinâmica são os seguintes:

- ⊗ Dividir a turma em 6 grupos, ou seja, 3 grupos do sexo masculino e 3 grupos do sexo feminino.
- ⊗ Os grupos de rapazes devem discutir sobre as seguintes questões:
 - ⊗ As vantagens de ser mulher;
 - ⊗ As desvantagens de ser mulher.
- ⊗ Os grupos de meninas devem discutir sobre as seguintes questões:
 - ⊗ As vantagens de ser homem;
 - ⊗ As desvantagens de ser homem.
- ⊗ Após a discussão, cada grupo deverá preparar uma lista com as referidas vantagens e desvantagens de ser homem ou mulher.
- ⊗ Após a montagem da listagem, cada grupo apresenta-vos seus resultados.
- ⊗ Pontos para discussão na plenária:
 - a) Qual é a origem das diferenças entre ambos sexos, no que refere às vantagens e desvantagens?
 - b) Como essas diferenças afectam as vossas vidas?
 - c) Quais das vantagens de ser homem ou mulher são reais e quais são estereotipadas?
 - d) É possível ser homem e exercer alguns dos tópicos listados em “mulher” e vice-versa?



CAPÍTULO IV.

SANEAMENTO BÁSICO DO MEIO AMBIENTE



O saneamento básico é um conjunto de medidas que têm importância fundamental para a conservação do meio ambiente e a qualidade de vida dos habitantes das cidades, sendo elas, o abastecimento de água, a rede de esgotos, a limpeza pública e a recolha de lixo, entre outros.

Vivendo em um ambiente saudável, desenvolvemos e aprendemos mais e temos uma qualidade de vida bem melhor.

Se não cuidarmos do nosso ambiente podemos ter graves consequências para a nossa saúde, especialmente o aparecimento de doenças infecciosas, diarreias, malária...



A limpeza da nossa escola é determinante para conservar uma boa saúde e nos protege de doenças, mas estas práticas devem ser realizadas de forma permanente e todos devemos participar.

Vamos ver agora o que podemos fazer para melhorar o nosso ambiente e ter uma vida muito mais saudável.

Como podemos manter a nossa escola limpa?



Na escola, passamos a maior parte do nosso tempo. Para ter um ambiente limpo e saudável que facilite a aprendizagem, devemos todos adoptar algumas medidas que nos ajudem a ter uma escola limpa.

Aqui tens alguns conselhos:

- ⊙ As salas de aulas devem estar ventiladas, por isso é importante abrir as janelas para arejar o ambiente periodicamente.
- ⊙ Devemos limpar com frequência o interior da sala, varrer e limpar muito bem as paredes e por baixo dos móveis (carteiras, bancos, mesas, cadeiras, armários).
- ⊙ Não comer nem deixar os restos de alimentos dentro das salas de aulas.
- ⊙ Sentar-se bem na cadeira para que possamos manter uma postura correcta e evitem dores em certas partes do corpo.
- ⊙ O quadro deve ser colocado de forma que todos os alunos/as possam vê-lo a partir das cadeiras, evitando o reflexo da luz.
- ⊙ Varrer o pátio da escola e levar todo o lixo para a cova.
- ⊙ Usar sempre a latrina. Não urinar ou defecar no pátio da escola ou nas esquinas das casas de banho.
- ⊙ Devemos colocar baldes de lixo nas salas, nos corredores e no pátio da escola. Na ausência de baldes podemos usar caixas ou outros recipientes.
- ⊙ Destruir e/ou aterrar charcos de água, que são lugares onde os mosquitos se multiplicam e nos podem causar malária.

Tratamento do lixo

Lixo é tudo aquilo que já não tem utilidade e é jogado fora. É qualquer material sólido originado em trabalhos domésticos e industriais, e que é eliminado. Todo o lixo que produzimos na escola ou em casa deve ser separado em **lixo orgânico**, **lixo reciclável** e **lixo não reciclável**.

Lixo orgânico é todo resíduo de origem vegetal ou animal, ou seja, todo lixo originário de um ser vivo. Este tipo de lixo é produzido nas residências, escolas, empresas e pela natureza.

Este tipo de lixo deve ser tratado com todo o cuidado, pois pode gerar consequências indesejadas para todos nós, como por exemplo, mau cheiro, desenvolvimento de bactérias e fungos, aparecimento de ratos e insectos. Nestes casos, várias doenças podem surgir, através da contaminação do solo e da água.



O **lixo orgânico** pode ser utilizado para realizar compostagem orgânica; é muito simples, e se escola tiver alguma horta ou estreme poderá ajudar as verduras a crescer melhor .

O processo é muito simples: a primeira coisa que vamos precisar é um recipiente, que pode ser uma lata de tinta devidamente limpa ou uma caixa de madeira ou plástica. Perfure buracos com aproximadamente 5 cm de distância um do outro. Isso facilita a entrada de ar e a saída do líquido produzido pelo lixo orgânico.

