

**Orgs.**

Ana Cristina Gondim Filgueira  
Gerliene Maria Silva Araújo  
Janmille Valdivino da Silva

# fique ESPERTO

Orientações  
de saúde para  
adolescentes



editora**ifrn**



**Orgs.**

Ana Cristina Gondim Filgueira  
Gerliene Maria Silva Araújo  
Janmille Valdivino da Silva

*fique*  
**ESPERTO**

Orientações  
de saúde para  
adolescentes



**editoraifrn**

Natal, 2018

Presidente da República  
**Michel Miguel Elias Temer Lulia**

Ministro da Educação  
**Rossieli Soares da Silva**

Secretário de Educação Profissional e Tecnológica  
**Romero Portella Raposo Filho**

---



Reitor  
**Wyllys Abel Farkatt Tabosa**

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação  
**Márcio Adriano de Azevedo**

Coordenadora da Editora IFRN  
**Darlyne Fontes Virginio**

---

### **Conselho Editorial**

Albino Oliveira Nunes  
Alexandre da Costa Pereira  
Anderson Luiz Pinheiro de Oliveira  
Anisia Karla de Lima Galvão  
Auridan Dantas de Araújo  
Carla Katarina de Monteiro Marques  
Cláudia Battestin  
Darlyne Fontes Virginio  
Emiliana Souza Soares Fernandes  
Fabrícia Abrantes Figueredo da Rocha  
Francinaide de Lima Silva Nascimento  
Francisco das Chagas Silva Souza  
Fábio Alexandre Araújo dos Santos  
Geneveva Vargas Solar  
Jeronimo Mailson Cipriano Carlos Leite  
Jose Geraldo Bezerra Galvão Junior

José Augusto Pacheco  
José Everaldo Pereira  
Jozilene de Souza  
Jussara Benvindo Neri  
Lenina Lopes Soares Silva  
Luciana Maria Araújo Rabelo  
Maria da Conceição de Almeida  
Márcio Adriano de Azevedo  
Nadir Arruda Skeete  
Paulo de Macedo Caldas Neto  
Regia Lúcia Lopes  
Rejane Bezerra Barros  
Rodrigo Siqueira Martins  
Sílvia Regina Pereira de Mendonça  
Valcinete Pepino de Macedo  
Wyllys Abel Farkatt Tabosa

---

**Projeto Gráfico, Diagramação e Capa**  
Hanna Andreza Fernandes Sobral

Imagens dos capítulos:  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Coordenação de Design**  
Charles Bamam Medeiros de Souza

Edição eletrônica: E-book  
Prefixo editorial: 94137  
Linha Editorial: Técnico-científica  
Disponível para *download* em:  
<http://memoria.ifrn.edu.br>

---

**Revisão Linguística**  
Célio José Fiel da Silva Júnior



### **Contato**

Endereço: Rua Dr. Nilo Bezerra Ramalho, 1692, Tirol, Natal-RN.  
CEP: 59015-300. Telefone: (84) 4005-0763 | E-mail: [editora@ifrn.edu.br](mailto:editora@ifrn.edu.br)

**Orgs.**

Ana Cristina Gondim Filgueira

Gerliene Maria Silva Araújo

Janmille Valdivino da Silva

# fique ESPERTO

Orientações  
de saúde para  
adolescentes



**editoraifrn**

Natal, 2018



Os textos assinados, no que diz respeito tanto à linguagem quanto ao conteúdo, não refletem necessariamente a opinião do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte. As opiniões são de responsabilidade exclusiva dos respectivos autores. É permitida a reprodução total ou parcial desde que citada a fonte.

F521 Fique esperto: orientações de saúde para adolescente / organizadores Ana Cristina Gondim Figueira, Gerliene Maria Silva Araújo, Janmille Valdivino da Silva; projeto gráfico, diagramação e capa Hanna Andreza Fernandes Sobral; revisão linguística Célio José Fiel da Silva Júnior. – Natal: IFRN, 2018.  
230 p : il.

ISBN: 978-85-94137-53-1

1. Saúde – Adolescente. 2. Saúde – Vida saudável. 3. Saúde sexual. 4. Saúde Mental. I. Figueira, Ana Cristina Gondim (Org.). II. Araújo, Gerliene Maria Silva (Org.). III. Silva, Janmille Valdivino da (Org.). IV. Título.

CDU 61

Catálogo da publicação na fonte elaborada pela Bibliotecária  
Patrícia da Silva Souza Martins – CRB: 15/502

Esta obra foi submetida e selecionada por meio de edital específico para publicação pela Editora IFRN, tendo sido analisada por pares no processo de editoração científica.

# Préfacio

O convite para prefaciar esta coleção de textos me deixou extremamente lisonjeada porque a temática da educação em saúde permeou toda a minha vida acadêmica. Sou educadora por vocação. É nisso que acredito, foi isso que sempre fiz e ainda faço no meu dia a dia como docente, pois creio firmemente que todas as mudanças passam pela educação. Por outro lado, a saúde é o bem maior de qualquer ser humano, associado ao bem-estar e à qualidade de vida.

Dessa forma, inspirada na *Pedagogia Freireana*, creio que a educação em saúde deve ser uma estratégia usada para mudar a realidade, e como tal, deve ser transformadora, facilitadora e libertadora. Transformadora, quando estimula uma consciência crítica acerca dos determinantes biopsicossociais do ato de adoecer e do comprometimento com a transformação social. Facilitadora, quando favorece a participação do interessado em buscar as mudanças em todas as instâncias. Libertadora, na medida em que a pessoa envolvida transforma a sua realidade, ao mesmo tempo em que é transformado por ela, ou seja, sujeito e objeto se confundem em um processo de transformação mútua. Neste contexto, Paulo Freire completa o raciocínio dizendo que "*A tarefa da educação não é dizer aos homens o que é importante, mas facilitar as condições, para que eles mesmos vejam a importância das coisas*".

A referida coleção de textos elaborada por um grupo de profissionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), inicialmente para os discentes dessa Instituição, é deveras uma louvável iniciati-

va, haja vista a importância que o conhecimento tem neste ciclo de vida onde ocorre a consolidação dos valores despertados na infância. Nessa época da vida, crescem a autonomia e a independência em relação à família e a experimentação de novos comportamentos e vivências que podem representar importantes fatores de risco para a saúde, tais como: o sexo desprotegido, a alimentação inadequada, o sedentarismo, o uso de drogas lícitas, como álcool e tabaco, e/ou ilícitas. Há também fatores que predisõem o surgimento de infecções por doenças sexualmente transmissíveis, de gravidez indesejada, além da vulnerabilidade às doenças crônicas, acidentes e violência.

Portanto, quando a educação em saúde surge nesse contexto como estratégia pedagógica que desenvolve a autonomia para o autocuidado, contribuindo para o empoderamento e protagonismo do adolescente que, através do conhecimento, adota hábitos e atitudes/comportamentos favoráveis à saúde e à vida. Sendo assim, a escola ocupa um espaço importante no desenvolvimento de atividades de orientação, de liberdade de expressão e de educação em saúde.

Nesse sentido, a educação contemporânea perpassa a transmissão do conhecimento pura e simplesmente. Ela deverá preparar o estudante para o mundo, para a vida, a partir do desenvolvimento de habilidades sociais que o tornem uma pessoa melhor, mais assertiva consigo, com as pessoas de sua convivência e com o meio ambiente. A educação desperta e cria a possibilidade do exercício da cidadania, principalmente quando feita no ambiente escolar, que representa a extensão da família, nosso primeiro núcleo social, onde são plantadas as sementes dos valores que carregaremos conosco por toda a vida.

Reforçar o exercício da cidadania e compartilhar saberes é indispensável para a luta pelo direito social à saúde e por melhores condições de vida, politizando o sujeito, de modo que ele seja o agente de transformação social de sua própria realidade.

O que se pretende com a nova abordagem da Educação em Saúde é transformar as pessoas em sujeitos livres que constroem sua autonomia, sinalizando para um futuro diferente e qualitativamente melhor do que o que se vive hoje. Finalmente, promover saúde não é só uma forma de sobrevivência, mas muito mais que isso, é uma forma de qualificação da existência.

*Iris do Céu Clara Costa*

*PhD em Psicologia Social  
Professora Titular do Departamento de Odontologia  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte*





## **APRESENTAÇÃO 19**

## **VIDA SAUDÁVEL 24**

Autores: Flávia Roberta Monteiro de Souza, Flávio Alexandre Nunes de França, Jocélio Ramalho da Silva. Co-autor(a): Ângela Gonçalves Costa.

<b>1 Introdução</b> .....	<b>24</b>
<b>2 Alimentação Saudável</b> .....	<b>26</b>
2.1 Pirâmide alimentar na adolescência .....	<b>28</b>
2.2 Algumas dicas: alimente sua saúde .....	<b>30</b>
<b>3 Atividade Física</b> .....	<b>33</b>
<b>4 Hábitos de Higiene</b> .....	<b>36</b>
<b>5 Água</b> .....	<b>40</b>
5.1 Água Potável .....	<b>40</b>
5.2 Saneamento Básico .....	<b>41</b>
<b>6 Imunização</b> .....	<b>43</b>
6.1 Vacina contra Difteria e Tétano (dupla adulto - dT) .....	<b>45</b>
6.2 Vacina contra Hepatite B .....	<b>46</b>
6.3 Vacina contra a Febre Amarela .....	<b>47</b>
6.4 Vacina contra o HPV (Papilomavírus Humano) .....	<b>48</b>
6.5 Vacina Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba) .....	<b>49</b>
6.6 Vacina dTpa – Tríplice Bacteriana Acelular do Adulto Adulto (gestantes) .....	<b>50</b>

# SEXUALIDADE: AS TRANSFORMAÇÕES 60

Autores: Ideíze de Barros Medeiros, Rossana Carla Rameh de Albuquerque, Sara Lira Silva da Costa Araújo.

<b>1 Introdução</b> .....	<b>60</b>
<b>2 Puberdade: o que significa esse nome estranho?</b> .....	<b>61</b>
2.1 Existe idade certa para iniciar a puberdade? .....	62
2.2 Ganhando forma .....	63
2.3 Menstruação não é bicho de sete cabeças! .....	64
2.4 Outras mudanças .....	65
2.5 Estranhas emoções .....	67
<b>3 Mas o que é sexualidade?</b> .....	<b>68</b>
<b>4 Gênero: para além do homem e da mulher</b> .....	<b>71</b>
4.1 Identidade de Gênero e Orientação Sexual .....	71
<b>5 Abuso sexual: por que é preciso denunciar?</b> .....	<b>74</b>
5.1 Como reconhecer o abusador? .....	75
5.2 Como proceder em caso de abuso sexual? .....	76
<b>6 E o que é exploração sexual?</b> .....	<b>77</b>
6.1 Prostituição: entenda a diferença! .....	77
6.2 E o que é Pornografia Infantil? .....	77
6.3 Rede de Tráfico Sexual .....	78
6.4 Turismo com motivação sexual .....	78
<b>7 Pedofilia: será mito ou verdade?</b> .....	<b>79</b>
7.1 O que diz a lei .....	80

# SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA: VIVENDO COM RESPONSABILIDADE 88

Autores: Agnaldo Silva de França, Gerliene Maria Silva Araújo, Jull-  
yana Marion Medeiros de Oliveira. Co-autor: Rossana Carla Rameh  
de Albuquerque.

<b>1 Introdução</b> .....	<b>88</b>
<b>2 Dúvidas sobre sexualidade: onde e como tirá-las?</b> .....	<b>89</b>
<b>3 Planejamento Familiar: Quero e posso ter filhos agora? Como prevenir a gravidez indesejada e planejar minha família?</b> .....	<b>90</b>
3.1 Como fazer o Planejamento Familiar? .....	91
<b>4 Métodos contraceptivos: o que são?</b> .....	<b>92</b>
4.1 Métodos Naturais ou Comportamentais .....	92
4.2 Métodos Hormonais .....	93
4.3 Método Mecânico .....	94
4.4 Métodos de Barreira .....	94
4.5 Métodos Definitivos .....	95
4.6 Método de Emergência .....	96
<b>5 Gravidez na Adolescência</b> .....	<b>96</b>
5.1 Aborto: Conceitos, Legislações e Consequências à Saúde .....	99
<b>6 O que são as Infecções Sexualmente Transmissíveis – IST?</b> .....	<b>101</b>
6.1 Vamos conhecer as principais IST! .....	102

# SAÚDE BUCAL 113

Autores: Ana Cristina Gondim Filgueira, Flávia Christiane de Azevedo Machado, Thiago Antônio Raulino do Nascimento. Co-autores: Gerliene Maria Silva Araújo, Janmille Valdivino da Silva

<b>1 Introdução</b> .....	<b>113</b>
<b>2 A boca e suas funções</b> .....	<b>114</b>
<b>3 Doenças e agravos bucais</b> .....	<b>115</b>
3.1 Cárie .....	115
3.2 Doenças Periodontais .....	118
3.3 Má Oclusão .....	122
3.4 Halitose .....	123
3.5 Bruxismo .....	125
3.6 Edentulismo .....	127
3.7 Câncer de Boca .....	130
<b>4 Prevenção e Higiene Bucal</b> .....	<b>132</b>
4.1 Flúor .....	135
4.2 Dicas de prevenção em Saúde Bucal .....	137
<b>5 Promoção de Saúde Bucal</b> .....	<b>139</b>

# SAÚDE MENTAL 147

Autores: Josfam Antunes de Macedo, Elaine Caroline de Macedo, Erika Juliana Fernandes Farias. Co-autores: Flávia Roberta Monteiro de Souza, Jocélio Ramalho da Silva.

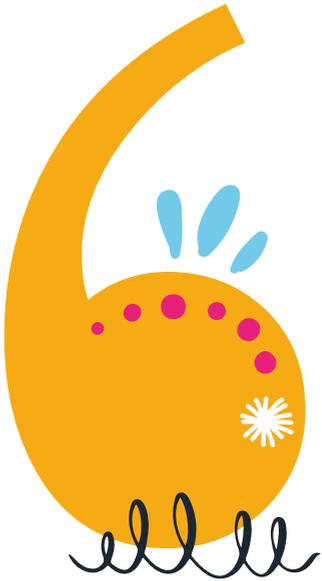
<b>1 Introdução</b> .....	<b>147</b>
<b>2 O que é Saúde Mental?</b> .....	<b>149</b>
<b>3 Relação Mente X Corpo</b> .....	<b>151</b>
3.1 As emoções produzem alterações metabólicas no corpo! ...	151
3.2 Os problemas emocionais ou psiquiátricos podem interferir no processo de aprendizagem? .....	153
3.3 Quando procurar ajuda profissional? .....	154
<b>4 Tristeza e Frustrações: frutos de um filme com final feliz</b> ....	<b>156</b>
<b>5 Depressão: o que é isso?</b> .....	<b>157</b>
<b>6 Por que precisamos falar sobre Suicídio?</b> .....	<b>159</b>
<b>7 Transtornos Alimentares</b> .....	<b>162</b>
7.1 Anorexia Nervosa .....	163
7.2 Bulimia Nervosa .....	164
7.3 Transtorno alimentar não especificado .....	166
7.4 Causas e tratamento .....	166
<b>8 Consumo de Drogas</b> .....	<b>167</b>
8.1 Tabagismo .....	168
8.2 Etilismo .....	171
8.3 Drogas Ilícitas .....	175
<b>9 Saúde Mental: desafiando o preconceito</b> .....	<b>179</b>
<b>10 E essa tal Resiliência?</b> .....	<b>181</b>

## **PRIMEIROS SOCORROS 189**

Autores: Ideíze de Barros Medeiros, Jullyana Marion Medeiros de Oliveira, Janmille Valdivino da Silva. Co-autor: Ângela Goncalves Costa.

<b>1</b>	<b>Introdução</b> .....	<b>189</b>
<b>2</b>	<b>Orientações para Primeiros Socorros</b> .....	<b>190</b>
<b>3</b>	<b>Queimadura</b> .....	<b>192</b>
<b>4</b>	<b>Intoxicação ou Envenenamento</b> .....	<b>196</b>
<b>5</b>	<b>Ferimento</b> .....	<b>197</b>
<b>6</b>	<b>Desmaio</b> .....	<b>200</b>
<b>7</b>	<b>Convulsões</b> .....	<b>201</b>
<b>8</b>	<b>Obstrução das Vias Aéreas por Corpo Estranho</b> .....	<b>202</b>
<b>9</b>	<b>Entorse</b> .....	<b>203</b>
<b>10</b>	<b>Fratura</b> .....	<b>205</b>
<b>11</b>	<b>Afogamento</b> .....	<b>205</b>
<b>12</b>	<b>Parada Cardiorrespiratória (PCR)</b> .....	<b>206</b>
<b>13</b>	<b>Choque Elétrico</b> .....	<b>207</b>
<b>14</b>	<b>Segurança do Socorrista</b> .....	<b>208</b>

## **GLOSSÁRIO 215**





É preciso ter esperança,  
mas ter esperança do verbo esperar;  
porque tem gente que tem esperança do verbo esperar.

E esperança do verbo esperar  
não é esperança, é espera.  
Esperança é se levantar,  
esperança é ir atrás,  
esperança é construir,  
esperança é não desistir!  
Esperança é levar adiante,  
esperança é juntar-se com outros  
para fazer de outro modo...

*Paulo Freire*



# Apresentação

Esta coleção de textos versará sobre assuntos relevantes para a saúde do adolescente, sendo direcionada, em sua concepção inicial, aos discentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). Nela serão abordados os temas: estilos de vida saudável, imunização, sexualidade, violência, Saúde bucal, saúde mental e primeiros socorros.