Para recolher essa substância, deixe o recipiente dentro de uma bacia. O próprio líquido pode ser reaproveitado: devolva-o à compostagem ou jogue-o nas plantas (um copo desse líquido diluído em nove copos de água).

Para fazer uma pilha de compostagem, separe quantidades iguais de materiais úmidos e secos (folhas secas, serragem, papelão), dispondo-os em camadas e cortando o excesso em pedaços pequenos. A última camada deve conter materiais secos. Umedeça tudo e deixe o recipiente em área exposta à luz solar.

Lembra-te de mexer o recipiente a cada duas semanas, acrescentando lixo orgânico e água. Quando o composto apresentar coloração castanha escura, textura granulada e cheiro de terra fresca, está pronto para ser usado – pode demorar de 2 a 3 meses.

O **lixo reciclável** é todo aquele que pode ser utilizado de novo, como por exemplo, garrafas de vidro ou plástico, latas, papel, sacos plásticos, Este tipo de lixo pode ser utilizado também para reciclar e realizar coisas bonitas.

Finalmente, o melhor método para o tratamento do **lixo não reciclável** é a construção de aterros sanitários. O aterro sanitário é uma cova grande, onde se

deposita o lixo. O ideal é que a escola/ casa tenha um aterro sanitário.

O lixo pode ser guardado numa lata com tampa, para ser posteriormente queimado num local afastado da escola ou da casa, para evitar o fumo e o mau cheiro.

Cubra o lixo regularmente com uma camada fina de terra para evitar o mau cheiro e diminuir o número de moscas.

USO CORRECTO DAS LATRINAS

Muitas infeções do intestino são transmitidas de uma pessoa para outra, por causa da falta de higiene e de saneamento básico. Muitos micróbios e parasitas são transmitidos através das fezes de pessoas ou animais infectados. Eles podem ser levados das fezes de uma pessoa para a boca de outra pessoa, quer através dos alimentos, da água, das moscas e outros animais, quer directamente através das mãos mal lavadas.

Basta uma quantidade minúscula e invisível de fezes entrar na boca para infectar uma pessoa. As moscas frequentemente se alimentam de fezes, e transportam fezes e micróbios em suas patas depositando-os no seu próximo lugar de pouso. Basta que uma mosca ande num prato de alimentos e isto será o suficiente para espalhar diarreia entre as pessoas que consumirem aqueles alimentos.

Quando as latrinas são bem usadas, o meio ambiente fica limpo e sem micróbios. A boa utilização de latrinas evita as doenças diarreicas, a propagação de doenças diarreicas, a propagação de doenças como lombrigas, hepatite, disenteria ou cólera.



Vamos aprender algumas regras básicas do uso das latrina:

- ⊙ As latrinas ou casas de banho devem ser adaptadas ao tamanho da criança, de forma que possa usa-las correctamente.
- ⊙ É importante que haja sabão e toalhas para todos os alunos.
- ⊙ É muito importante que as crianças sintam que podem contribuir para a manutenção da limpeza da escola (deitando o lixo nas latas de lixo, classificando – o após o uso...). Limpa-te com papel ou lava-te com água limpa depois de defecar.
- ⊙ Não jogue o papel usado no chão.
- ⊙ Mantenha o interior da latrina e os arredores sempre limpos.
- ⊙ Mantenha a latrina sempre tapada para evitar o mau cheiro e a entrada das moscas que transportam os micróbios que provocam doenças.
- ⊙ Deite água no buraco depois de utilizar.
- ⊙ Quando bebe água, deve evitar o contacto direto com a boca da torneira ou a fonte para evitar infecção.
- ⊙ **Não te esqueças finalmente de lavar as mãos depois de utilizar a casa de banho.**



O que fazes com o papel que já utilizaste? Deitas no lixo? Sabias que é muito fácil fabricar papel reciclado? Até podes fazê-lo na escola. Vamos ensinar-te como fazê-lo, passo a passo.

Com este processo vamos apreender a fabricar o nosso próprio papel de forma artesanal. A partir de agora é melhor não deitares o papel no lixo, guarde-o numa caixa para poder reciclar e obter um papel totalmente novo.

Material necessário

- ⊙ Papéis usados, como embrulhos, folhas, revistas, cartões, jornais, etc.
- ⊙ Água
- ⊙ Recipientes para cada tipo de papel
- ⊙ Colher de madeira.
- ⊙ Bacia retangular ou quadrada
- ⊙ Peneira, que caiba na bacia, com a forma desejada
- ⊙ Panos velhos (para secar os papéis, também o podes fazer com jornais)

Passos a seguir

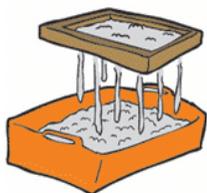
1. Rasgue o papel em pedaços pequenos e coloque-os num recipiente com água suficiente para cobrir o papel (poderá separar o papel em diferentes recipientes consoante o tipo ou cor do papel). Deixe-o a repousar por pelo menos 1 dia (o papel pode ficar de molho por semanas, desde que em recipientes limpos). Para obter um papel reciclado colorido, podes colocar no balde pedaços de papéis de cores fortes. Para facilitar também que o papel se desfaça, podes mexer de vez em quando com uma colher de madeira.





2. Depois de ter repousado durante um dia completo e com ajuda de um coador vamos escolher a pasta de papel que vamos colocar noutra balde para separa-la da água. Uma vez separada a pasta podemos voltar a mexer com a colher para obter uma massa mais fina. Se tiveres uma varinha mágica ou liquidificador te ajudará a ter uma massa ainda mais fina (quanto mais bater, mais homogénea ficará a mistura, mas não batas demais porque o papel tornar-se-á quebradiço).

3. Agora despeje o papel batido na bacia com água até a metade. Agite a mistura com a mão para as partículas de papel não se depositarem no fundo. Já estamos preparados para criar o papel.



4. Mergulhe a peneira pela lateral da bacia até ao fundo, subindo-a lentamente, sem incliná-la, apanhando as partículas em suspensão e formando uma camada de papel sobre a peneira. Se desejar papel mais grosso, adicione papel batido à bacia, agite a peneira novamente.

5. Uma vez escorregada toda a água da pasta de papel que temos na peneira, vamos deitá-la sobre um pedaço de pano, e a folha deve soltar-se (se a pasta de papel estiver muito húmida, a folha não cai). Nesta fase, podes adicionar folhas e flores secas, para decorar o papel. Posteriormente, cobre a pasta de papel com outro pedaço de pano. Podemos repetir esta operação até ter 10 ou 12 lâminas de pasta de papel apilhadas. Observe atentamente se não há bolhas, buracos ou imperfeições no papel.



6. Deixe secar as camadas até ao dia seguinte. Poderás prensá-las, usando de livros pesados e grandes, como listas telefónicas.



7. Depois de prensar e deixar secar mais um dia, retire os panos com muito cuidado para evitar romper o papel. Pode ser que algum pano ainda esteja colado no papel. Pendure os papéis para secar totalmente e, em seguida, retire suavemente o pano daqueles que ainda o tenham colado. Atenção! Deves evitar deixar muito tempo o papel exposto ao sol, pois pode deformar-se, ficar muito seco e romper com facilidade. O mais conveniente para evitar que o papel rompa é pendura-lo num local fresco e ventilado evitando que seja directamente exposto à luz natural.



Pronto, já acabamos! Foi fácil e divertido, não é?

Esta folha poderá ser escrita, cortada, dobrada, colada, pintada e muito mais.

O processo de reciclagem de papel poderá servir para fazer folhas de papel reciclado, mas também peças modeladas e coloridas por si, usando a sua criatividade, através da técnica do papel manche.

CAPÍTULO V.

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



Muitos problemas de saúde da meia-idade e da velhice resultam da forma como a pessoa viveu ao longo dos anos. Os maus hábitos alimentares, a ingestão de álcool em excesso e o hábito de fumar podem ter consequências como diabetes e doenças do coração. A possibilidade de viver e gozar de boa saúde por mais anos é maior se a pessoa seguir os conselhos deste capítulo.

Ficar doente não é nada agradável, não tem nada pior do que ser obrigado a tomar remédios e ir ao hospital com frequência. O nosso corpo sempre reage de acordo com o tratamento que recebe. Existem alguns hábitos saudáveis simples que devemos cultivar.

O EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de exercícios físicos, os jogos ao ar livre, o contacto com o meio ambiente e a partilha com os amigos são um bom caminho para uma vida saudável.

Caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, uma ou duas vezes por dia, é essencial para manter o corpo saudável e em forma. Na escola, podemos praticar várias actividades que estimulam o nosso corpo e nos mantêm saudáveis.



Promover a actividade física na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

Benefícios do exercício físico:

- ⊙ Previne e reduz a hipertensão;
- ⊙ Previne a osteoporose, diabetes, enfarto;
- ⊙ Melhora a capacidade funcional do organismo;
- ⊙ Melhora a imunidade a infecções;
- ⊙ Melhora padrões de sono;
- ⊙ Melhora a recuperação de doenças e cirurgias;
- ⊙ Reduz a dor, fadiga e obesidade;
- ⊙ Reduz as doenças cardíacas (angina, enfarto, arritmias, etc.);
- ⊙ Estimula uma melhor vascularização;
- ⊙ Desenvolve as estruturas ósseas e musculares.

Qual é o melhor exercício físico que posso fazer?