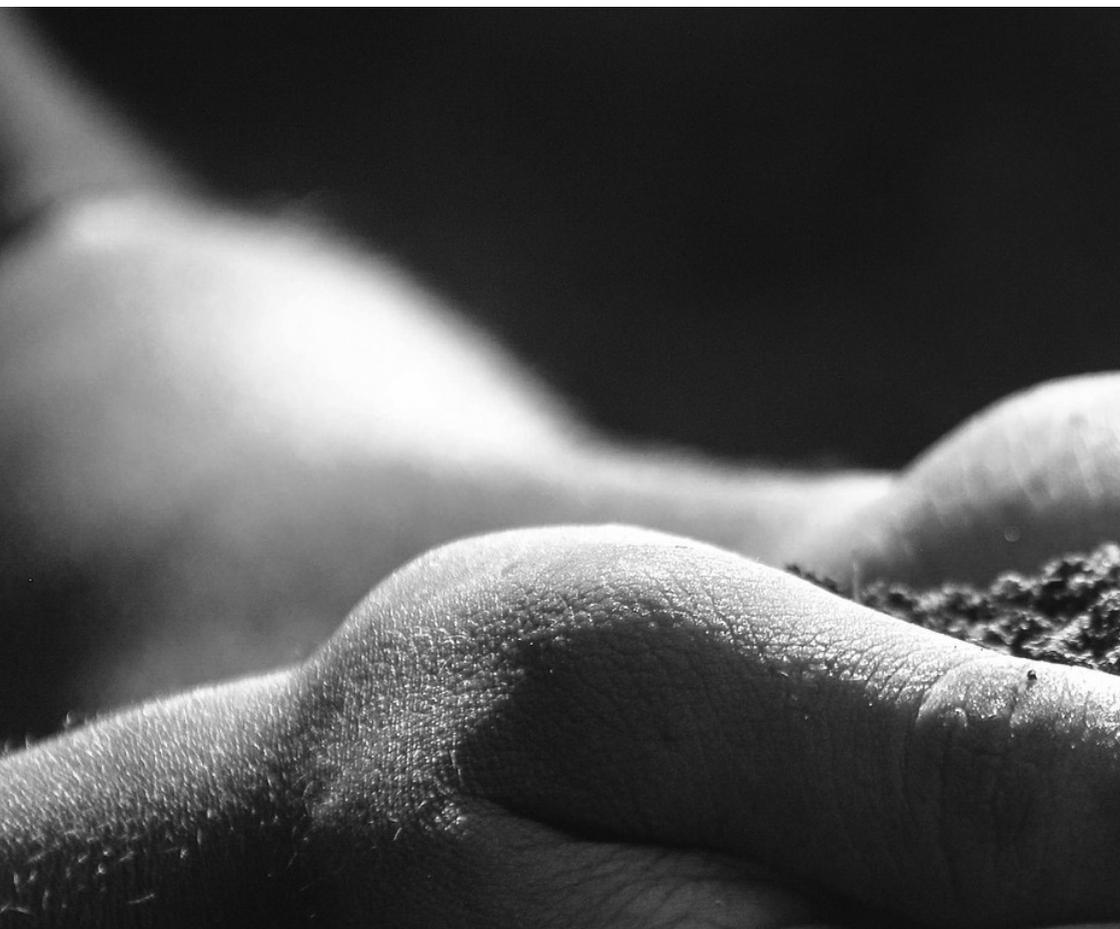
Tendo em vista o caráter sensibilizante e transformador do conhecimento, floresceu, neste grupo de profissionais de saúde do IFRN, a ideia de produzir um material informativo que colaborasse na construção de um pensamento crítico e reflexivo nos jovens acerca de assuntos e problemáticas vivenciadas em seu cotidiano. Dessa forma, este trabalho propõe uma abordagem educativa sobre temas relevantes em saúde.

Iniciativas de amplo alcance, como esta, permitem estabelecer uma referência institucional para a incorporação de estratégias de promoção à saúde, prevenção e tratamento de diversas doenças e agravos na Assistência Estudantil do IFRN. Além disso, inserem-se, perfeitamente, no contexto dos cuidados multidisciplinares em que se baseia a Política de Saúde Estudantil do instituto, avançando para um novo cenário.

No entanto, é de acesso livre a todos os alunos e aos *campi* de toda a rede nacional de institutos federais, passando a ser mais um valioso documento educativo da entidade, com proposições em favor da saúde da população e dos estudantes

adolescentes e adultos jovens. Nesta perspectiva, tal coletânea constitui-se um instrumento valioso de apoio didático a qualquer ação de educação em saúde para o público jovem de qualquer organização de ensino.

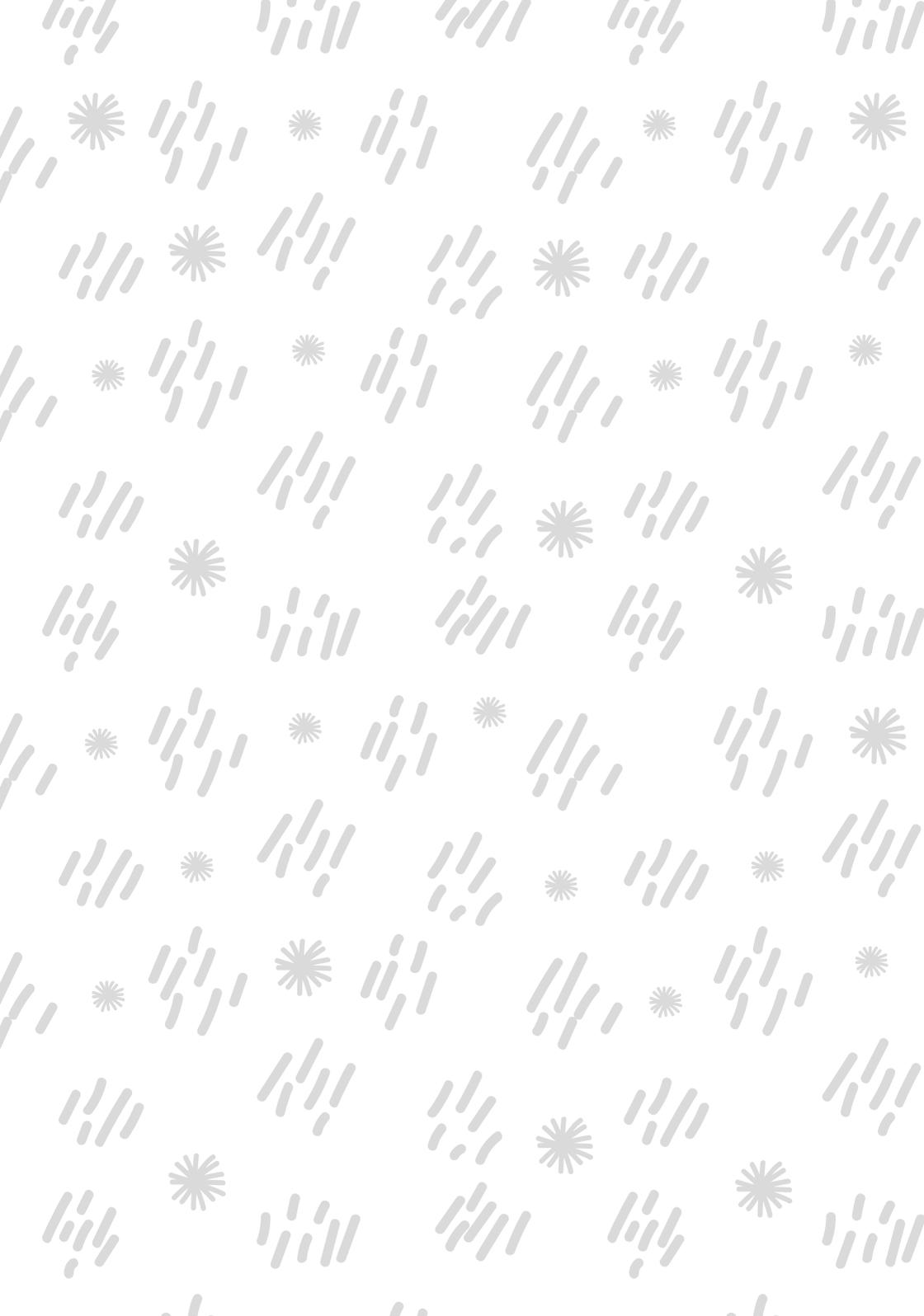
*Organizadores*





*Se temos de esperar, que seja para colher a semente boa que lançamos  
hoje no solo da vida."*

*Cora Coralina*



# VIDA SAUDÁVEL



Autores: Flávia Roberta Monteiro de Souza, Flávio Alexandre Nunes de França, Jocélio Ramalho da Silva  
Co-autor(a): Ângela Gonçalves Costa.

## 1 Introdução

Falar em saúde é falar sobre a vida. São muitos os elementos que podem influenciar sua qualidade de vida e o estado geral de sua saúde. Sabe o que faz uma grande diferença? Sua atitude, ou melhor, seu comportamento para com seu próprio corpo, que é um dos principais elementos capazes de modificar seu estado de saúde como um todo.

Diversos fatores podem interferir direta e indiretamente em sua qualidade de vida. Alguns deles são facilmente alterados ou controlados, pois só precisam de uma postura ativa, de uma forma mais responsável de encarar o próprio corpo e assumir um estilo de vida proativo para a saúde.

Evidências científicas mostram que, apesar da genética ter um importante papel na nossa saúde, não é ela, na maioria das vezes, que define o desenvolvimento de doenças. O modo pouco saudável de viver das pessoas, ou seja, o sedentarismo

e a alimentação não saudável, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, a correria da vida cotidiana, a competitividade e o isolamento do homem nas cidades são condicionantes diretamente relacionados à produção das doenças modernas.

Infelizmente, o sedentarismo e os maus hábitos alimentares estão crescendo em diversos países do mundo. Grande parcela da população não atinge as metas mínimas de atividade física e não mantém uma alimentação diversificada e saudável, ocasionando o aumento de doenças que poderiam ser prevenidas.

O uso de drogas, tema que será explorado no capítulo 5 desta coletânea, é um hábito extremamente nocivo à saúde que vem aumentando entre a população jovem, causando grande preocupação.

Há, ainda, outros dois aspectos que, aliados aos anteriores, colaboram para que tenhamos taxas elevadas de agravos à saúde: os maus hábitos de higiene e o tratamento inadequado que damos a nossos esgotos, o que leva à contaminação de nossas fontes de água.

A qualidade de vida começa a ser definida desde cedo. Segundo pesquisas, a prática de atividade física por crianças e jovens aumenta as chances da adoção de uma dieta saudável, desestimula o uso de tabaco, do álcool e das demais drogas, além de ajudar a reduzir a violência e ampliar a integração social.

Para completar esse tema, fechamos com um assunto de suma importância: a imunização. Não é à toa que a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem orientado os países a adotarem um calendário de vacinação. No Brasil, foi criado um calendário de imunização pelo Programa Nacional de Imunização, que contempla vacinas que vão desde o nascimento até

a fase adulta. Portanto, caros estudantes, saibam que vocês também podem/devem receber algumas doses de vacinas específicas na adolescência e na vida adulta.

Então o que você está esperando para melhorar sua qualidade de vida? Vamos adotar uma vida saudável?

## 2 Alimentação Saudável

Os alimentos ajudam no crescimento, desenvolvem e fortalecem o corpo, repõem a energia que gastamos nas atividades diárias, como andar, brincar, estudar, trabalhar, dançar... E também podem ajudar a prevenir doenças.

“

*Muitas vezes você já deve ter se perguntado por que todos insistem em falar sobre alimentação saudável, não é?*

Isso acontece porque existe uma relação direta entre a sua alimentação/nutrição, saúde e bem-estar físico e mental! Ou seja, alimentar-se é um passo muito importante para você se manter vivo, sadio e feliz! Além disso, a alimentação tem que ser gostosa e fazer parte da história da sua família.

“

*Alimentação saudável é aquela que fornece os nutrientes necessários ao bom desenvolvimento e funcionamento do corpo.*

Mas o que são nutrientes? São substâncias que estão presentes nos alimentos e são utilizadas pelo nosso corpo. Os nutrientes são: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais.

- **Carboidratos:** são substâncias que fornecem energia ao corpo. As principais fontes de carboidratos são: cereais (arroz, trigo, milho, aveia, etc.), tubérculos (batatas, macaxeira, inhame, etc.) e açúcares (açúcar, mel, frutas, etc.).
- **Proteínas:** são necessárias para manter o crescimento e desenvolvimento adequados do corpo. Os alimentos ricos em proteínas recebem o nome de construtores. Os principais exemplos de fontes proteicas são as carnes, peixes, leite e derivados, ovos e as leguminosas.
- **Gorduras ou lipídios:** assim como os carboidratos, fornecem energia ao corpo. Elas podem ser: saturadas (carnes gordas, leite integral, manteiga), insaturadas (azeite de oliva, abacate, peixes, linhaça) e gordura trans.
- **Vitaminas:** são substâncias indispensáveis ao bom funcionamento do organismo, em pequenas quantidades. Dividem-se em dois grupos: hidrossolúveis e lipossolúveis, sendo encontrá-las, principalmente, em frutas, verduras e legumes.
- **Minerais:** são substâncias que possuem função reguladora, contribuindo para diversas funções no organismo e compõem parte dos tecidos do organismo, como ossos, dentes, músculos, células sanguíneas e sistema nervoso.
- **Fibras dietéticas:** são um tipo de carboidrato presente em alimentos derivados de vegetais não digeríveis pelo

corpo humano. São de grande importância para a saúde, uma vez que dietas ricas em fibras estão associadas a melhor saúde intestinal, incidência reduzida de diabetes em adultos e pressão arterial e nível de colesterol menores. As principais fontes são frutas, vegetais e cereais integrais.

**IMPORTANTE:** ter uma alimentação balanceada e equilibrada em todos os nutrientes, aliada a bons hábitos, como a prática regular de atividade física, contribui para a melhoria da saúde e da qualidade de vida em qualquer idade.

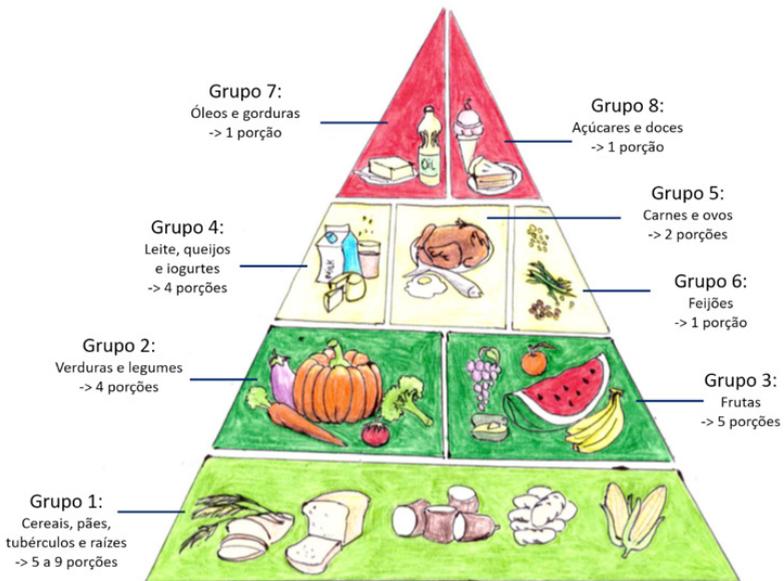
Uma alimentação saudável deve incluir todos os grupos alimentares. Você conhece os grupos alimentares? Se sua resposta for não, então você precisa conhecer. Vamos mostrar através da pirâmide alimentar.

## 2.1 Pirâmide Alimentar na Adolescência

A Pirâmide Alimentar é um instrumento de orientação e informação sobre hábitos alimentares saudáveis. Ela é representada por grupos de alimentos. Vamos dar uma olhada!

Os grupos e as porções indicadas para os adolescentes estão representados na Figura 1.

**Figura 1** – Pirâmide alimentar.



Fonte: Silva, 2018 (Adaptado do Guia de Bolso da ANVISA, 2015).

Disponível em: [http://www.ibb.unesp.br/Home/MuseuEscola/EnsinoMedio-STI/guiaдебolso\\_anvisa.pdf](http://www.ibb.unesp.br/Home/MuseuEscola/EnsinoMedio-STI/guiaдебolso_anvisa.pdf).

Os alimentos a serem escolhidos para consumo devem ser aqueles comuns ao seu dia a dia, respeitando-se os hábitos regionais, os alimentos da época, as formas de preparo usuais, além da individualidade e de todos os aspectos comportamentais inerentes ao adolescente.

A Pirâmide Alimentar ilustra alguns conceitos importantes, como:

- **Variedade:** consumir uma variedade de alimentos pertencentes aos grupos alimentares. Os pratos devem ser

- coloridos e, por favor, nada de comer uma coisa só;
- **Moderação:** consumir porções de alimentos nas quantidades recomendadas. Deve-se escolher uma dieta pobre em gordura total, gordura saturada e colesterol, bem usar açúcar com moderação;
- **Proporcionalidade:** consumir mais alimentos dos grupos maiores e menos dos grupos menores.