Para o bom desenvolvimento e o cuidado adequado da tua saúde durante a adolescência, deves certificar-te de fazer três tipos de exercício físico:

Actividade aeróbica, se trata de actividade de intensidade moderada tal como caminhadas ou corridas; deve ser realizada pelos mesmos três dias por semana durante sessenta minutos.



Fortalecimento muscular, isto podes fazer com actividades como a ginástica ou musculação; se recomenda realizar este tipo de exercícios diariamente.

Fortalecimento ósseo, actividades como pular corda ou correr e devem ser realizadas pelo menos três dias por semana.

A BOA ALIMENTAÇÃO

Os adolescentes costumam ter mais fome que quando crianças. Não deve ser restringida a quantidade, mas devemos olhar também para a qualidade e a variedade da alimentação.

Os três conceitos principais de uma alimentação boa e equilibrada são:

- ⊙ **Equilíbrio:** uma alimentação equilibrada inclui alimentos de todos os grupos, para fornecer todos os nutrientes necessários.
- ⊙ **Variiedade:** uma alimentação variada inclui alimentos de todos os grupos e assim respeitará as recomendações alimentares.
- ⊙ **Moderação:** a selecção cuidada de alimentos ajuda no controlo de calorias, gorduras, gorduras saturadas, colesterol, sal (sódio) e açúcar.

Algumas dicas para ter uma boa alimentação:

Quantas vezes devo comer por dia?

O ideal é realizar as três refeições principais (mata-bicho, almoço e jantar) e duas ingestões mais leves (lanches) na metade da manhã e da tarde. Saltar estas refeições faz com que se tenha fome e se coma fora de horas, e nem sempre comida saudável.

Inicie o dia com força

Se não alimentamos o nosso corpo, podemos ter vários problemas, nomeadamente:

- ⊙ Falta de concentração e má disposição;
- ⊙ Cansaço fácil, que afecta o rendimento escolar;
- ⊙ Menor capacidade de locução e expressão;
- ⊙ Diminuição da criatividade, da capacidade de resolução de problemas e falta da memória.

O mata-bicho deve conter cereais, leite e fruta e deve conter os 20% das calorias que precisamos durante o dia.



Ser regular nas tuas refeições



É bom comer cada dia às mesmas horas, e não saltar nenhuma refeição. Ficar muitas horas sem comer costuma dar mau resultado. Se estiver muito tempo de jejum, na refeição seguinte irás comer mais e terás tendência para seleccionar alimentos menos saudáveis.

Quantidade não é sinónimo de qualidade.

Reduz o tamanho das porções ingeridas, pois comer em demasia provoca a obesidade.

Alimentos processados

A maior parte dos alimentos processados contém muito açúcar e gorduras e é cara. Para manter uma boa saúde, evite este tipo de alimentos: batatas fritas, chamussas, rissóis, hambúrgueres, pizzas, cachorros-quentes, pastelaria (bolos, pastéis) sorvetes cremosos e bolachas com cremes.

Beber água

Não te esqueças da importância da água! Beber bastante água é fundamental para o nosso organismo funcionar correctamente, uma vez que ela controla a temperatura do corpo, regula o intestino e elimina as toxinas.



MEDIDAS COMPLEMENTARES PARA O CONTROLO DE PARASITAS INTESTINAIS DAS CRIANÇAS

Os helmintos transmitidos através do solo, mais conhecidos como parasitas intestinais, representam um sério problema de saúde pública nos climas tropicais e onde prevalecem condições inadequadas e a falta de higiene. Três tipos de parasitas são mais prevalentes e apresentam os efeitos mais destruidores na saúde das crianças em idade pré-escolar. Estes são *Ascaris lumbricoides*, *Ancylostoma duodenale*, *Necator americanus* e *Trichuris trichiura*.



Consequências da infestação por parasitas intestinais

- ⊙ Perda significativa de nutrientes no organismo;
- ⊙ Mal-absorção de vitamina A, ferro e outros micronutrientes importantes;
- ⊙ A mal-absorção de nutrientes pode agravar as taxas de desnutrição, anemia, deficiência de vitamina A, e contribuir para um crescimento retardado (desnutrição crônica);
- ⊙ O estado físico e o apetite da criança são negativamente afectados;
- ⊙ O desempenho cognitivo das crianças na escola fica comprometido;
- ⊙ A activação do sistema imune constante a ao longo da vida devido à infecção por parasitas reduz a capacidade do corpo a resistir à outras infecções.

Porquê desparasitar as crianças?

Crianças sem parasitas intestinais têm um melhor estado nutricional, crecem melhor e aprendem mais rápido. A desparasitação de crianças de qualquer idade é uma das intervenções mais simples para melhorar a saúde da criança.

Porquê distribuição simultânea de vitamina A e mebendazol?