## 2.2 Algumas Dicas: Alimente sua Saúde

Na adolescência, o crescimento é muito rápido. Nessa fase, alcançamos grande parte do peso e altura que teremos durante a vida adulta. Assim, observe algumas dicas para se alimentar bem todos os dias:

- **Inicie tomando um bom café da manhã.** Essa é uma das refeições mais importantes do dia. Mas lembre-se: faça de 5 a 6 refeições ao dia (café da manhã, almoço, jantar e lanches saudáveis nos intervalos). Não pule nenhuma das refeições, isso evita longos períodos em jejum. O ideal é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume). Quem fica muitas horas sem se alimentar acaba sentindo muita fome e comendo exageradamente – o mesmo acontece com quem não tem hora certa para comer ou "pula" uma das refeições;
- **Coma com calma e longe da TV.** Quando comemos com pressa, não saboreamos o alimento e demoramos mais tempo para ficar satisfeitos. Por isso, comemos mais. É como se o organismo não tivesse tempo suficiente para

"perceber" a quantidade de alimento ingerida. Comer e assistir à televisão ao mesmo tempo faz com que a pessoa se distraia e não controle a quantidade de alimentos que está consumindo. Além disso, as propagandas de produtos alimentícios despertam ainda mais o apetite e, por consequência, a gula;

- **Coma arroz com feijão, no mínimo, cinco vezes por semana.** Combinação perfeita para o crescimento com saúde. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde. Misture uma parte de feijão para duas partes de arroz cozido. Varie os tipos de feijão usados e as formas de preparo. Prefira arroz e cereais integrais;
- **Coma carnes vermelhas magras, aves ou peixes,** pois são excelentes fontes de proteínas;
- **Coma frutas (se possível, com casca e bem lavadas), verduras e legumes variados.** Experimente novos sabores. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças. Varie os tipos de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Compre os alimentos da época e fique atento para a qualidade e o estado de conservação deles;

- **Faça escolhas inteligentes.** Prefira sanduíches com pães integrais, verduras, legumes e queijos brancos. Diminua o consumo de maionese, *catchup* e mostarda;
- **Prefira os sucos naturais ao invés dos refrigerantes e sucos industrializados.** Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas, evitando o açúcar adicionado a eles. Diminua o consumo de refrigerantes e de sucos industrializados, pois a maioria dessas bebidas contêm corantes, aromatizantes, açúcar ou edulcorantes (adoçantes artificiais) que não trazem benefícios para a saúde;
- **Beba muita água.** Isso ajuda a hidratar a pele e auxilia no funcionamento do corpo. Carregue sempre uma garrafinha de água e evite o consumo de bebidas alcoólicas. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo das pessoas em todas as idades, o intestino funciona melhor, a boca se mantém úmida e o corpo hidratado;
- **Diminua o consumo de sal.** Consuma menos alimentos industrializados que contenham muito sal (sódio): embutidos (hambúrguer, salsicha, presunto, carne em conserva, mortadela), salgadinhos, molhos e temperos prontos e macarrão instantâneo. Leia o rótulo dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de hipertensão arterial e doenças do coração e rins.

### 3 Atividade Física

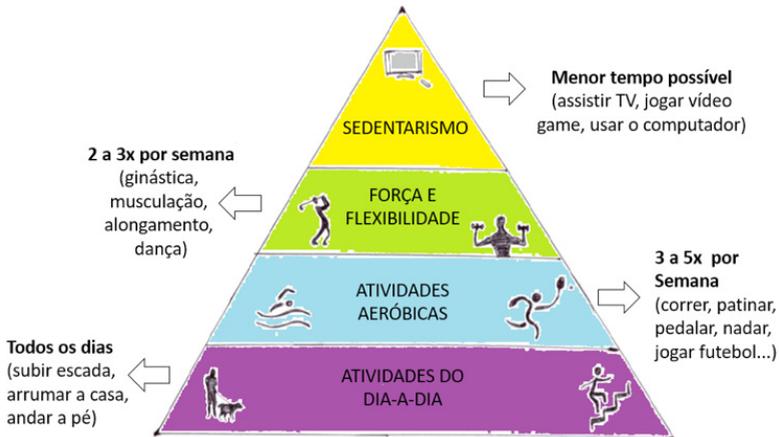
A importância da prática de atividade física é um consenso entre as pessoas. Contudo, atualmente, a propagação de diversos conceitos e estereótipos, vinculados à interesses mercadológicos, têm causado um distanciamento das boas práticas corporais.

A prática da atividade física, quando bem orientada, promove melhorias no sistema musculoesquelético, no sistema cardiovascular e na manutenção do peso corporal. Ela também está relacionada a benefícios no estado psicológico, contribuindo para o controle da ansiedade e depressão, bem como no convívio social ao propiciar momentos de expressão pessoal e aumentando a autoestima, a interação e a integração social.

A recomendação básica para crianças e jovens é a da prática de esportes, jogos, danças, caminhadas para seu próprio deslocamento, atividades recreativas e práticas corporais sistemáticas.

É importante saber que "exercícios físicos" são aquelas atividades físicas feitas com regularidade e planejamento com fins à melhoria de um determinado rendimento. Entretanto, todas as formas de movimento, sejam elas domésticas, laborais, de lazer ou exercício físico, são consideradas atividade física. Ela é abrangente e deve ser ampliada em todos os momentos possíveis no dia-a-dia, como fica elucidado na Figura 2.

**Figura 2** – Pirâmide da atividade física.



Fonte: Silva, 2018

A prática das atividades pode ser orientada por alguns parâmetros bem simples, apresentados no modelo de pirâmide das Atividades Físicas. A pirâmide apresenta, em sua base, a necessidade de se realizar atividades diárias de forma ativa, seguidas pelas atividades de esforço mais intenso com uma necessidade de frequência diminuída. O foco está em reduzir as atividades sedentárias ao máximo.

As atividades consideradas leves são aquelas que podem ser feitas sem desconforto e de forma prolongada. Já as atividades moderadas provocam a sensação de esforço, fica-se levemente ofegante e se consegue realizar por até 40 a 60 minutos. Por sua vez, as atividades consideradas vigorosas são aquelas cuja realização se baseia em acumular pequenos blocos ou séries ao longo do tempo, percebendo-se a exaustão.

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- A prática de atividade física deve ser iniciada na infância e ser incrementada ao longo do tempo, aumentando sua frequência, seu tempo de realização e sua intensidade;
- Deve-se gastar, semanalmente, de 1500 a 2500kCal. Esse gasto deve ser dividido ao longo dos dias da semana em 5 dias de 30min de atividade leve à moderada ou 3 dias de 20min de atividades intensas ou, ainda, com a mescla entre os métodos.

### VOCÊ SABIA?

- No mundo, um em cada três adultos não pratica atividade física suficiente.
- Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência da falta de atividade física.
- A falta de atividade física é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

---

Cerca de 1/3 da população acima dos 15 anos são inativas. Os principais fatores associados a isso são o aumento do uso de meios de transporte passivos (ônibus, carro, motocicletas), a inatividade nos momentos de lazer e o comportamento sedentário no trabalho e em casa. O medo da violência, a alta densidade do tráfego, a poluição e a falta de espaços públicos também são influenciadores da inatividade.

Muitos países estão preocupados com o ganho de peso de sua população e o aumento das doenças relacionadas ao excesso de peso. Nesse sentido, em 2013, os Países Membros da OMS acordaram a redução da inatividade física em 10% na plataforma do "Plano de Ação Global para a Prevenção e Controle de Doenças Não-transmissíveis 2013-2020".

Tais políticas para aumentar a atividade física pretendem garantir que:

- Caminhar, pedalar e outras formas de transporte ativo sejam acessíveis e seguros para todos;
- As políticas de trabalho e de ambiente de trabalho estimulem a atividade física;
- As escolas disponham de espaços e instalações seguras para que os estudantes possam desfrutar de seu tempo livre de forma ativa;
- A Educação Física de Qualidade (EFQ) ajude as crianças a desenvolverem padrões de comportamento que os mantenha fisicamente ativos ao longo da vida;
- As instalações esportivas e de lazer favoreçam oportunidades para que todos pratiquem esportes.

## 4 Hábitos de Higiene

Higiene é o conjunto de formas e regras utilizadas para a preservação da saúde do indivíduo. A palavra se origina de *Hygia*, deusa grega, filha de Esculápio e irmã de Panacéia. Na mitologia, Panacéia cuidava da colheita de ervas medicinais

com o pai e *Hygia* ensinava ao povo como preservar a saúde de forma preventiva.

A higiene se divide em três campos, sendo eles:

- Higiene pessoal;
- Higiene dos alimentos;
- Higiene ambiental.

Pensar em higiene é pensar numa vida saudável, o que pressupõe hábitos de higiene. Nesse sentido, a higiene das mãos adquire uma importância singular. São diversas as formas de se contagiar com doenças, mas as mãos constituem um dos principais veículos de transmissão de doenças. Usamos as mãos praticamente para tudo que fazemos e a pele é um reservatório de diversos microrganismos. Por meio do contato direto (pele com pele) ou indireto (toque em objetos e superfícies contaminadas), esses microrganismos podem se transferir de uma superfície para outra.

O simples ato de lavar as mãos (Figura 3) proporciona uma higienização mecânica reduzindo a presença de bactérias, suor, oleosidades e sujeiras. Além disso, banhos adequados, troca regular de roupas, calçados, lençóis e toalhas, escovação dos dentes e cuidados com ferimentos, entre outros, são maneiras eficazes de manter o corpo limpo e reduzir o risco de contágio de doenças.

**Figura 3** – Hábito saudável de lavar as mãos.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/lavar-as-mãos-higiene-torneira-2631777/>

Os cuidados com a higiene também abrangem os cuidados com os alimentos em todas as suas etapas: produção, transporte, armazenamento, preparo e consumo. Os alimentos são um veículo de transmissão de elementos patogênicos – geradores de doenças – e, por isso, pequenos cuidados podem fazer uma grande diferença:

- Lave as mãos antes de manipular os alimentos e mantenha limpas todas as superfícies da cozinha;
- Cozinhe bem os alimentos e utilize água de boa qualidade;
- Evite o preparo da comida muito tempo antes do consumo. O ideal é que ela seja consumida imediatamente após o cozimento;
- Não deixe alimentos prontos expostos em temperatura ambiente por muito tempo. Armazene-os cuidadosamente;
- Sobras de comida devem ser bem reaquecidas antes do consumo;

- Mantenha os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais;
- Evite que pessoas com doenças transmissíveis manuseiem o alimento, pois elas podem contaminá-lo;
- Escolha alimentos preparados de forma higiênica.

Na intenção de manter a saúde e a higiene dos alimentos, faz-se necessário pensar a respeito do ambiente, sua organização e limpeza, melhorando a sanidade ambiental e a segurança dos alimentos. Algumas regras devem ser respeitadas:

- Produtos alimentícios devem ser guardados em separado dos produtos químicos como desinfetantes, água sanitária, inseticidas, etc. que devem ficar fora do alcance das crianças;
- Quando necessário, embrulhar alimentos (ex.: resto de fruta) em plástico de 1º uso transparente;
- Elaborar alimentos em pequenas porções e mantê-los, criteriosamente, acondicionados caso não sejam totalmente consumidos;
- Não descongelar alimentos expondo-os à temperatura ambiente. O descongelamento deve ser feito à temperatura de refrigeração ou com o alimento acondicionado sob água corrente em local limpo e desinfetado;
- Utilizar imediatamente o alimento que foi descongelado e não o congelar novamente;
- As lixeiras utilizadas no ambiente devem ter pedal, tampa e sacolas plásticas para manter pragas (ratos, baratas, etc.) distantes.

## 5 Água

O acesso à água de qualidade é de fundamental importância para a saúde, uma vez que é um recurso natural necessário a diversas atividades do ser humano, sendo indispensável à sua sobrevivência.

Uma pessoa adulta precisa ingerir cerca de 2 litros de água por dia para sobreviver, seja através da ingestão direta de água ou através de alimentos e outros líquidos.

A água é o componente mais abundante na composição dos organismos vivos e assume funções de extrema importância no corpo. Vejamos as principais:

- Atuar como solvente de líquidos do corpo humano;
- Executar a regulação da temperatura corporal, principalmente no processo de transpiração;
- Agir como importante lubrificante em diversos órgãos e outras partes do corpo;
- Atuar como meio de transporte de íons e moléculas, principalmente nos processos de transporte intra e extracelulares;
- Eliminar, pela urina, os produtos tóxicos resultantes do metabolismo energético (ex.: ácido láctico).

### 5.1 Água Potável

A água potável é aquela que pode ser consumida sem risco para a saúde. A potabilidade da água tem que atender a determinados requisitos de natureza física, química e biológica. Os requisitos físicos para que a água seja considerada potável são:

- Ser inodora, isto é, sem cheiro;
- Ser incolor, isto é, sem cor, quando em pequena quantidade, e azulada, quando em grande quantidade;
- Ter sabor indefinível, mas que permita distingui-la de qualquer outro líquido;
- Ser fresca, sensação que depende da temperatura ambiente.

As alterações físicas da potabilidade da água podem ser causadas pela poluição. Essas alterações podem ser notadas no cheiro, na limpeza, na cor ou no sabor.

Requisitos biológicos:

Biologicamente, a água não pode conter organismos patogênicos, ou seja, causadores de doenças. A alteração biológica da potabilidade da água, denominada de contaminação, é causada pela presença de agentes patogênicos vivos, isto é, vermes, bactérias, fungos, etc. A água contaminada não é potável e, portanto, não deve ser usada.

Observação importante: nem todas as águas são potáveis, mesmo que pareçam puras. Por isso, deve-se ter muito cuidado com a água de cisternas, minas, poços, bebedouros, etc.

## 5.2 Saneamento Básico

A palavra "saneamento" deriva do verbo "sanear", que significa higienizar, limpar ou tornar habitável. Portanto, saneamento é o ato de sanear e trabalhar na aplicação de medidas que melhorem as condições higiênicas de algo ou de um local, tornando-o habitável.

Para entender o conceito de saneamento básico de forma completa, é necessário saber que ele é formado por quatro serviços e que, apesar de individualizados, esses serviços se complementam. São eles:

- **Abastecimento de água potável:** a água que você utiliza na sua residência percorre um longo caminho para estar disponível no momento que você precisa. Existe um processo que inclui etapas de coleta, tratamento, reserva e distribuição da água. Uma vez potável, a água é armazenada em grandes reservatórios para, então, ser distribuída para a população.
- **Esgotamento sanitário:** é o conjunto de condutos, instalações e equipamentos destinados a coletar, transportar, condicionar para encaminhar somente esgoto sanitário a uma disposição final conveniente, de modo contínuo e higienicamente seguro. Quando isso não ocorre, esgotos irregulares podem atingir cursos d'água (rios, açudes, etc.) que cruzam as cidades, causando danos diretos à qualidade da água e sendo foco de proliferação de doenças.
- **Limpeza urbana:** é um conjunto de atividades, infraestruturas e instalações operacionais de coleta, transporte, transbordo, tratamento e destinação final do lixo doméstico e do lixo originário da varrição e limpeza de logradouros ou vias públicas.
- **Manejo de águas pluviais urbanas:** representa o conjunto de atividades, infraestruturas e instalações com fins operacionais de drenagem de águas pluviais em zonas urbanas. Envolve todos os processos de transporte, retenção para o amortecimento de vazões de cheias, tra-

tamento e disposição final das águas drenadas nas áreas urbanas. Quando esse manejo é deficiente, como ocorre em algumas cidades, podem ocorrer alagamentos e inundações, gerando tanto perdas materiais quanto mortes, além de provocar doenças.

Dicas para usar melhor a infraestrutura de saneamento básico:

- Não jogue lixo no chão;
- Use redutores de vazão nas torneiras e descargas;
- Só adquira e use realmente o necessário, seja água, energia ou bens de consumo;
- Ao lavar o carro, substitua a mangueira por balde ou bacia;
- Não use o vaso sanitário como uma lixeira;
- Colabore com a coleta seletiva.

## 6 Imunização

Para começo de conversa, você sabe o que é imunização? Imunização é quando o nosso corpo adquire proteção imunológica, ou seja, recebe ou produz anticorpos – células de defesa – que nos defendem de alguma doença infecciosa. Essa proteção acontece naturalmente após contrairmos doenças causadas por vírus como o sarampo e a rubéola, mas também pode ocorrer de forma ativa, através da vacinação (Figura 4). Por isso, a vacina é uma importante medida de prevenção contra doenças que, muitas vezes, podem causar sequelas irreversíveis. E o benefício não para aí, pois a vacinação não apenas

protege quem é imunizado, mas toda a comunidade, pois evita a disseminação do agente ofensor.

**Figura 4** – Vacinação.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/enfermeira-vacinação-menino-2915543/>

No Brasil, o Programa Nacional de Imunização foi implantado em 1973 e doenças comuns na infância, como a poliomielite, foram praticamente extintas. Mas você acha que só criança tem que tomar vacina? Se sim, saiba que está completamente enganado! Algumas vacinas diminuem seu efeito com o passar do tempo e precisam de reforços, enquanto outras são indicadas para faixas etárias específicas ou indivíduos que exercem determinadas profissões. Os idosos, devido às condições naturais da idade, devem ter cuidado, assim como as pessoas que adoram viajar.

Nós vamos listar agora as principais vacinas que devem ser tomadas por adolescentes, jovens e adultos e as doenças infectocontagiosas que são prevenidas por cada uma delas. Vamos lá?

## 6.1 Vacina contra Difteria e Tétano (Dupla adulto - dT)

A vacina dT protege contra o tétano e a difteria. Ela é direcionada a todos os adolescentes e adultos. Quem recebeu a vacina DPT (Tríplice Bacteriana) na infância, deve tomar uma dose de reforço a cada dez anos. Mas, quem não foi vacinado deve tomar 3 doses (com intervalo de dois meses entre as doses).

O Tétano é uma doença infecciosa, não transmissível, causada pela bactéria *Clostridium tetani*, capaz de produzir neurotoxinas. A presença desta bactéria é muito comum em metais enferrujados. Por isso, em acidentes com metais, a bactéria pode entrar no organismo através de ferimentos ou lesões de pele. O tétano se manifesta por aumento da tensão muscular geral, podendo gerar dificuldade de deglutição, contração muscular generalizada, rigidez muscular progressiva e insuficiência respiratória quando são atingidos os músculos abdominais. O doente pode sofrer de crises de contrações, geralmente desencadeadas por estímulos luminosos, sonoros ou manipulação da pessoa, podendo levar à morte.

Já a Difteria é uma doença transmissível, causada por uma bactéria toxigênica que se aloja nas amígdalas, faringe, laringe, nariz e, ocasionalmente, em outras mucosas na pele. É caracterizada pelo surgimento de placas branco-acinzentadas nessas regiões, como se fossem membranas. Sua transmissão ocorre através do contato direto de uma pessoa contaminada com outra, através de gotículas de secreção respiratória, eliminadas por tosse, espirro ou durante a fala.