Existem várias similaridades entre estes dois programas de saúde, tanto em termos logísticos como em termos de impacto na saúde, as quais tornam

pertinente e evidente a necessidade de implementar as duas intervenções ao mesmo tempo.

Uma das vantagens mais claras é simplesmente a oportunidade de cobertura oferecida pela suplementação da vitamina A no país, representando uma ocasião única de fornecer o desparasitante (mebendazol) ao mesmo tempo e a muito baixo custo.

Quai são os efeitos dos anti-helmínticos?

Os comprimidos anti-helmínticos são extremantes seguros. Estes atingem e matam os parasitas no aparelho digestivo e, porque são muito pouco absorvidos, não causam efeitos adversos significativos. Estes efeitos adversos de menor grau como náuseas e desconforto abdominal são raros (ocorrem entre 1-5% dos indivíduos), passageiros e bem tolerados pela criança.

A quem se deve suplementar com anti-helmínticos?

De acordo com as orientações da OMS, é seguro e recomenda-se iniciar a desparasitação das crianças a partir de 1 ano de idade (12 meses) como programa preventivo em áreas altamente endémicas.

Quais são as doses para a administração de anti-helmínticos que as crianças devem receber?

Administrar o tratamento anti-helmíntico uma vez de seis em seis meses à todas as crianças de 12-59 meses.

Onde fazer a administração do mebendazol?

- ⊙ Consulta de Criança Sadia (controlo de peso)
- ⊙ Consulta de Triagem de Pediatria
- ⊙ Brigadas móveis
- ⊙ Enfermaria de pediatria
- ⊙ Comunidade (através dos Agentes Comunitários de Saúde).



DROGAS

As drogas (são consideradas drogas o tabaco, o álcool, a suruma e os inalantes);



O Tabaco

Sábias que o consumo de bebidas alcoólicas, do tabaco e de outras drogas faz mal a saúde?

O fumo do tabaco é prejudicial para a saúde dos fumadores, suas famílias e colegas.

Após fumar o primeiro cigarro é muito fácil ficar viciado, e deixar de fumar não é nada fácil. Por um só cigarro podemos ficar ansiosos ou mais zangados que normalmente ou mesmo deprimidos. Podemos sentir-nos agitados e ter problemas de concentração. Ainda poderemos ter mais tosse e dores de cabeça que o habitual. Por isto nem vale a pena iniciar. Agora vamos apresentar vários motivos pelos quais não se deve fumar:

1. O fumo aumenta o risco de cancro, por exemplo, o cancro do pulmão e laringe
2. O fumo causa doenças graves do pulmão, como a bronquite crónica e a enfisema, e agrava a asma. O fumo facilita as infecções respiratórias, incluindo as pneumonias e a tuberculose.
3. O fumo causa doenças do coração e trombose.
4. O fumo pode causar úlceras de estômago ou a piorá-las.
5. O fumo na mulher grávida aumenta a probabilidade de aborto ou parto prematuro. Os bebés cujas mães fumaram durante a gravidez são mais pequenos e desenvolvem-se mais devagar do que os bebés cujas mães não fumaram.
6. O fumo pode provocar impotência sexual nos homens.



7. O fumo prejudica as pessoas que convivem com os fumadores e que inalam parte do fumo, sem darem conta e sem quererem, passando a ser fumadoras passivas. As crianças cujos pais fumam sofrem de mais episódios de pneumonias e outras doenças respiratórias do que as crianças cujos pais não fumam.

8. O tabaco também é caro. Se o dinheiro gasto em tabaco fosse usado na alimentação, as crianças e famílias inteiras podiam ser mais saudáveis.



O Álcool

Hoje em dia, a maioria dos adolescentes e jovens têm experimentado o consumo de álcool, alguns deles em excesso.

Existem ambientes e oportunidades propícios em festas, nos bares e discotecas, jantares e saídas com os amigos. O certo é que muitos jovens experimentam pequenas quantidades ocasionalmente, outros bebem e não experimentam de novo, outros continuam a beber e outros simplesmente optam por não beber álcool.

Muitas vezes, ao ingerir o álcool as pessoas procuram os seus efeitos desinibidores, como ficarem mais alegres que o habitual, conversadoras, descomprimidas. Dizemos que se procura aumentar a sensação de prazer e diminuir o desconforto, mas esse efeito aparente de bem-estar é transitório.

Quando falamos de beber demais, no lugar errado, na hora errada, com a companhia errada não estamos a falar aqui de alcoolismo, não! Estamos a falar de qualquer pessoa que bebe, com qualquer idade, que pode acabar se dando mal simplesmente por ter bebido numa situação indevida. Podemos pensar que bebida traz momentos bons e alegria, mas também pode trazer muito sofrimento, acidentes de carro, atropelamentos, quedas, violência familiar e além de uma série de problemas de saúde que são resultado do consumo abusivo de bebidas.

Alguns factos que deves saber:

- ⊙ Os jovens percebem que, depois de alguns drinques, em geral, fica-se mais relaxado e alegre. A partir dessa descoberta, é natural que se pense que quanto mais beberes, mais relaxado e mais alegre vais ficar, mas isto não é verdade, pois depois desta primeira fase de euforia muitas vezes sem a noção do perigo, no período seguinte, os efeitos depressores aparecem, surgindo a falta de coordenação motora (ex.: andar a cambalear), sonolência e lentificação do pensamento (ex.: dificuldade em falar). No limite, pode levar ao coma e à morte.
- ⊙ Existe um espaço intermédio em que as pessoas tendem a expor-se mais a comportamentos de risco, como por exemplo, relações sexuais desprotegidas, consumo de outras drogas, condução perigosa e acidentes de viação...
- ⊙ Os estudos mostram que não devem ser consumidas bebidas alcoólicas antes dos 18 anos. Essa justificação prende-se com o facto de o fígado não estar preparado para metabolizar o álcool e de o cérebro dos adolescentes/jovens ainda estar em desenvolvimento.
- ⊙ O consumo precoce e frequente de álcool aumenta o risco de desenvolver perturbações mentais como a dependência de substâncias, depressão e problemas de ansiedade e até a esquizofrenia.

As drogas são substâncias que, quando administradas, produzem uma ou mais alterações no organismo; são substâncias capazes de provocar mudanças no estado mental e no comportamento, alterando o modo de agir, pensar e sentir.

Falamos já do tabaco e do álcool que devem ser considerados como drogas, mas também existem outras substâncias iguais ou mais perigosas para a nossa saúde. Vejamos algumas delas.

Inalantes



São substâncias químicas normalmente utilizadas como solventes, que podem ser aspiradas pelo nariz ou pela boca como, por exemplo, a cola.

Inicialmente, provocam euforia, tonturas, perturbações visuais e auditivas,

náuseas, espirros, tosse, salivação excessiva e faces avermelhadas.

Depois surgem efeitos como à falta de coordenação motora, dificuldades em falar e caminhar, ver tigens, visão embaçada, tremores e alucinações.

O consumo de inalantes em grandes quantidades pode levar ao coma e à morte por falta de ar, no caso de desmaio com o saco plástico na boca e no nariz.

Ansiolíticos



São medicamentos destinados à diminuição da ansiedade e da tensão, bem como ao tratamento de insônia e distúrbios epilépticos. Devem ser utilizados de forma controlada, sempre com indicação e acompanhamento médico.

Algumas pessoas utilizam essas substâncias de forma indevida, sem indicação médica, em qualquer situação em que acreditem estarem nervosas ou estressadas.

Diminuem o estado de alerta e provocam relaxamento muscular. A pessoa fica mais tranquila, como se estivesse desligada e sonolenta, mas em doses altas, deixam a pessoa “mole”, com dificuldade para andar e ficar em pé. Podem levar à queda da pressão, desmaios e menor atenção.

A mistura dos álcoois, podem levar ao coma mais facilmente.



Canabis Sativas (suruma)

Trata-se de uma droga obtida a partir de folhas e flores secas da planta Cannabis sativa. Apresenta-se como uma erva de coloração variando de verde a marrom.

Normalmente, provoca sensações de bem-estar, relaxamento e vontade de rir. Entretanto, muitas vezes pode ter efeitos opostos como: angústia, medo, ansiedade, paranoia e confusão mental.

Também provoca alucinações, diminuição dos reflexos, prejuízos para a memória e dificuldade de percepção temporal e espacial, a pessoa não sabe onde está, nem quantas horas se passaram.

Aprende a dizer não às drogas

Como viste, as drogas prejudicam gravemente a saúde e muitas vezes causam a morte. Quando o consumo de uma droga se torna frequente, a pessoa tende a **desenvolver dependência**, passando a apresentar forte desejo de consumir a droga. Com o tempo, desenvolve a tolerância, ou seja, precisa de quantidades cada vez maiores para conseguir o efeito obtido anteriormente. Toda a sua rotina é organizada em função de obter e usar a droga. As actividades sociais, profissionais e recreativas importantes tornam-se desinteressantes e são abandonadas.



Diz não às bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas! Não use drogas para ficar feliz. A felicidade não é uma droga.

Na adolescência, a pressão do grupo (os nossos amigos/as) pode chegar a ser negativa, pode fazer com que façamos coisas pouco inteligentes e prejudiciais para nós como por exemplo, beber álcool, fumar, ter comportamentos pouco cívicos, etc. Actuamos desta forma porque pensamos que assim seremos mais aceites pelo grupo e pensamos de forma equivocada que não aderir a estes comportamentos pode ocasionar a nossa expulsão do grupo.