## 6.2 Vacina contra Hepatite B

A vacina contra a hepatite B pode ser tomada a qualquer momento, caso você não tenha sido vacinado quando criança. É preciso completar o esquema de vacinação, que conta com 3 doses. A 2ª deve ser tomada 30 dias após a 1ª e a 3ª com 6 meses após a 1ª dose.

A hepatite B é uma doença transmitida por vírus e que causa irritação e inflamação do fígado. Os principais sintomas, que surgem de dois a quatro meses após o contato com o vírus, são mal-estar, febre baixa, dor de cabeça, fadiga, náuseas, vômitos e aversão a alguns alimentos. O doente fica com a pele amarelada e a urina escurecida. A hepatite B é grave porque pode levar a uma infecção crônica do fígado e, na idade adulta, ao câncer de fígado.

O vírus da hepatite B é encontrado no sangue e nas secreções do corpo da pessoa contaminada. Por isso, ele pode ser transmitido por relação sexual desprotegida, pelo uso compartilhado de drogas injetáveis e transfusões de sangue, ou através de pequenos ferimentos na pele e mucosa. Contudo, desde que a avaliação de sangue doado se tornou uma prática obrigatória nos bancos de sangue, a contaminação de hepatite B por meio de transfusão é cada vez mais rara.

### SAIBA MAIS:

A hepatite B também pode ser transmitida da mãe para o filho na gravidez, durante o parto e através da amamentação.

### **6.3 Vacina contra Febre Amarela**

Como o próprio nome demonstra, esta vacina protege contra a febre amarela e é indicada para todas as pessoas que vivem ou vão se deslocar para regiões endêmicas (apontadas pelas áreas de risco e de transição no mapa a seguir – Fig. 5). Pode ser tomada a partir do 9º mês de vida até os 59 anos. A dose de reforço não é mais recomendada, considerando que dentro de 30 dias são desenvolvidos 99% da imunidade protetora naqueles que receberam a dose. Para os viajantes, a vacina deve ser feita com pelo menos dez dias antes da viagem. Pessoas acima de 60 anos devem ser vacinadas somente se residirem ou forem se deslocar para área com transmissão ativa da febre amarela.

A febre amarela é uma doença infecciosa não contagiosa, causada por um vírus transmitido por mosquitos. A transmissão ocorre de forma semelhante ao que acontece com a dengue, zika, etc. É uma doença grave, que se caracteriza por febres repentinas, calafrios, dores de cabeça e náuseas, havendo a possibilidade de causar também sangramento no fígado, cérebro e nos rins, e podendo, em muitos casos, levar à morte. No Brasil, os trabalhadores ligados às atividades agrícolas compõem o grupo de maior risco.

**Figura 5** - Áreas com risco de transmissão de febre amarela.



Fonte: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/png/2018/janeiro/19/02.png>

## 6.4 Vacina contra o HPV (Papilomavírus Humano)

O HPV é um vírus causador de verrugas na pele e mucosas dos seres humanos (vulva, vagina, colo de útero e pênis) que, se não forem identificadas e tratadas, podem progredir para o câncer, principalmente no colo do útero. Por isso, o exame preventivo é tão importante para as mulheres, pois pode ser a única maneira de detectar a presença dessas lesões, que por vezes são assintomáticas.

A transmissão do vírus se dá, principalmente, por via sexual, através do contato com a pele ou mucosa infectada. A ausência do uso da camisinha no ato sexual é a principal causa de

transmissão. Cerca de 70% das mulheres e homens serão infectados em algum momento da vida, ainda que por curto período. Também é possível a transmissão do HPV de mãe para filho no momento do parto, devido ao trato genital materno estar infectado.

Existem mais de 150 tipos de vírus do HPV, sendo quatro os mais comuns e perigosos. Os tipos 16 e 18 (alto risco) estão presentes em 70% dos casos de câncer do colo do útero. Já o 6 e 11 (baixo risco), encontrados em 90% das verrugas genitais, são considerados não oncogênicos. A vacina atualmente disponível previne contra a infecção dos tipos 6, 11, 16 e 18 e o esquema da vacina é composto por duas doses. O SUS oferece, gratuitamente, a vacinação para meninas dos 9 aos 14 anos de idade, para meninos de 11 a 14 anos e indivíduos de 9 a 26 anos de ambos os sexos nas seguintes condições: convivendo com HIV/Aids; pacientes oncológicos em quimioterapia e/ou radioterapia; transplantados de órgãos sólidos ou de medula óssea. O Ministério da Saúde priorizou esta faixa etária pois, para a vacina ter maior efetividade, as meninas não podem ter tido contato com o vírus, e nesta idade, geralmente elas ainda não iniciaram a vida sexual. No entanto, ela pode ser tomada a qualquer idade na rede privada.

### **6.5 Vacina Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)**

Indicada apenas para quem não recebeu a vacina quando criança, deve ser tomada em um esquema de 2 doses para quem tem até 19 anos ou apenas uma dose para os maiores de 20 anos. Ela previne três importantes doenças virais:

- **Sarampo** – doença altamente contagiosa, transmitida de pessoa para pessoa por tosse, espirro ou até mesmo pela fala. Provoca febre alta, tosse, coriza e manchas vermelhas pelo corpo.
- **Rubéola** – doença também muito contagiosa, que provoca febre e manchas vermelhas na pele, a começar pelo rosto, couro cabeludo e pescoço, se espalhando pelo tronco e membros. Sua transmissão ocorre pelo contato direto com as pessoas infectadas.
- **Caxumba** – doença transmitida pela tosse, espirro ou fala e que, além de febre, causa o aumento de volume de glândulas da boca responsáveis pela produção de saliva e que ficam nas laterais do rosto ou embaixo da língua. O grande risco é a caxumba "descer, ou seja, causar inflamação nos testículos dos rapazes e prejudicar sua fertilidade.

**ATENÇÃO!** Essa vacina não é recomendada para gestantes!

## **6.6 Vacina dTpa – Tríplice Bacteriana Acelular do Adulto (Gestantes)**

Essa vacina é oferecida gratuitamente pelo SUS às gestantes com mais de 20 semanas de gestação, de preferência entre a 27<sup>a</sup> e a 36<sup>a</sup> semana. O principal objetivo dessa oferta é reduzir a transmissão da coqueluche em recém-nascidos, uma vez que vem ocorrendo um aumento de casos da doença no mundo, inclusive no Brasil. A coqueluche é uma doença infecciosa aguda e transmissível que compromete o aparelho respiratório e se caracteriza por crises de tosse seca. É transmitida por tosse, espirro ou fala.

A vacina dTpa também protege contra a difteria e o tétano neonatal (Quadro 1), que pode acometer recém-nascidos, filhos de mães não imunizadas.

---

**SAIBA MAIS:**

O tétano neonatal é decorrente da contaminação do cordão umbilical em recém-nascido (criança com até 28 dias de vida). Neste caso, o sistema nervoso é afetado e o tétano provoca fortes dores, fazendo com que a criança tenha contrações, chore bastante e sinta dificuldade para mamar.

---

Os esquemas de vacinação mudam com o decorrer do tempo (confira no Quadro 1 o calendário atual). Por isso, é importante verificar se seu esquema vacinal está completo, o que pode ser feito levando o seu cartão de vacinas para ser avaliado pela equipe de saúde da sua escola ou da unidade de saúde mais próxima. Algumas vacinas podem ser tomadas em clínicas particulares, como é o caso da vacina contra hepatite A, varicela (catapora) para adultos e meningite.

**CURIOSIDADES:**

- No início do século XX, não existia saneamento básico nas capitais, o que comprometia a saúde das pessoas diante de epidemias como a de febre amarela, de varíola e outras doenças. O médico sanitariano Oswaldo Cruz foi nomeado para chefiar o Departamento Nacional de Saú-

de Pública, a fim de promover uma revolução sanitária em razão das necessidades do país. A medida não foi bem aceita pela população da época, que desconhecia os benefícios da vacina, levando à chamada revolta da vacina no Rio de Janeiro, com diversas manifestações populares. Após retomado o processo de vacinação, a varíola foi praticamente erradicada da então capital do país.

- O Ministério da Saúde comemora no dia 17 de outubro o Dia Nacional da Vacina. A vacina é uma das maneiras mais eficazes de prevenir enfermidades.

**Quadro 1** - Calendário de vacinação.

<b>CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO</b>			
<b>VACINA</b>	<b>DOENÇAS PREVENIDAS</b>	<b>No DE DOSES (de 11 a 19 anos)</b>	<b>No DE DOSES (20 a 59 anos)</b>
<b>Hepatite B</b>	Hepatite B	Três doses - A 2ª dose deve ser tomada 30 dias depois e a 3ª, 6 meses após da 1ª dose. Três doses - A 2ª dose deve ser tomada 30 dias depois e a 3ª, 6 meses depois da 1ª dose.	

<b>Dupla tipo adulto (dT)</b>	Difteria e Tétano	<p>Uma dose a cada 10 anos. Quem não foi vacinado na infância (DPT) deve tomar 3 doses (com intervalo de dois meses entre elas).</p> <p>Uma dose a cada 10 anos. Quem não foi vacinado na infância (DPT) deve tomar 3 doses (com intervalo de dois meses entre as doses).</p>	
<b>Febre Amarela</b>	Febre amarela.	Uma dose.	
<b>Tríplice Viral (SCR)</b>	Sarampo, Caxumba e Rubéola.	Duas doses.	Dose única.
<b>HPV – Papiloma Vírus Humano</b>	Papiloma vírus Humano (tipos 6, 11, 16 e 18)	Duas doses. – A 2ª dose deve ser tomada 6 meses depois.	Não toma
<b>dTpa (10) – Difteria, Tétano, Pertussis acelular</b>	Difteria, Tétano e Coqueluche.	Uma dose a cada gestação.	

Fonte: Programa Nacional de Imunização (PNI) do Ministério da Saúde, 2018.

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da saúde. **Programa Nacional de Vigilância em Saúde Ambiental Relacionada à Qualidade da Água para Consumo Humano**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Nota informativa nº 94, de 2017/CGPNI/DEVIT/SVS/MST**. Estabelece orientações e indicações de dose única da vacina febre amarela. Disponível em: <<https://sbim.org.br/images/files/nota-ms-fa-170410.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

COMPANHIA VALE DO RIO DOCE. **A água que você desperdiça pode faltar amanhã. Economize**. Disponível em: <<http://brasildasaguas.com.br/wp-content/uploads/sites/4/2013/05/CARTILHA-AGUA-CVRD.pdf>>. Acesso em: 29 nov. 2015.

COPASA. **Saneamento**. 2008. Disponível em: <[DOUTISSIMA. \*\*A importância da vacinação: veja quais são as principais doenças prevenidas\*\*. Portal Terra. Disponível em <<http://doutissima.com.br/2014/07/27/importancia-da-vacinacao-veja-quais-sao-principais-doencas-prevenidas-14637237/>>. Acesso em: 23 dez. 2015.](http://www.copasa.com.br/wps/portal/internet/imprensa/noticias/releases/2008/junho/fora-do-ar-2007-20040110-ie24!/ut/p/a0/04_Sj9CPykssyOxPLMnMzOvMAfGjzOJ9DLwdPby9Dbz8gzzd-DBy9g_zd_T2dgvx8zfULshoVAfwq3lw!>/>. Acesso em: 29 nov. 2015.</p></div><div data-bbox=)

HASKELL, W. L et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Official Journal of the American College of Sports Medicine. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2007. Disponível em: <<https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-200708000-00027>>. Acesso em: 29 nov. 2015.

INCA. **HPV e câncer - Perguntas mais frequentes**. Disponível em <[http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/colo\\_uterio/hpv-cancer-perguntas-mais-frequentes](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/colo_uterio/hpv-cancer-perguntas-mais-frequentes)>. Acesso em: 25 nov. 2015.

MAIHARA, V.A. et al. Avaliação Nutricional de Dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lipídios, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas. **Ciência e Tecnologia Alimentar**, Campinas, v.26, n.3, p.672-677, 2006.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MC NUTRIR. **Higiene: pessoal, ambiental e dos alimentos**. 2011. Disponível em: <<http://mcnutrir.com.br/artigos/higiene-pessoal-ambiental-e-dos-alimentos/>>. Acesso em: 29 nov. 2015.

NÚCLEO SUDESTE DE CAPACITAÇÃO E EXTENSÃO TECNOLÓGICA EM SANEAMENTO AMBIENTAL (NUCASE). **Abastecimento de água. Qualidade da água e padrões de potabilidade**. Belo Horizonte: Secretaria Nacional de Saneamento Ambiental, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global Recommendations on Physical Activity for Health.** Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>>. Acesso em: 29 nov. 2015.

PHILIPPI, S.T. Recomendações Nutricionais e a Pirâmide Alimentar para o adolescente. In: PRIORE, S.E. et al. **Nutrição e Saúde na Adolescência.** Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010. Cap. 4, p. 51-54.

PORTAL BRASIL. **Vacinas são armas eficazes para prevenir doenças.** Disponível em <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/10/vacinas-sao-armas-eficazes-para-prevenir-doencas>>. Acesso em: 10 nov. 2015.

SESI. **Dicas de Alimentação para crianças e adolescentes.** Disponível em: <<http://vidasaudavel.sesi.org.br/portal/main.jsp>>. Acesso em: 01 dez. 2015.

SILVA JÚNIOR; E. A. **Manual de Controle Higiênico-Sanitário em Alimentos.** São Paulo: Livraria Varela 2008.

TOSCANO, C.; KOSIM, L. **Cartilha de vacinas: para quem quer mesmo saber das coisas.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2003.

**Desenhos neste capítulo por:**

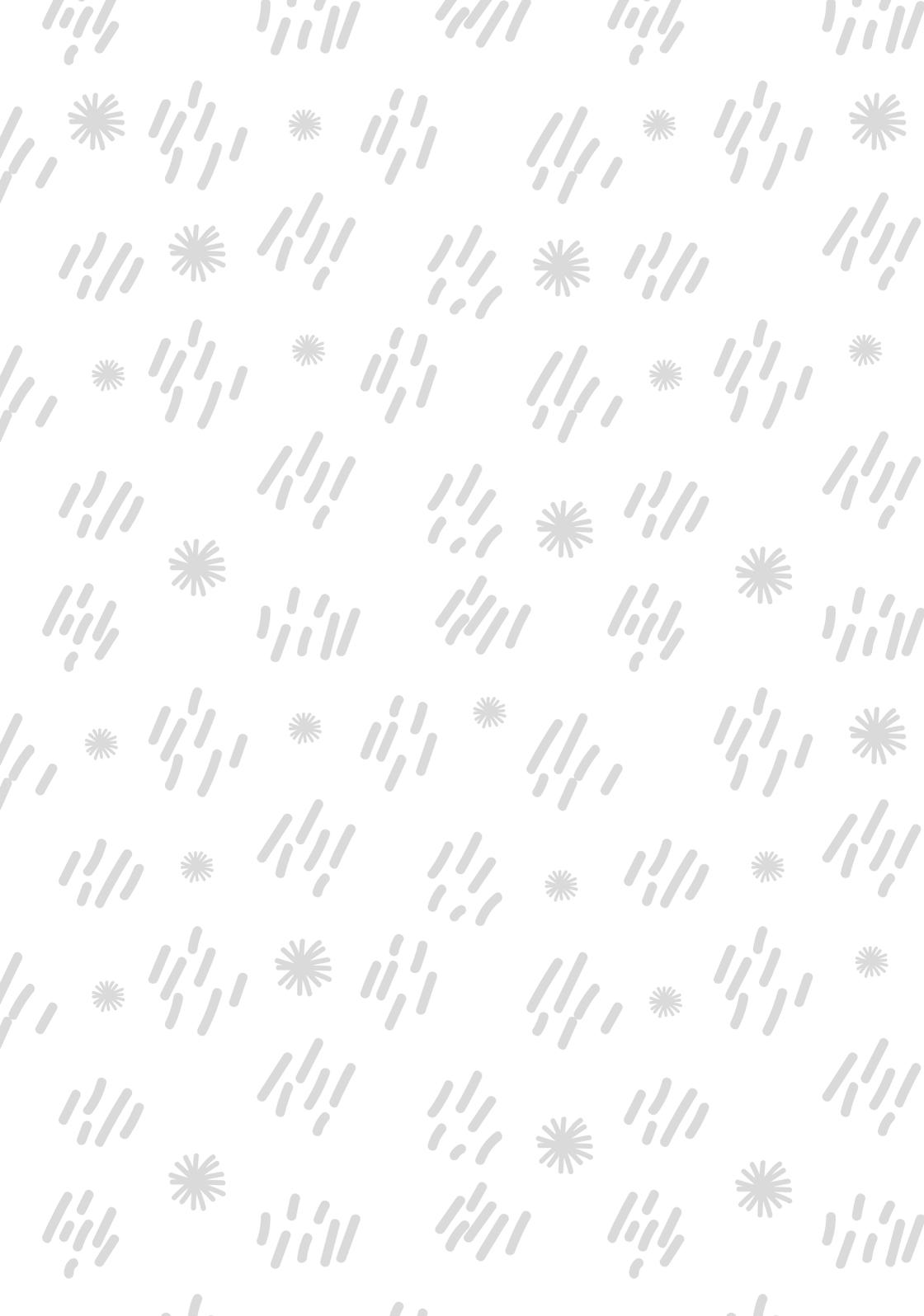
Israel Carvalho da Silva (Silva, 2018).





*Eu não tenho mais a cara que eu tinha  
No espelho essa cara já não é minha  
Mas é que quando eu me toquei achei tão estranho  
A minha barba estava deste tamanho"*

*Não vou me adaptar, Nando Reis*



# SEXUALIDADE:



## As transformações

Autores: Ideíze de Barros Medeiros, Rossana Carla Rameh  
de Albuquerque, Sara Lira Silva da Costa Araújo

### 1 Introdução

A sexualidade é algo presente durante toda a vida do ser humano, mas, em nossa cultura, é a partir da adolescência que ela se apresenta mais visível. São muitas as mudanças hormonais, físicas e sociais que acontecem nessa fase, despertando a curiosidade acerca de tantas transformações pelas quais a pessoa está passando.

O tema sexualidade envolve nossos comportamentos, direitos sexuais, emoções, relações interpessoais, histórias e sentimentos. Por tudo isso, é importante que os adolescentes e jovens possam encontrar ajuda qualificada para compreenderem o que está se passando em suas vidas. Assim, cabem alguns questionamentos para reflexão: Por que os adolescentes têm receio de se dirigir aos serviços de saúde para conversar sobre sexualidade? Por que olhamos com estranheza a diversidade sexual e comportamental?

Acredita-se que a sexualidade é influenciada por valores éticos, morais e religiosos atribuídos pela sociedade ao longo da história. Apesar de hoje existir mais liberdade para falar sobre sexualidade do que no início do século XX, ainda persistem tabus e preconceitos entrelaçados em nosso dia a dia. Por isso, muitas pessoas ainda não se sentem à vontade para falar sobre essa temática, que gera tantas dúvidas.

A escola é um ambiente propício para discussões sobre temas relevantes para a construção de seres humanos reflexivos e críticos, e a sexualidade deve ser vista como um tema que precisa ser abordado com discussões qualificadas, livres de tabus e preconceitos. Nesta leitura, queremos suscitar um melhor entendimento sobre essa temática e sua desmistificação, através de uma abordagem simples e sem constrangimento.

## 2 Puberdade: o que significa esse nome estranho?

O conceito de puberdade está relacionado às modificações físicas e biológicas do indivíduo, iniciando-se ao final da infância e marcando o começo da adolescência. É nesse período que a criança perde o modo infantil e sente as primeiras modificações corporais.

“

*Então a puberdade seria a fase na qual seu corpo começa a se desenvolver e a mudar. Durante essa fase, seu corpo crescerá muito mais rápido que em outro momento da vida, exceto quando você era bebê!*

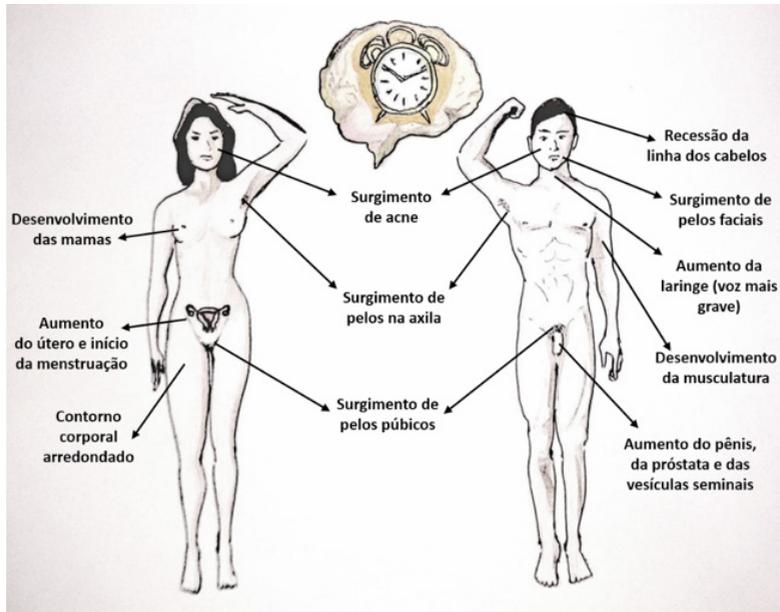
## 2.1 Existe idade certa para iniciar a puberdade?

A puberdade começa em algum momento entre os 8 e os 13 anos nas meninas e entre os 10 e os 15 anos nos meninos. Alguns começam um pouco mais cedo; outros, mais tarde, cada pessoa é diferente, então cada um terá seu próprio ritmo! É por esta razão que alguns de seus amigos ainda podem estar parecendo mais crianças do que adultos, enquanto outros parecem mais velhos.

Não dói é somente um crescimento super-rápido e cheio de transformações!

De toda forma, é bom saber sobre as mudanças que ocorrem durante a puberdade para não ficar encanado (Figura 1).

**Figura 1** – Principais mudanças corporais na puberdade.

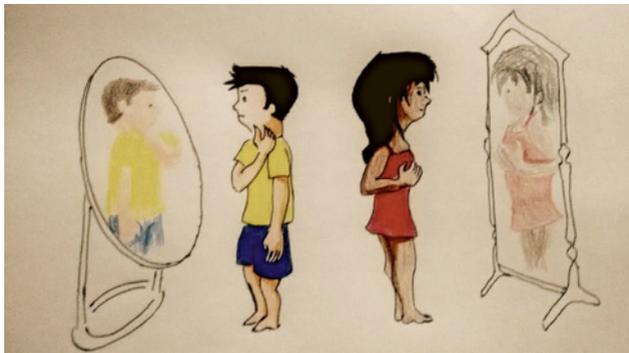


Fonte: Silva, 2018.

## 2.2 ganhando forma...

À medida que seu corpo cresce em altura, também vai mudar em outros aspectos. Você ganhará peso e notará mudanças na forma do corpo como um todo. Os ombros dos garotos se tornarão mais largos e seus corpos vão ganhar mais massa muscular. Em alguns, os peitos podem crescer um pouco, mas para a maioria esse crescimento desaparecerá no final da puberdade. Também ocorre a transformação lenta da voz. Os garotos notarão outras mudanças também: o pênis ficará mais longo e mais grosso, os testículos mais encorpados. Essas transformações são esperadas e consideradas naturais nessa fase (Figura 2).

**Figura 2** – Transformações corporais.



Fonte: Silva, 2018.

Os corpos das meninas ganharão curvas, os quadris se avolumarão e seus seios se desenvolverão, começando com apenas um inchaço embaixo dos mamilos. Às vezes, um seio cresce mais rápido que o outro, mas, aos poucos, se igualam em geral. As garotas notarão um aumento na gordura corpo-

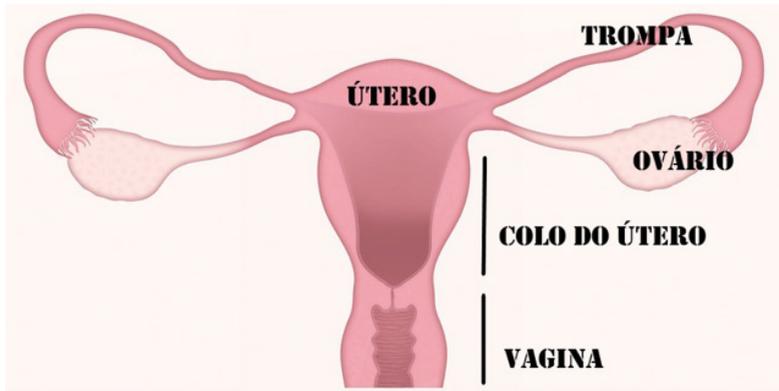
ral e uma dor ou queimação embaixo dos mamilos quando os seios começarem a crescer – é tudo esperado.

Ganhar peso faz parte do processo de transformação da menina em mulher. Não tente interromper esse processo seguindo dietas rígidas. Se o peso a preocupa, consulte seu médico ou intensifique sua movimentação para aumentar o metabolismo.

### 2.3 Menstruação não é Bicho de Sete Cabeças!

Em geral, de dois a dois anos e meio depois que os seios começam a crescer, as meninas têm sua primeira menstruação. A menstruação é um sinal de que a puberdade está acontecendo normalmente e que os hormônios estão funcionando bem. As meninas têm dois ovários, e cada um contém milhares de óvulos. Durante a menstruação, um dos óvulos sai do ovário e começa uma viagem pela tuba uterina, finalizando no útero (Figura 3).

**Figura 3** – Aparelho reprodutor feminino.



Fonte: Adaptado do pixabay, 2018. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/%C3%BAtero-ov%C3%A1rio-ov%C3%A1rios-ginecologia-377765/>

Antes do óvulo sair do ovário, o útero reforça suas camadas internas com mais tecido e sangue. Se o óvulo é fertilizado por um espermatozoide, ele permanece no útero e se desenvolverá em um embrião e, em seguida, em um feto, utilizando todo aquele tecido e sangue extra para protegê-lo e nutri-lo – é a gravidez!

Na maioria das vezes, entretanto, o óvulo somente fará uma passagem pelo útero e não será fertilizado, não havendo necessidade de todo aquele tecido e sangue excedentes. Esse será eliminado pela vagina – é a menstruação!

O ciclo menstrual normal ou regular dura em média 28 dias. Começa no primeiro dia de menstruação, que geralmente dura de três a sete dias, e termina quando a menstruação do mês seguinte inicia. Em torno de duas semanas após o início da menstruação, um novo óvulo será liberado, marcando o início do período fértil da mulher. Assim, período fértil é o termo que utilizamos para dizer que este é o momento mais propício para ocorrer a gravidez.

## **2.4 Outras mudanças**

A produção excessiva de hormônios e a ativação das glândulas de gordura e suor geram problemas como a caspa. O problema requer cuidado específico, que não precisa ser feito por especialista. Apenas o uso do xampu retirará a gordura, eliminando o problema.

Os rapazes que querem cultivar barba também precisam fazer a limpeza correta, pois, além da gordura da pele, ela carrega resíduos de alimentos.

O chulé também é bem comum entre os adolescentes. O aumento de suor nos pés estimulado pelos hormônios, asso-

ciado à limpeza incorreta da região, permite a proliferação de fungos que causam mau cheiro. Higienizar adequadamente e secar bem os pés depois do banho, principalmente entre os dedos, é a solução ideal. Além disso, deve-se trocar diariamente as meias e alternar, com intervalos de dois dias, o uso de calçados, principalmente tênis, para evitar esse problema.

Pelos por toda parte... geralmente, um dos primeiros sinais da puberdade é o pelo que cresce onde não havia antes. Tanto os garotos quanto as garotas começam a notar pelos ao redor dos genitais (região pubiana) e embaixo dos braços, nas axilas. No início, é esparsos e leve, tornando-se cada vez mais escuro e denso. Os garotos, geralmente, também apresentam pelos no rosto: a barba.

Sobre o rosto... outra mudança acontece no rosto: as espinhas aparecem (lesões avermelhadas com pontos amarelos ao centro). Nessa fase da vida, elas geralmente são sintomas de uma doença chamada acne, que pode ser desencadeada pelos hormônios da puberdade. As espinhas podem aparecer no início e permanecer até o final da adolescência. Você pode notar espinhas no rosto, no peito e nas costas. Os cravos – poros entupidos de gordura, por vezes, também habitados por parasitas – podem incomodar nessa fase. Manter a pele limpa ajuda no controle e provavelmente um dermatologista pode lhe dar sugestões sobre limpeza. A boa notícia é que, em geral, a acne melhora e desaparece com o passar da fase.

E a sovaqueira? Muitos adolescentes notam que um odor novo aparece nas axilas e em outras partes do corpo, e o pior é que não é nada agradável! Na puberdade, os hormônios afetam as glândulas da pele e estas produzem hormônios que causam mau cheiro.

O que fazer para se sentir menos fedorento? Mantenha-se limpo com banhos diários! Use desodorante, mas daqueles

que não contém alumínio na sua composição! Caso o problema continue, procure ajuda médica.

Tem mais... tanto os garotos como as garotas também notarão outras mudanças nesse período. As garotas podem apresentar corrimento transparente pela vagina, sem odor ou coceira e parecido com muco. Não se preocupem: é chato, mas normal! É outro sinal de que os hormônios estão funcionando.

Os garotos começarão a ter ereções (quando o pênis se enche de sangue, fica duro e ereto). As ereções acontecem quando eles fantasiam ou pensam em algo que lhes dá tesão ou, às vezes, por nenhum motivo aparente. Pode ocorrer ereção durante o sono e, conseqüentemente, a ejaculação. Quando um menino ejacula, o sêmen sai do pênis – o sêmen é um fluido que contém esperma. Ele pode acordar e perceber que a cama está úmida ou molhada. Essas emissões costumam diminuir à medida em que os garotos crescem.

## **2.5 Estranhas emoções**

Da mesma forma que os hormônios causam mudanças no seu corpo externo, causam também internamente. Na medida em que o corpo tenta se adaptar às mudanças intempestivas, a mente também se ajusta às transformações. Faz parte desse período sentir-se confuso ou sentir emoções muito intensas. Também é natural ficar ansioso pelas mudanças que acontecem sem que possamos controlar. Essas emoções ocorrem apesar de não gostarmos muito e tentarmos, muitas vezes, evitá-las!

Você pode entrar em fases de hipersensibilidade ou irritabilidade, perder as estribeiras, ter reações de raiva em relação

aos amigos ou família; tudo isso faz parte, pois é um período no qual começamos a nos estranhar, a conhecer outras pessoas que habitam em nós!

Apesar dessa fase ser normal, lembre-se que você não tem o direito de sair por aí destratando ou sendo descortês em nome de sua puberdade! A boa educação será uma aliada, sempre! Inclusive, para que você possa passar por essa fase sem causar inimizades e sofrimentos desnecessários.

Lidar com todas estas emoções não é uma tarefa fácil e, às vezes, o que alivia o processo é conversar com um irmão mais velho, com os pais, ou mesmo um profissional da área de saúde, que pode nos ajudar a compreender melhor os processos e ter maior conhecimento sobre nossa forma de sentir e pensar.

Essas transformações levantam muitas questões e dúvidas a respeito da sexualidade, da procriação, da gravidez, de gerar filhos. É importante esclarecer estas dúvidas sem se sentir burro ou besta; falar sobre sexo e sexualidade não é fácil, dá vergonha e nos deixa ansiosos. Procure alguém que o deixe confortável para falar sem críticas e que saiba lhe escutar.

### 3 Mas o que é sexualidade?

Ao pensarmos em sexualidade, já nos deparamos com uma dúvida: sexo é a mesma coisa de sexualidade? Não! Apesar de estarem relacionadas, são duas coisas diferentes.

O sexo se refere aos órgãos genitais masculino e feminino ou pode ser atribuído à prática da relação sexual. Já a *sexualidade* refere-se a:

...um conjunto de características humanas que se traduz nas diferentes formas de expressar a energia vital, chamada por Freud de libido, que quer dizer energia pela qual se manifesta a capacidade de se ligar às pessoas, ao prazer/ desprazer, aos desejos, às necessidades, à vida. [...] A sexualidade envolve, além do corpo, os sentimentos, a história de vida, os costumes, as relações afetivas e a cultura. Portanto, é uma dimensão fundamental de todas as etapas da vida de homens e mulheres, presente desde o nascimento até a morte, e abarca aspectos físicos, psicoemocionais e socioculturais (BRASIL,2013, p.39).

Em qualquer sociedade, as expressões da sexualidade são alvo de normas morais, religiosas ou científicas, que vão sendo aprendidas pelas pessoas desde a infância. Portanto, não esqueça: sexualidade é muito mais do que sexo. Para viver a sexualidade, podem estar envolvidos aspectos diferentes, como: papéis sexuais, orientação sexual, erotismo, prazer, envolvimento emocional, amor e reprodução. Deste modo, ela pode ser vivenciada e expressa por meio de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas e relacionamentos.

E mais... sabia que você tem direitos sexuais? Não?! Pois é, você possui! Baseando-se nas orientações das Nações Unidas, o Ministério da Saúde, refere que os direitos à sexualidade já são direitos universais e que esses direitos são verdadeiramente exercidos quando somos responsáveis pelo nosso corpo, saúde e liberdade para viver a sexualidade sem tabus e preconceitos.

Em outras palavras, viver a sexualidade em sua plenitude deve ser algo livre, independente de estado civil ou condição física; livre de violência, livre de discriminação e coerção; respeitando-se a integridade do outro e garantindo o direito à prevenção de uma gravidez indesejada e doenças sexuais. Além de tudo isso, ter direitos sexuais é escolher e ter liberdade para expressar sua orientação sexual.

Mas lembre-se: você não é uma ilha! Vivemos em sociedade e, em todas as sociedades, as maneiras de expressar a sexualidade são alvo de normas morais, religiosas ou científicas, que vão sendo incorporadas pelas pessoas desde a infância. Por isso, é muito importante ter certeza das suas escolhas e do melhor momento de viver cada coisa para evitar arrependimentos e estresses. O autoconhecimento ajuda muito nesse processo, para que possamos fazer as escolhas que sejam mais positivas para a nossa vida e para a expressão da nossa sexualidade.

**IMPORTANTE!** Uma relação sexual sem vínculo afetivo pode gerar danos psicológicos e emocionais irreversíveis e provocar um vazio imenso dentro de você.

---

#### **SAIBA MAIS:**

Em algumas regiões do mundo, retira-se o clitóris das mulheres? E que elas são impedidas de sentir prazer nas relações sexuais? Infelizmente, é uma prática ligada aos costumes de alguns povos africanos e asiáticos, sem relação direta com religião.

---

## 4 Gênero: para além do homem e da mulher

O significado de gênero vem sendo palco de muitas discussões hoje em dia. Até pouco tempo, gênero se referia ao sexo masculino e feminino, identificados biologicamente pelos órgãos sexuais. A partir dessa diferenciação, era determinada uma gama de atitudes e comportamentos associados a cada um dos sexos. Por exemplo: o menino devia jogar bola e a menina brincar de boneca. Porém essa visão dos gêneros pode acabar gerando preconceitos e violência, o que chamamos de desigualdade de gênero, que fere os direitos humanos, podendo colocar em risco a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

Na realidade, o gênero trata das diferenças que são construídas pela sociedade e cultura, não necessariamente resultados da natureza humana. Ele depende de como a coletividade consegue enxergar e transformar os seres humanos para além da definição – biológica – de macho e fêmea, pois o conceito de gênero modifica de acordo com a época e sociedade a que as pessoas pertencem.