Para "**Dizer não**" às drogas e ao álcool deves ter um motivo, e este motivo é que existem muitas outras actividades mais interessantes e produtivas que podes realizar.

Aqui tens alguns motivos pelos quais deves dizer não às drogas, **lembra-te sempre que a decisão é tua e não dos teus amigos/as.**

- ⊙ Todas as drogas **são uma perda de tempo**. Elas destroem a tua memória, o teu respeito e tudo o que tem a ver com a tua autoestima.
- ⊙ O consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas pode dificultar a aprendizagem e o rendimento escolar e, por consequência, levar ao abandono escolar.
- ⊙ O teu desenvolvimento psicológico pode sofrer um retrocesso desde que te tornes um consumidor regular.

- ⊙ O consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas pode influenciar na prática de comportamentos de risco, como por exemplo a prática de sexo inseguro.
- ⊙ Se tiveres amigos que consomem álcool e outras drogas, aconselhe-os a parar e não te deixes influenciar.
- ⊙ As drogas podem despertar aquilo que “dorme” dentro. Se um adolescente tiver tendências psicóticas ou paranóicas, a tomada de drogas pode fazer sobressair esta personalidade.



Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a violência é o uso intencional da força física ou do poder, real ou ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou comunidade, que resulte ou tenha grande possibilidade de resultar em lesão, morte, dano psicológico de desenvolvimento ou privação.

Tipos de violência mais frequentes

- ⊙ Violência doméstica
- ⊙ *Bullying* (ameaças, acompanhadas por intimidação e humilhação)

A violência doméstica

A violência doméstica é um problema mundial e constitui uma das principais barreiras na construção de um mundo de harmonia, amor, fraternidade e respeito pela igualdade de direitos entre homens e mulheres.

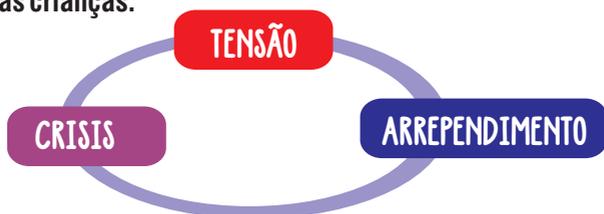
Muitas vezes a violência inicia no meio de namoro, quando a nossa relação não é boa, mas não podemos ver e, às vezes, nem queremos ver porque estamos apaixonados.

Se a relação se mantiver pode vir a provocar no futuro, situações de violência doméstica com consequências graves para nós e os nossos filhos. Estas consequências podem ser físicas e psicológicas, sendo algumas delas irreversíveis.

O ciclo da violência

Uma vez estarmos em situações de violência doméstica é muito difícil sair delas, a vítima vive uma situação de grande vulnerabilidade, onde a sua autoestima está gravemente prejudicada e não denuncia esta situação porque tem medo, vergonha, pensa que ninguém lhe poderá ajudar ou até chega a pensar que é uma situação normal ou é a sua culpa.

Geralmente, os grupos mais vulneráveis à violência doméstica são as mulheres e as crianças.



É importante evitar chegar a estas situações extremas, torna-se muito difícil travar uma situação de violência após o seu início, isto é, conhecido sob o nome de **ciclo da violência**, em que a vítima nunca denuncia com a esperança de que a situação possa vir a mudar.

Bullying

Bullying é uma situação que se caracteriza **por agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais alunos contra um ou mais colegas.**

O *bullying* geralmente é feito contra alguém que não consegue se defender ou entender os motivos que levam à tal agressão. Normalmente, a vítima teme os agressores, seja por causa da sua aparente superioridade física ou pela intimidação e influência que exercem sobre o meio social em que está inserido.

Comportamentos de Bullying

Directo e físico: inclui ameaçar ou bater o colega, roubar, estragar objectos que pertencem aos colegas, extorquir dinheiro ou ameaça-lo fazê-lo, forçar comportamentos sexuais ou ameaçar fazê-lo, ameaçar ou obrigar os colegas a

realizar tarefas contra a sua vontade.

Directo e verbal: envolve insultar, chamar nomes ou pôr alcunhas desagradáveis, gozar e/ou fazer reparos racistas que salientam qualquer defeito ou deficiência dos colegas.

Indirecto: refere-se a exclusão do colega no grupo, ameaçar com frequência a perda de amizade, como forma de obter algo do outro, espalhar boatos e/ou condutas do colega com vista a destruir a sua reputação.