### 4.1 Identidade de Gênero e Orientação Sexual

A identidade de gênero é a análise do seu eu, como você se vê, a consciência sobre seu corpo, as suas experiências internas, independente do seu sexo ser masculino ou feminino. É a expressão do nosso eu, para nós mesmos e para sociedade, como nos vestimos e nos comportamos.

Basicamente, existem três principais tipos de identidade de gênero: **transgêneros**, **cisgêneros** e **não-binários**.

- Transgênero é o indivíduo que se identifica com um gênero diferente daquele que lhe foi atribuído no nas-

cimento. Por exemplo: uma pessoa que nasce com características masculinas (do ponto de vista biológico), mas que se sente do gênero feminino, ou vice-versa.

- Cisgênero consiste no indivíduo que se identifica com o seu "gênero de nascença". Por exemplo: um indivíduo que possui características biológicas típicas do gênero masculino e que se identifica (socialmente e psicologicamente) como um homem. Dessa forma, pode-se dizer que se trata de um homem cisgênero.
- Não-binário é a classificação que caracteriza a mistura entre masculino e feminino, ou a total indiferença entre ambos. Os indivíduos não-binários ultrapassam os papéis sociais que são atribuídos aos gêneros, criando uma terceira identidade que foge do padrão "homem-mulher".

É importante esclarecer que identidade de gênero é diferente da orientação sexual. Orientação sexual é atração afetiva e/ou sexual que uma pessoa manifesta em relação a outra, para quem se direciona, involuntariamente, o seu desejo. As orientações sexuais mais conhecidas são:

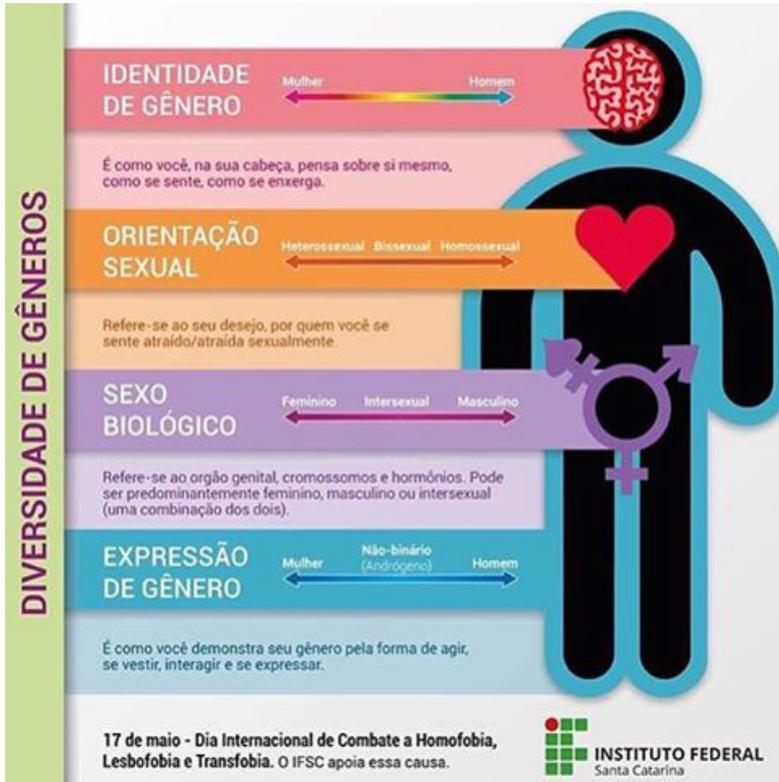
- Heterossexual: Pessoa que sente atração por pessoas do sexo/gênero oposto;
- Homossexual: Pessoa que sente atração por pessoas do mesmo sexo. São os gays e as lésbicas;
- Bissexual: Pessoas que sentem atração por pessoas de ambos os sexos;
- Assexual: Pessoa que não sente atração puramente sexual por qualquer pessoa.

Dentro dessas definições de identidade de gênero e orientações sexuais, existem outras inúmeras nomeações. Para se ter uma ideia, o *Facebook*, rede social mundialmente conhecida, oferece mais de 50 opções de identidade de gênero aos seus usuários e no Brasil é possível personalizar sua identidade de gênero com a denominação que desejar.

O mais importante aqui é demarcarmos que a sociedade mudou e, com ela, os valores sociais. Desse modo, pessoas que têm diferentes identidades de gênero e orientação sexual exigem que seus direitos sejam respeitados! Ao contrário do que se pensava erroneamente no passado, as diversas identidades de gênero e orientações sexuais não são um distúrbio mental e qualquer tentativa de patologização pode representar uma violação dos direitos humanos do indivíduo.

A seguir, a Figura 4 apresenta um resumo de alguns conceitos importantes para melhor compreensão.

**Figura 4** – Conceitos importantes dentro da sexualidade.



Fonte: Google imagens, 2018. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/doisbicudos/33040892254>

## 5 Abuso sexual: por que é preciso denunciar?

Fique por dentro! É no início da adolescência que ocorrem grande parte dos abusos sexuais. Mas o que é o abuso sexual? O abuso sexual contra a criança ou adolescente é a relação que

envolve uma pessoa com mais idade e uma criança ou adolescente, com o intuito de satisfazer as necessidades sexuais do abusador, sendo o abusado vítima de uma relação de poder que o incapacita de dar o consentimento sobre o ato de violência. O ato abusivo pode acontecer:

**Com contato físico:**

- Beijo na boca;
- Carícias no corpo e nas partes íntimas;
- Penetração de órgãos sexuais ou partes do corpo na cavidade oral ou nos órgãos genitais dos adolescentes;
- Sexo forçado com o abusador ou com animais;
- Contato dos órgãos genitais do abusador em qualquer parte do corpo do adolescente;
- Ejaculação no corpo do adolescente;
- Coito ou a tentativa dele;
- Estupro.

**Sem o contato físico:**

- Discutir sobre atos sexuais com a intenção de despertar ou amedrontar o adolescente;
- Despir-se propositalmente com o intuito de assediar;
- Espionar a nudez do adolescente;
- Aliciar pessoalmente ou por meios tecnológicos, como: telefonemas e internet;
- Realizar fotos e filmagens pornográficas de adolescentes.

**5.1 Como reconhecer o abusador?**

O abusador pode ser homem ou mulher. Ele pode ter sofrido abusos quando criança, ter disfunções sexuais, ser al-

guém do convívio familiar ou extrafamiliar que se mostra amigável e sedutor, subordinar a vítima com presentes, atenção, carinho e dinheiro.

## **5.2 Como proceder em caso de Abuso Sexual?**

Se você acredita que está sofrendo abuso sexual ou conhece alguém que está sofrendo essa forma de violência, denuncie!

Infelizmente, a maioria dos abusadores são pessoas próximas à vítima, de modo que muitas vezes fica difícil se fazer a denúncia. Mas não se desencoraje! Busque fazer o correto, porque uma pessoa pode estar sofrendo e precisando de ajuda!

O Estatuto da Criança e do Adolescente traz que os menores que sofrem qualquer forma de abuso ou maus tratos devem procurar ajuda no Conselho Tutelar da sua localidade ou profissional de saúde do seu bairro. Caso não exista Conselho Tutelar, o abuso deverá ser comunicado à Promotoria de Justiça de Defesa da Infância e da Juventude e à Vara da Infância e da Juventude. O adolescente ou criança abusada, junto a um acompanhante ou mesmo desacompanhada, deve se dirigir à Delegacia mais próxima ou à Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente para serem tomadas as medidas necessárias e feito o exame de corpo delicto.

Denunciar pode parecer difícil. Mas não se acanhe! Peça ajuda a uma pessoa de sua confiança. Pode ser um familiar, amigo ou até mesmo o profissional de saúde da sua escola ou de seu bairro.

**COMO DENUNCIAR E PORQUÊ:** em caso de denúncias anônimas, disque: 100 (Sistema de Notificação Nacional Integrado). A denúncia é a melhor forma de combater o abuso sexual!

## 6 E o que é exploração sexual?

É a utilização das crianças e adolescentes para fins sexuais, mediada por lucro, objetos de valor ou outros elementos de troca, ainda que seja uma opção voluntária da pessoa que está nessa situação.

A Exploração sexual pode ocorrer por meio da Prostituição, Pornografia, Redes de Tráfico e Turismo com motivação sexual.

### **6.1 Prostituição: entenda a diferença!**

A Prostituição consiste em uma relação de sexo com fins comerciais (alguém se beneficia financeiramente, podendo ser a própria pessoa que realiza o ato sexual ou outras pessoas, geralmente denominadas aliciadores ou agenciadores). Logo, pode-se dizer que esta é a parte comercial da exploração sexual com crianças e adolescentes.

São fatores agravantes dessa problemática, a vulnerabilidade social, financeira e psicológica das crianças e adolescentes, além do envolvimento com tráfico e uso abusivo de drogas.

Não confunda! Quando se trata de crianças e adolescentes, a prostituição sempre terá o caráter de exploração sexual. Por isso, as crianças e adolescentes exploradas sexualmente por meio da prostituição, ainda que essa não seja uma imposição, são consideradas pessoas prostituídas e não prostitutas. Por outro lado, existem pessoas adultas que fazem a escolha de – ganhar a vida – por meio do uso do seu corpo, as quais se auto-denominam Profissionais do Sexo.

### **6.2 E o que é Pornografia Infantil?**

É difícil definir esse termo, já que os conceitos de criança e

pornografia mudam de país para país. No entanto, atualmente, a pornografia infantil é considerada como todo material audiovisual utilizando crianças num contexto sexual ou a representação visual da exploração sexual de uma criança, concentrada na atividade sexual e nas partes genitais dessa criança.

### **6.3 Rede de Tráfico Sexual**

O Tráfico sexual, também conhecido como Escravidão sexual, é o ato de coagir pessoas a qualquer forma de exploração comercial do sexo, sendo a mais comum a prostituição. Ele ocorre por meio da promoção ou facilitação da entrada, saída ou deslocamento no território nacional de crianças e adolescentes, com o objetivo de exercer a prostituição ou outra forma de exploração sexual.

O tráfico no Brasil para fins sexuais é, predominantemente, de mulheres e adolescentes, afrodescendentes, com idade entre 15 e 25 anos.

**ATENÇÃO:** se você for abordado(a) por alguém com promessas fáceis de emprego e vantagens de vida no exterior, fique atento: pode ser um convite sem volta e perigoso! Para saber mais, assista ao filme: Anjos do Sol (de Rudi Lagemann) através do link: <<https://www.youtube.com/watch?v=2U4PHZJl434>>.

### **6.4 Turismo com motivação sexual**

Diferente do tráfico, o turismo é a exploração sexual de crianças e adolescentes por visitantes de países estrangeiros ou turistas do próprio país, normalmente com o envolvimento, cumplicidade ou omissão de instituições privadas ou públicas e empresas comerciais de diversos tipos.

Como agir em caso de exploração sexual contra crianças e adolescentes? Se você tiver suspeita ou conhecimento de alguma criança ou adolescente que esteja sendo explorado sexualmente, a sua atitude deve ser denunciar! As denúncias podem ser feitas a qualquer uma dessas instituições da figura 5.

**Figura 5** – Formas de denunciar abusos sexuais.



Fonte: Medeiros, 2015.

## 7 Pedofilia: mito ou verdade?

>> Toda pessoa que abusa de uma criança ou adolescente é pedófilo.

Mito: nem todas! Para que uma pessoa seja considerada pedófila, é preciso que exista um diagnóstico de um psiquiatra. A pedofilia é um transtorno de personalidade caracterizado pelo desejo sexual por crianças, geralmente abaixo de 13 anos. Muitos casos de abuso e exploração sexual são cometidos por pessoas que não são acometidas por esse transtorno. O que caracteriza o crime não é a pedofilia, mas o ato de abusar ou explorar sexualmente uma criança ou um adolescente.

>> Adolescentes que sabem o que estão fazendo não são vítimas de exploração sexual.

Mito: Não é verdade. A legislação brasileira prevê que crianças e adolescentes são indivíduos em "condição peculiar de desenvolvimento", sendo, portanto, vítimas em qualquer situação de abuso ou exploração. O autor da agressão tem inteira responsabilidade pela violência.

## **7.1 O que diz a Lei**

Constituem-se como crimes: o favorecimento da prostituição ou qualquer forma de exploração sexual; a manutenção de casa de prostituição; o tráfico em território nacional ou internacional de pessoa para fim de exploração sexual. A pena, nesses casos, varia de 2 a 8 anos de reclusão.

Veja o que diz o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) no quadro 1.

**Quadro 1** - Estatuto de Criança e do Adolescente.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) foi criado em 1990. Ele define que criança é quem tem até 12 anos de idade incompletos; adolescente está na faixa entre 12 e 18 anos. O ECA é assegurado pelo art. 227 da Constituição Federal de 1988. O Estatuto ainda garante que crianças e adolescentes devem ser protegidos de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

Bom, você está vendo como discutir sobre Sexualidade abre diversas portas e traz novos assuntos que às vezes são difíceis de conversar. Mas não se intimide! Sempre que quiser conversar procure em sua escola ou na unidade de saúde mais próxima os profissionais da saúde, da psicologia, da assistência social ou da pedagogia que possam te orientar e dar uma ajuda ao que você está precisando.

Viva a vida e seja feliz!

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Serviço de Assistência à Saúde do Adolescente. **Normas de atenção à saúde integral de adolescente**. Brasília: Ministério da Saúde, 1993.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Programa de saúde do adolescente: bases programáticas (PROSAD)**. Brasília: Ministério da Saúde, 1996.

\_\_\_\_\_. Ministério do Trabalho e Emprego. **Classificação Brasileira de Ocupações**. Brasília, 2002. Disponível em: <<http://www.mtecbo.gov.br>>. Acesso em: 18 nov. 2015.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Adolescentes e jovens para a educação entre pares: sexualidade e saúde reprodutiva, saúde e prevenção nas escolas**. Volume 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2011a.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Adolescentes e jovens para a educação entre pares: Gêneros, saúde e prevenção nas escolas**. Volume 7. Brasília: Ministério da Saúde, 2011b.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área

Técnica de Saúde da Mulher. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher – princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Prevalence of overweight among adolescents - United States, 1988-91. **Morbidity, Mortality Weekly Reports**, v. 43, p. 818-821, 1994.

CHIPKEVITCH, E. **Puberdade & adolescência:** aspectos biológicos, clínicos e psicossociais. São Paulo: Roca, 1995.

CORDEIRO, F. A. **Aprendendo a prevenir:** orientações para o combate ao abuso sexual contra crianças e adolescentes. Brasília: Promotoria de Justiça de Defesa da Infância e da Juventude, 2006.

JESUS, B. et al. **Diversidade sexual na escola:** uma metodologia de trabalho com adolescentes e jovens. São Paulo: CORSA/ECOS, 2008.

LEAL, M. M.; SILVA, L. E. V. Crescimento e desenvolvimento puberal. In: SAITO, M.I.; SILVA, L.E.V. **Adolescência:** prevenção e risco. São Paulo: Atheneu, Cap. 5, p. 42, 2001.

OLINTO, M. T. A.; GALVÃO, L. W. Características reprodutivas de mulheres de 15 a 49 anos: estudos comparativos e planejamento de ações. **Revista de Saúde Pública**, v.33, n.1, p. 64-72, 1999.

OSÓRIO, L. C. **Adolescente hoje.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

OUTEIRAL, J. O. **Adolescer**: estudos sobre adolescência. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. Departamento da Diversidade. Núcleo de Gênero e Diversidade Sexual. **Sexualidade**. Curitiba: SEED – Pr., 2009.

RAPPAPORT, C. **Encarando a adolescência**. São Paulo: Ática, 1997.

TAQUETTE, S. R.; VILHENA, M. M. Adolescência, gênero e saúde. **Adolescência e Saúde**, v. 3, n. 2, p. 6-9, 2006.

TIBA, I. **Adolescência**: o despertar do sexo: um guia para entender o desenvolvimento sexual e afetivo nas novas gerações. São Paulo: Gente, 1994. 130p.

\_\_\_\_\_. **Puberdade e adolescência**: desenvolvimento biopsicossocial. São Paulo: Ágora, 1986. 236p.

WIKIPEDIA. **Prostituição no Brasil**. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Prostitui%C3%A7%C3%A3o\\_no\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Prostitui%C3%A7%C3%A3o_no_Brasil)>. Acesso em: 3 nov. 2015.

FIGEIREDO, K.; BOCHI, S. B. B. **Violência sexual – um fenômeno complexo**. 2003 Disponível em: <[http://www.unicef.org/brazil/pt/Cap\\_03.pdf](http://www.unicef.org/brazil/pt/Cap_03.pdf)>. Acesso em: 5 nov. 2015.