Manifestações da vítima de Bullying:

- ⊙ Fraco rendimento escolar
- ⊙ Não gostar de ir para a escola
- ⊙ Estar angustiada e/ou deixar de comer
- ⊙ Medo de falar sobre o que está a passar
- ⊙ Ter pesadelos
- ⊙ “Perder” frequentemente bens materiais
- ⊙ Tentar fugir e/ou tentar o suicídio

Para prevenir a violência é necessário

- ⊙ Respeitar o direito de todos
- ⊙ Possibilitar diferentes espaços de expressão
- ⊙ Lutar contra qualquer tipo de discriminação (seja ela por cor da pele, religião, etc)
- ⊙ Se és vítima de violência DENUNCIA

O ciclo da violência compreende três fases:

- ⊙ **Tensão:** fase de acumulo de tensões provocadas por discussões desencontros, situações normalmente justificadas pela vítima.
- ⊙ **Crises:** nesta etapa se descarrega de forma descontrolada a raiva acumulada em forma de violência. Esta violência pode ser de diferentes tipos, **física** (bater), **psicológica** (gritos, insultos, desprezos) ou **sexual** (obrigar a ter relações sexuais contra sua vontade).
- ⊙ **Arrependimento:** nesta fase, o agressor/a promete que nunca mais vai

voltar acontecer. A vítima acredita e pensa que isto é verdade. Mas não é verdade, qualquer outro pequeno acontecimento futuro será de novo motivo de tensão e estaremos de novo vítima da violência.

Como prevenir a violência?

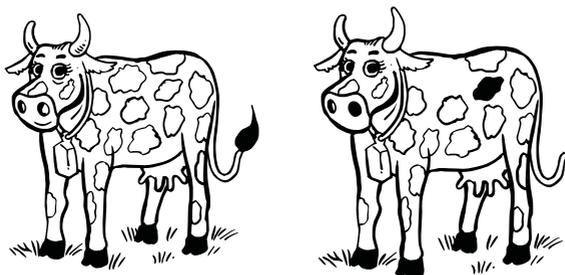
É importante que saibas identificar os sinais quando o teu parceiro ou parceira tem alguns comportamentos e atitudes tais como:



- ⊙ Não suporta os teus amigos/as e prefere que passem o tempo sempre os dois sozinhos.
- ⊙ É ele ou ela quem decide quando combinar, a que hora, onde, etc.
- ⊙ Se te trata como se fosses menos inteligente que ele/a
- ⊙ Te diz que não gosta que saias para nenhuma parte sem ele/a e justifica isso dizendo que não pode estar sem ti.
- ⊙ Controla a tua forma de vestir, maquilhar-te e comportar-te.
- ⊙ Se comporta de forma “paternal e protector/a” e te diz que ele/a sabe o que é melhor para ti.
- ⊙ Põe em dúvida os teus sentimentos para com ele/a quando te recusas a ter relações sexuais com ele/a.
- ⊙ Se te responsabiliza da sua infelicidade.
- ⊙ Quando disse que “seria capaz de fazer qualquer coisa se o/a deixas”.
- ⊙ Se não suporta não saber o que fazes durante o dia e está a toda hora a ligar ou enviar sms, ou tenta controlar o teu telefone.
- ⊙ Se não confia naquilo que falas e tenta verificar as tuas histórias sobre onde estiveste, com quem, e o que andaste a fazer.
- ⊙ Se as vezes fica nervoso/a e te diz que tem vontade de te bater.
- ⊙ Se não está disposto a partilhar as tarefas domésticas e espera sempre que lhe dêem tudo feito.
- ⊙ Se a outra pessoa é quem sempre toma as decisões.
- ⊙ Se ri de ti em público e te ridiculiza.
- ⊙ Se não mostra interesse pelas coisas que a ti te preocupam.
- ⊙ Se alguma vez fica tão nervoso/a contigo que sentes medo.

VAMOS BRINCAR APRENDENDO

1. Encontre as seis diferenças entre estes dois desenhos



Escreva o nome de pelo menos três alimentos que podemos obter deste animal? _____

A que grupo de alimentos pertencem? _____

Qual é a sua função principal? _____

Que outros grupos de alimentos conheces? _____

2. Complete estas frases com as palavras em falta.

1. O fumo causa doenças graves do _____, como _____ e agrava a asma.

2. O fumo na mulher grávida _____ a probabilidade de _____ ou _____.

3. Se o dinheiro gasto em _____ fosse usado na _____, as crianças e famílias inteiras podiam ser mais _____.

4. Após fumar o _____ é muito fácil ficar _____, e deixar de fumar _____ fácil.

5. O consumo precoce e frequente de álcool _____ o risco de desenvolver _____.

6. As drogas são substâncias que, quando consumidas, podem provocar mudanças no _____ e no _____, alterando o modo de agir, pensar e sentir.

7. A suruma, por exemplo pode provocar _____, _____, _____, prejuízos para a memória.

8. A droga cria dependência e todo o seu trabalho é organizado em função de obter e usar a _____. As actividades sociais, profissionais e recreativas importantes tornam-se _____ e _____.



MUNICÍPIO DE MAPUTO
Conselho Municipal
Pelouro de Saúde e Acção Social