### **Desenhos neste capítulo por:**

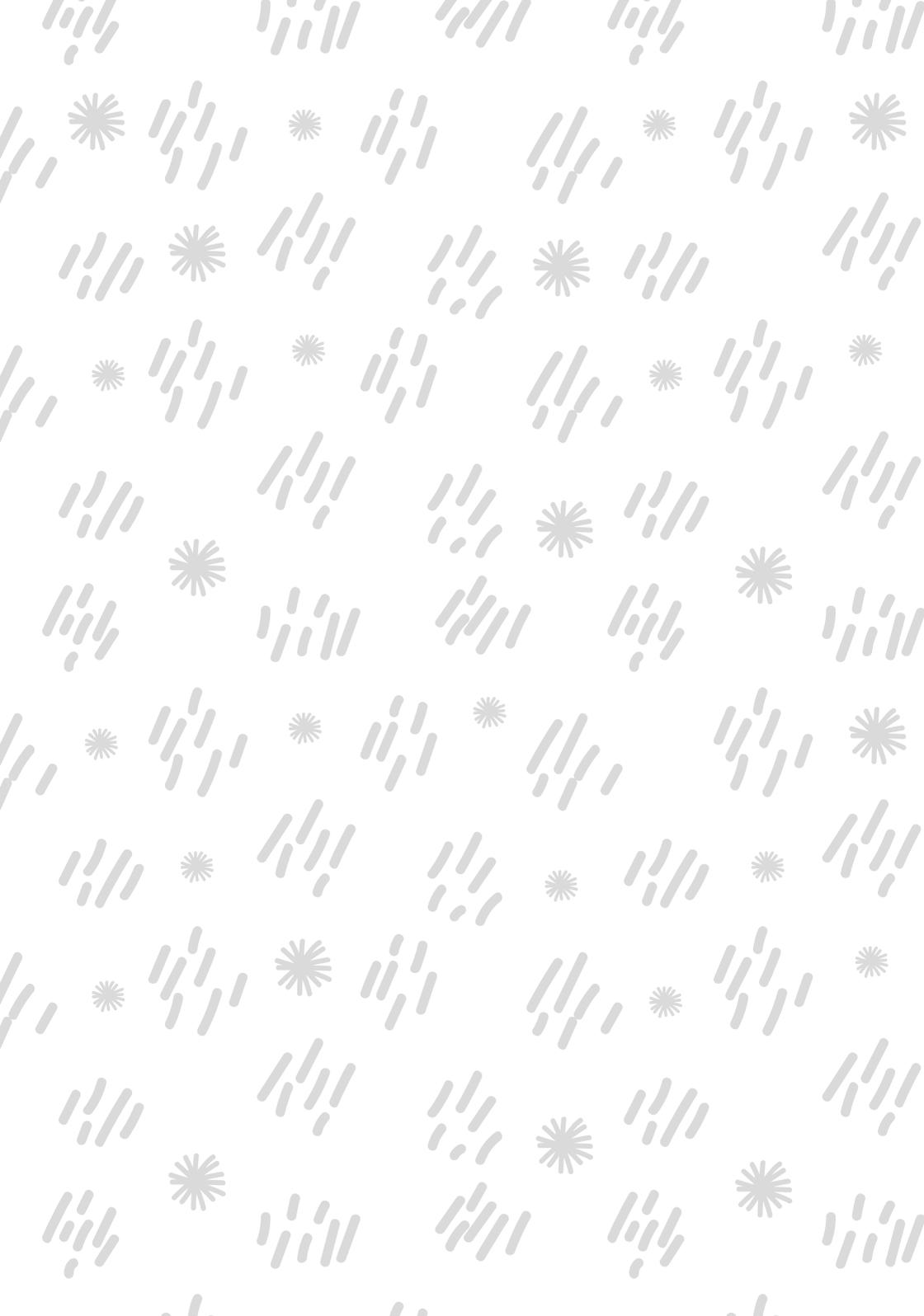
Israel Carvalho da Silva (Silva, 2018).





*Você é livre para fazer suas escolhas,  
mas é prisioneiro das consequências."*

*Pablo Neruda*



# SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA:



## Vivendo com responsabilidade

Autores: Agnaldo Silva de França, Gerliene Maria Silva  
Araújo, Jullyana Marion Medeiros de Oliveira  
Co-autor: Rossana Carla Rameh de Albuquerque

### 1 Introdução

Sexualidade é um tema rico, desafiador e vasto. Assim, devido à sua complexidade e importância para a fase da adolescência e as inúmeras dúvidas e medos que surgem em torno da temática, não poderíamos encerrar o assunto em apenas um capítulo. Este segundo texto vem trazer novas e importantes informações sobre esse universo, dando um enfoque diferenciado, voltado a esclarecer questões práticas do cotidiano dos adolescentes e jovens e de sua vida sexual.

Como sabemos, em nossa sociedade o tema sexualidade configura-se como um enorme tabu. Os mitos e preconceitos inibem uma orientação que deveria ser feita de maneira natural e saudável. Falar sobre namoro, sexo, gravidez, doenças transmitidas pelo sexo, entre outras matérias que envolvem o assunto, é uma dificuldade enfrentada por boa parte dos ado-

lescentes. Por isso, aqui focaremos em informações fundamentais para o cuidado da saúde reprodutiva dos homens e mulheres. O estudante que irá iniciar sua vida sexual ou que já a iniciou, deve ficar atento às informações aqui contidas. Dentre outras coisas, abordaremos a importância do acesso dos jovens aos serviços de saúde, o que é o planejamento familiar e como fazê-lo, o que representa a gravidez durante a adolescência e os cuidados na transmissão e contágio de doenças sexuais.

Você gostou dos assuntos? Então fique conosco nessa leitura e amplie seus conhecimentos no mundo da sexualidade. Esperamos estabelecer com você uma conversa sem censura, com leveza e naturalidade. Desejamos, ainda, que essas orientações ajudem a minimizar os conflitos gerados por medos e dúvidas e proporcionar experiências positivas na construção da sua autonomia quanto à sexualidade.

## 2 Dúvidas sobre sexualidade: onde e como tirá-las?

E aí, você já foi a algum profissional falar sobre sexualidade? A unidade de atenção básica de saúde (UBS), mais conhecida como posto de saúde, possui profissionais capacitados a orientá-los sobre a sexualidade e retirar todas as suas dúvidas. Além disso, você também pode procurar os profissionais de saúde da sua escola, caso ela possua.

Os jovens que iniciaram a vida sexual devem buscar atendimento junto aos profissionais da saúde para orientação sobre prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (IST),

câncer (pênis/colo do útero), planejamento reprodutivo e aconselhamento sobre sexualidade. Além disso, as jovens com vida sexual ativa, principalmente as que têm mais de 24 anos, devem se dirigir a uma unidade de saúde para realização do exame preventivo do câncer de colo útero.

### 3 Planejamento Familiar: Quero e posso ter filhos agora? Como prevenir a gravidez indesejada e planejar minha família?

Muitos adolescentes, empolgados com as explosões hormonais, não imaginam os riscos de uma relação sexual desprotegida e, sem pensar nas consequências, se entregam às emoções do momento.

Além da gravidez, a relação sexual desprotegida poderá trazer, como consequências, infecções gravíssimas como AIDS/HIV, HPV e Hepatite B, que não têm cura. Viver perigosamente pode ser estimulante e intenso num primeiro momento, mas, a longo prazo, pode trazer consequências duras e permanentes.

Por esse motivo, a relação sexual deve ser consequência de um relacionamento seguro, buscando-se evitar múltiplos parceiros. Assim, quando você encontrar alguém que realmente mereça sua confiança, a ponto de ter uma relação sexual, faz-se necessário o planejamento familiar, para que não surja uma gravidez indesejada.

Por falar nisso... você sabe o que é planejamento familiar?

O planejamento familiar é um conjunto de ações que au-

xilia homens e mulheres a planejar livre e conscientemente a chegada dos filhos, e também a prevenir gravidez indesejada. Todas as pessoas possuem o direito de decidir se terão ou não filhos, o tempo entre um filho e outro e a escolha de método anticoncepcional mais adequado, sem imposições. O planejamento familiar é um direito das pessoas, assegurado na Constituição Federal e deve ser garantido pelo governo.

É necessário lembrar que o planejamento familiar deve ser encargo do casal e não apenas da mulher, pois a responsabilidade é dos dois.

### VOCÊ SABIA?

Alguns países exercem o controle de natalidade de sua população. Mas o que é isto? O governo estipula metas para o crescimento "ideal" de sua população e determina quantos filhos o casal deve ter. Esse controle de natalidade já ocorreu no Brasil na década de 1970 quando as mulheres de baixa renda eram obrigadas, por vezes de forma violenta, a fazer ligadura de trompas. Na atualidade, a China é um país que ainda exerce o controle de natalidade de sua população.

### 3.1 Como fazer o Planejamento Familiar?

Basta procurar a unidade de saúde mais próxima da sua casa para receber orientações do profissional de saúde (médico ou enfermeiro) sobre planejamento reprodutivo e aconselhamento sobre sexualidade. Nas unidades de atenção básica, também são distribuídos preservativos e outros métodos contraceptivos.

**ATENÇÃO!** Nada de estresse: tudo que é falado na consulta é sigiloso. Fica entre você e o profissional! Além disso, não é obrigatória a presença de um responsável para lhe acompanhar ao serviço de saúde. Vá sem medo de ser feliz!

Falando com muita sinceridade, a única forma 100% segura de evitar a gravidez é não ter relação sexual, mas não precisa se assustar, existem alguns métodos com segurança razoável. Portanto, fique esperto, nosso papo está só começando!

## 4 Métodos contraceptivos: o que são?

São as formas utilizadas pelas mulheres, homens ou casais para evitar ou mesmo promover uma gravidez. Enquanto alguns métodos servem simplesmente para evitar filhos, outros servem para ajudar a mulher a engravidar e alguns, como o preservativo, ajudam a evitar a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (HIV, Sífilis, Hepatites, dentre outras).

A escolha do método ideal deve ser feita junto ao seu médico, que levará em conta o seu perfil de saúde e sua história de vida. Existem vários tipos de métodos. Vamos conhecê-los?

### 4.1 Métodos Naturais ou Comportamentais

São aqueles baseados na identificação do período fértil da mulher. São pouco recomendados para adolescentes, pois a irregularidade menstrual é muito comum nessa fase. Além disso, são métodos que exigem disciplina e planejamento, e as relações sexuais nessa fase, em geral, não são planejadas.

Os métodos comportamentais (tabela, muco cervical, temperatura basal, entre outros) só poderão ser usados após o es-

tabelecimento de ciclos menstruais regulares, pois funcionam evitando-se relações sexuais durante o período fértil.

#### 4.2 Métodos Hormonais

Consistem no uso de hormônios sexuais femininos, de forma isolada ou associada, que impedem a ovulação. São de fácil acesso pelo SUS, sendo os mais utilizados no planejamento familiar. Entretanto, por se tratar de hormônios, só devem ser usados com orientação de um profissional de saúde.

Quer saber quais são eles? Você já deve ter ouvido falar das famosas pílulas (Figura 1), que devem ser usadas diariamente. Mas, além delas, existem as injeções mensais e trimestrais, os adesivos cutâneos e implantes subcutâneos.

**Figura 1** – Pílulas Anticoncepcionais.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/pilulas-pilulas-anticoncepcionais-1354782/>

## VOCÊ SABIA?

Apesar da amamentação ser considerada um método contraceptivo natural, é recomendável que, seis semanas após o parto, as mulheres que estão amamentando façam o uso da minipílula (pílula feita de um único hormônio), pois existem casos de gravidez nesse período.

### 4.3 Método Mecânico

Este método, que se refere ao DIU (dispositivo intrauterino), consiste na colocação de uma peça no interior do útero que vai funcionar como um corpo estranho. Ele cria um ambiente desfavorável aos espermatozoides, interferindo na sua migração, na fertilização do óvulo, bem como no deslocamento e implantação do óvulo fecundado no útero. Requer acompanhamento médico rigoroso devido aos seus efeitos colaterais e à sua manutenção dentro do corpo da mulher.

### 4.4 Métodos de Barreira

São métodos que servem como barreira, impedindo a trajetória do espermatozoide em direção ao óvulo. O mais popularmente conhecido é o preservativo masculino, apelidado de camisinha. Além dele, existem o preservativo feminino (camisinha feminina), o diafragma e os espermicidas.

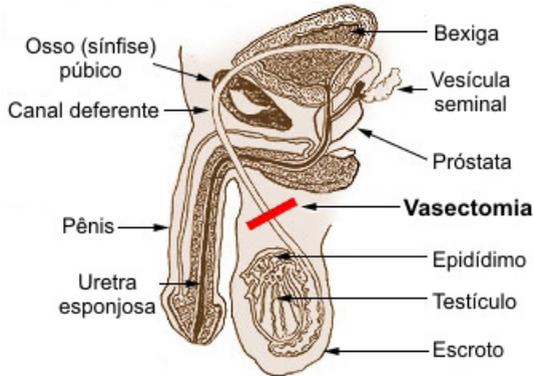
## VOCÊ SABIA?

Que os preservativos feminino e masculino são os métodos mais seguros já que, além de evitar a gravidez, também protegem contra as IST? E que devem ser descartados após o uso e NUNCA reutilizados? Que NÃO se deve usar mais de uma camisinha masculina ao mesmo tempo, pois o atrito entre elas pode facilitar o seu rompimento durante o ato sexual? Que a camisinha feminina pode ser colocada até oito horas antes da relação sexual? Que as camisinhas feminina e masculina NÃO devem ser usadas simultaneamente?

### 4.5 Métodos Definitivos

São métodos cirúrgicos que bloqueiam o canal por onde passam as células sexuais (espermatozoides e óvulos). São de difícil reversão. Por isso, é necessário aguardar 60 dias entre a manifestação da vontade de fazer a cirurgia e sua execução. Normalmente, são indicados para pessoas com mais de 25 anos e que tenham pelo menos dois filhos vivos, ou quando há risco de vida para a mulher ou para o futuro bebê. São eles: a ligadura das trompas para as mulheres e a vasectomia para os homens (figura 2).

**Figura 2 – Vasectomia.**



Fonte: Google imagens, 2018. Disponível em: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasectomia.jpg>

#### **4.6 Método de Emergência**

A pílula do dia seguinte é um método contraceptivo de emergência. Deve ser usado apenas em último caso, como, por exemplo, quando a camisinha estoura no momento da ejaculação. Ela é uma bomba hormonal que impede a ovulação e a preparação do útero para uma gravidez. Devido às suas reações colaterais (náuseas, dor de cabeça, diarreia e alterações do ciclo menstrual) e por perder sua eficácia quando utilizada de forma frequente, não deve ser usada mais do que uma vez por mês.

## 5 Gravidez na Adolescência

Vamos pensar! Como já conversamos, se a adolescência é um período de fortes e novas descobertas e emoções, o que significa uma gravidez nessa fase da vida?

Quando adolescência e gravidez se encontram num mesmo período, as consequências afetam toda a família. Para os adolescentes envolvidos, em especial, isso representa um desafio enorme, pois terão que lidar com as crises e conflitos da adolescência ao mesmo tempo em que deverão se preparar para serem pais e mães, uma das maiores responsabilidades que podemos ter na vida (Figura 3).

Geralmente, os adolescentes e jovens não estão preparados emocionalmente, nem mesmo financeiramente, para assumir a missão de criar uma família. Diante do medo da gravidez indesejada ou não planejada, muitos adolescentes saem de casa, cometem abortos na clandestinidade, abandonam os estudos ou até mesmo os bebês, sem saber o que fazer, fugindo da própria realidade.

**Figura 3** – Gravidez na adolescência.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/mulher-grávidas-feminino-esperando-1246318/>

Numa fase em que se espera que o adolescente esteja decidindo sua futura profissão, ele terá que conciliar maternidade/paternidade com estudo, podendo ter que adiar seus sonhos e planos de vida acadêmica ou profissional.

Apesar disso, a gravidez na adolescência é muito frequente no Brasil. Em 2013, 12% das adolescentes brasileiras de 15 a 19 anos já eram mães. E 19,3% das crianças nascidas em 2010 eram filhos e filhas de mães menores de 19 anos.

O mais preocupante é que nem sempre a gravidez na adolescência é um evento único que "escapou" ao controle. Para alguns jovens, isto acaba se repetindo. Assim, mais complicado do que uma gestação na adolescência é sua repetição! Outros problemas ainda podem surgir, como o pequeno intervalo entre os partos, ocasionando baixo peso nos recém-nascidos e a pouca capacidade dos pais, ainda adolescentes, de cuidarem de si mesmos.

### VOCÊ SABIA?

As meninas que engravidam antes dos 15 anos aumentam em cinco vezes o risco de morte dos bebês por causas relacionadas a própria gravidez, ao parto e ao pós-parto do que mulheres na faixa dos 20 anos.

**IMPORTANTE!** Vários estudos realizados no Brasil apontam que a maioria das jovens com gravidez indesejada conhecia os métodos contraceptivos, mas utilizaram de forma incorreta ou tiveram medo de pedir ao parceiro para usar. Portanto, in-

forme-se mais, procure o setor de saúde e converse com seus pais sobre o assunto. E, acima de tudo, ame-se, cuide-se e não deixe que seu corpo seja apenas um objeto de desejo, pois você é muito mais que isso!

### **5.1 Aborto: Conceitos, Legislações e consequências à saúde**

A temática do aborto é bastante complexa e polêmica, pois envolve muitos universos como o biológico, médico, jurídico, moral, religioso e pessoal.

Do ponto de vista biológico, aborto é a interrupção de uma gravidez antes que ela se complete, ou seja, é a expulsão do embrião ou do feto antes que ele se desenvolva totalmente. Existem três tipos de aborto:

- **Aborto espontâneo:** aquele que acontece sem interferência da mulher. Pode acontecer por uma série de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Os motivos podem variar de esforço físico excessivo a más-formações no feto, ou até mesmo grandes níveis de estresse.
- **Aborto induzido seguro (legal):** é aquele induzido pelo uso de remédios abortivos ou por métodos cirúrgicos com o devido cuidado médico. É considerado, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), uma forma segura de abortar quando é realizado nas circunstâncias indicadas: feito por profissionais habilitados e com os recursos materiais necessários para o procedimento.
- **Aborto induzido não seguro (ilegal):** é aquele feito pela própria mulher, geralmente num ato de desespero, atra-

vés do uso de medicações, chás, dentre outros métodos. Também aquele realizado em clínicas clandestinas – muitas vezes com profissionais sem preparo e/ou com materiais e medicamentos defeituosos.

No Brasil, o Decreto 2.848, de 1940, permite o aborto induzido seguro nas seguintes circunstâncias:

- Quando a vida da gestante corre risco;
- Quando a gravidez é resultante de estupro, que deve ser autorizado pela vítima do crime e, quando ela estiver incapaz, pelo seu representante legal;
- Quando há anencefalia, ou seja, quando o feto não tem o cérebro desenvolvido, ou em casos de graves ou irreversíveis anomalias físicas ou mentais no feto.

Para essas circunstâncias de abortos induzidos seguros (abortos legais), existem hospitais especializados credenciados na rede pública de saúde brasileira disponíveis para a população. Por outro lado, os demais casos de aborto, que não se enquadram naqueles citados pelo Decreto 2.848 são considerados ilegais no nosso país, caracterizando-o como crime. Portanto, a mulher que provocou o aborto e a equipe de profissionais de saúde envolvidos podem ser presos de acordo Código Penal brasileiro.

Existem inúmeras complicações que podem afetar a mulher que induz um aborto, como: perfuração do útero, infecção uterina, inflamações que podem se espalhar por todo o corpo e, até mesmo, esterilidade ou morte da mulher.

Além disso, após um aborto provocado, a mulher pode desenvolver a Síndrome Pós Aborto, manifestando culpa, angús-

tia e ansiedade, podendo levar a depressão, comportamentos autopunitivos, transtornos alimentares ou alcoolismo, sendo necessário um acompanhamento psiquiátrico para melhorar a qualidade de vida. Quanto mais desenvolvido estiver o bebê, maiores os riscos em procedimentos que provocam o aborto.

A vida é cara e deve ser desejada! A par de tudo que foi dito aqui, temos certeza que você refletirá muito mais sobre o uso de métodos contraceptivos e gravidez indesejada!

### **VOCÊ SABIA?**

Em apenas 16% dos países em desenvolvimento o aborto é permitido por motivos sociais ou econômicos, em contraste com os 80% dos países desenvolvidos que adotam esse critério para permiti-lo, segundo o manual do abortamento seguro produzido pela Organização Mundial da Saúde. Três em cada quatro abortamentos induzidos nos países em desenvolvimento ocorrem em condições inseguras.

---

## 6 O que são as Infecções Sexualmente Transmissíveis – IST?

É fundamental saber que muitas infecções podem ser adquiridas através do contato sexual e que algumas delas são capazes de causar sérios problemas à saúde. Por isso, caros jovens, adolescentes e adultos, conhecer o nosso corpo é a melhor coisa, pois só assim podemos identificar sinais e sintomas que possam aparecer.

Sabemos que uma relação sexual não é apenas uma troca de carícias. Ocorre, também, o contato com substâncias, secreções e líquidos do nosso corpo que podem transmitir algumas doenças. São as infecções sexualmente transmissíveis (IST), antigamente conhecidas como DST.

Você sabia que as IST podem ser causadas por vírus, bactérias e parasitas que entram em nosso organismo no momento da relação sexual? Não? Pois podem! Por isso, fique de olho nos principais sintomas das IST, como: coceiras, corrimento, verrugas, bolhas, feridas, ínguas, ardência, dentre outros sinais.

**FIQUE ATENTO:** o profissional de saúde é a pessoa adequada para diferenciar os sintomas e sinais das IST, que podem ser semelhantes entre si ou parecer com outras doenças. O uso de medicamentos só deve ser feito com prescrição para que não mascare os sinais e sintomas dessas doenças, dificultando o diagnóstico e o tratamento correto.

## 6.1 Vamos conhecer as principais IST!

- **Sífilis** – É uma doença causada pela bactéria *Treponema pallidum*. Essa bactéria entra no organismo por meio de relações sexuais sem preservativo, contato com sangue contaminado ou por transmissão parental (ou congênita), que é aquela que passa da mãe para o bebê, durante a gravidez (Quadro 1).

**Quadro 1** - Sintomas da Sífilis de acordo com o período da doença.

PERÍODO	SINTOMAS
<b>Após 2 a 3 semanas da relação sexual</b>	Feridas no pênis, vagina, ânus ou boca. Apesar de não doer, não sangrar e não ter cheiro, é muito contagiosa.
<b>Depois de 3 a 6 meses da relação sexual</b>	Podem surgir manchas vermelhas pelo corpo, inclusive nas mãos e planta dos pés.
<b>Meses ou anos mais tarde</b>	Desaparecimento dos sintomas. Sem o tratamento adequado, podem aparecer complicações mais graves, como doenças neurológicas e cardíacas, que podem provocar a morte.

Fonte: Brasil, 2011.

**FIQUE SABENDO:** a gestante, logo no início da gravidez, deve realizar o exame de sangue para saber se está com Sífilis. Se for diagnosticada com a doença, deve realizar tratamento adequado logo na descoberta para evitar que o bebê seja contaminado e venha a desenvolver complicações graves como surdez, problemas nos ossos, retardo mental e até a morte.

- **Herpes genital** – É uma infecção causada por vírus. Manifesta-se, inicialmente, com pequenas bolhas, agrupa-

das na região da vulva, pênis ou perto do ânus. O próprio doente, ao coçar o local, pode romper as bolhas, causando feridas. Após um certo período, o herpes geralmente recomeça com coceira e ardência local e o surgimento de novas bolhas. De 3 a 15 dias depois elas somem, ou seja, o herpes é cíclico. O tratamento faz desaparecer os sintomas e cicatrizar as feridas, mas o vírus do herpes permanece no corpo. A transmissão só acontece se a pessoa estiver apresentando os sintomas, mas não ocorre exclusivamente pela via sexual, podendo se dar pelo contato com a lesão.

- **Gonorreia** – É uma das IST mais comuns. Surge entre dois a oito dias após a relação sexual com parceiro(a) infectado(a). No garoto, os sintomas são ardência ou formigamento ao urinar, dor nos testículos e corrimento de cor amarelada purulenta ou esverdeada saindo pela uretra (canal onde sai a urina). Já a maioria das garotas infectadas não apresenta sintomas, mas pode haver um corrimento amarelado ou dor durante as relações sexuais.

**IMPORTANTE:** O não tratamento dessa doença, tanto no garoto quanto na garota, pode gerar sérias consequências, como infertilidade, meningite, doenças cardíacas e neurológicas.

- **Papiloma Vírus Humano (Condiloma Acuminado ou HPV)** – Também conhecida como crista de galo, verruga genital ou cavalo de crista, essa doença normalmente causa o aparecimento de verrugas na região genital e/

ou anal. As verrugas são muito infecciosas e incômodas, mas geralmente não evoluem para doenças mais graves. A doença, entretanto, pode ser transmitida mesmo sem a presença de verrugas, principalmente pelos homens. Existem mais de 100 tipos de HPV e alguns deles causam lesões no colo do útero, que não são aparentes, mas estão associadas a um maior risco de desenvolver câncer de colo do útero. Por isso é tão importante que todas as mulheres que têm ou tiveram vida sexual realizem o exame preventivo regularmente (Papanicolau).

#### VOCÊ SABIA?

Desde março de 2014, a vacina contra o HPV faz parte do calendário de vacinação do SUS. Em 2017 sua oferta foi ampliada, passando a ser disponibilizada para meninas de 9 a 15 anos e meninos de 11 a 15 anos.

- **Hepatite B** – É uma doença causada por um vírus (HBV). Não causa lesões na região genital, mas afeta as funções do corpo, especialmente as do fígado. A maioria dos casos de hepatite B não apresenta sintomas, mas os mais frequentes são cansaço, tontura, enjojo e/ou vômitos, febre, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras. Esses sinais costumam aparecer de um a seis meses após a infecção. Evitar a doença é muito fácil: basta tomar as três doses da vacina, usar camisinha em todas as relações sexuais e não compartilhar objetos

de uso pessoal, como lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, material de manicure e pedicure, equipamentos para uso de drogas, confecção de tatuagem e colocação de piercings.

- **Tricomoniase** – É uma doença causada por um protozoário e transmitida principalmente pelas relações sexuais. Ocorre mais frequentemente em mulheres, mas pode ser transmitida aos seus parceiros sexuais. Os principais sintomas são corrimento amarelo-esverdeado, aquoso, com mau cheiro, dor durante a relação sexual, ardência ou dificuldade para urinar e coceira nos órgãos genitais. O(a)s parceiro(a)s também devem se tratar, mesmo que não apresentem sintomas, devido ao período de incubação que é, em média, de 7 dias após a relação sexual.

**IMPORTANTE:** Algumas IST são assintomáticas nos homens. Apesar disso, eles são potencialmente transmissores da doença.

Bom, você está vendo como discutir sobre sexualidade abre diversas portas e traz novos assuntos que às vezes são difíceis de conversar. Mas não se acanhe! Sempre que quiser conversar, procure em seu campus ou unidade de saúde mais próxima os profissionais da saúde, da psicologia ou da pedagogia que possam dar a orientação e a ajuda que você está precisando. Viva a vida e seja feliz!

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Serviço de Assistência à Saúde do Adolescente. **Normas de atenção à saúde integral de adolescente**. Brasília: Ministério da Saúde, 1993.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Programa de saúde do adolescente: bases programáticas (PROSAD)**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 1996.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher – princípios e diretrizes**. Brasília: Ministério da saúde, 2004.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de IST e Aids. **Manual de Controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Adolescentes e jovens para a educação entre pares: Gêneros. Saúde e prevenção nas escolas** - volume 7. Brasília: Ministério da Saúde, 2011a.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Adolescentes e jovens para a educação entre pares: sexualidade e saúde reprodutiva. Saúde e prevenção nas escolas** – volume 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2011b.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Ministério da educação. **Adolescentes e jovens para a educação entre pares:** Prevenção das IST, HIV e Aids. Saúde e Prevenção na Escola – volume 4. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação, 2011c.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CHIPKEVITCH, E. **Puberdade & adolescência:** aspectos biológicos, clínicos e psicossociais. São Paulo: Roca, 1995.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal:** composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.

LEAL, M. M.; SILVA, L. E. V. Crescimento e desenvolvimento puberal. In: SAITO, M.I.; SILVA, L.E.V. **Adolescência:** prevenção e risco. São Paulo: Atheneu, 2001.

LOPES, D. M.; BARBIERI, M.; GUAZZELLI, C. A. F. Efeitos de um Programa em Planejamento Familiar na vida reprodutiva de adolescentes pós-ocorrência de abortamento. **Acta Paul Enfermagem**, v.14, n.2, p. 38-45, 2001.

OLINTO, M. T. A.; GALVÃO, L. W. Características reprodutivas de mulheres de 15 a 49 anos: estudos comparativos e planejamento de ações. **Revista de Saúde Pública**, v. 33, n. 1, p.64-72, 1999.

OSÓRIO, L. C. **Adolescente hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, cap. 1, p. 103, 1989.

OUTEIRAL, J. O. **Adolescer**: estudos sobre adolescência. Porto Alegre: Artes Médicas, p. 95, 1994.

RAPPAPORT, C. **Encarando a adolescência**. São Paulo: Ática, 1997.

TIBA, I. **Adolescência**: o despertar do sexo: um guia para entender o desenvolvimento sexual e afetivo nas novas gerações. São Paulo: Gente, 1994.

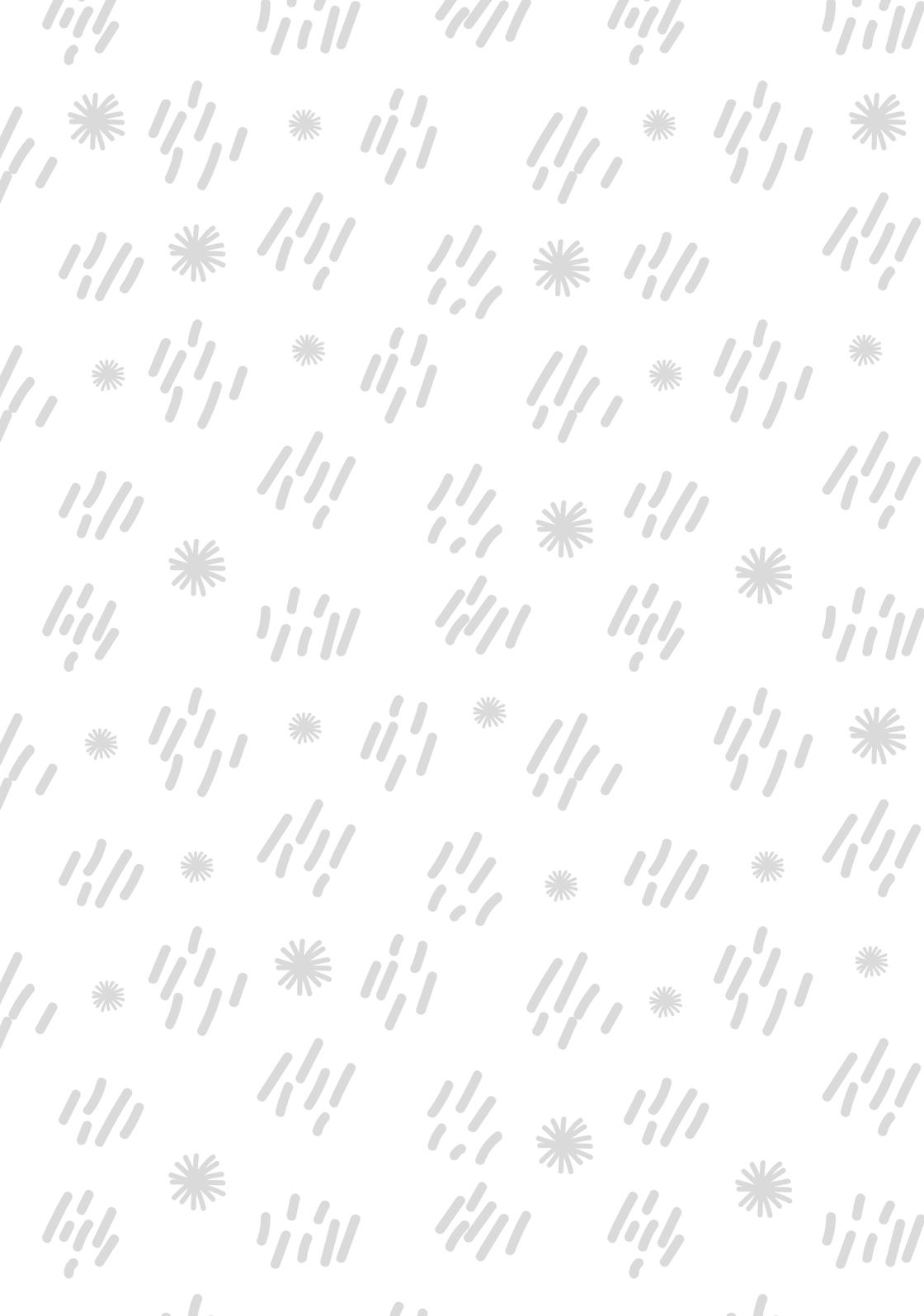
\_\_\_\_\_. **Puberdade e adolescência**: desenvolvimento biopsicosocial. São Paulo: Ágora, 1986.





*Posso não ter um centavo no bolso,  
mas tenho um sorriso no rosto  
e isso vale mais que todo dinheiro do mundo".*

*"Seu Madruga", Chaves*



# SAÚDE BUCAL



Autores: Ana Cristina Gondim Filgueira, Flávia Christiane de Azevedo Machado, Thiago Antônio Raulino do Nascimento  
Co-autores: Gerliene Maria Silva Araújo, Janmille Valdivino da Silva

## 1 Introdução

Se, usando a imaginação, comparássemos os órgãos do nosso corpo aos atletas de uma olimpíada na busca pelo primeiro lugar, será que algum venceria? Certamente, premiar o 'melhor' órgão ou o mais essencial parece um pouco complicado. Mesmo entre aqueles não vitais como a vesícula, o baço e o timo, todos os órgãos do corpo humano distribuem-se em funções altamente especializadas e trabalham numa sincronia tão perfeita que basta a falha ou comprometimento de um desses 'atletas' para o organismo inteiro sofrer danos.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, milhões de horas a cada ano são perdidas no trabalho, na escola e nos afazeres domésticos devido a problemas bucais, demonstrando a importância da boca para o desempenho de atividades cotidianas e para a qualidade de vida.

O estado dos dentes e ossos de implantação, língua, mucosas e gengivas nos permite identificar a situação de saúde do indivíduo como um todo. Doenças como a diabetes, por exemplo, podem favorecer problemas gengivais. Ao mesmo tempo, a falta de higiene bucal pode agravar a própria diabetes. Exames na saliva também podem detectar alterações no estado emocional, hormonal, imunológico, neurológico, nutricional e metabólico do corpo humano. O correto desenvolvimento da mandíbula e da maxila é fundamental para uma boa respiração e para uma adequada postura do esqueleto.

E agora? Você já percebeu o quanto a boca é importante? Então vamos adiante na leitura. Agregando conhecimentos, você terá mais consciência do quanto é importante cuidar-se, começando pela sua boca, pois a responsabilidade por desenvolver ações promotoras de saúde está além dos profissionais de saúde. Ela envolve outros atores sociais, como professores, policiais, assistentes sociais, juízes e VOCÊ. Isso mesmo! Promover saúde é responsabilidade de cada um de nós no momento em que fazemos escolhas para nossa vida de forma consciente.

## 2 A boca e suas funções

A boca, sem dúvida nenhuma, ocupa um lugar de destaque no nosso corpo. Ela é responsável, direta ou indiretamente por diversas funções: orgânicas (mastigação, deglutição, respiração, digestão); de interação social (fonação, beijo, expressão); e, ainda, está associada às questões de estética, de equilíbrio postural e de simetria corporal.

Para que seja capaz de executar todas essas funções, a boca é composta por músculos responsáveis pela mastigação, abertura da boca e fala, glândulas que produzem saliva e limpam a cavidade bucal, ossos recobertos por mucosas e gengivas e os dentes.

Conhecendo as funções que dependem da integridade da boca, torna-se fácil entender sua relação com o corpo, e com base nisso, entender, também, que uma boca doente compromete a saúde de todo o corpo.

## 3 Doenças e agravos bucais

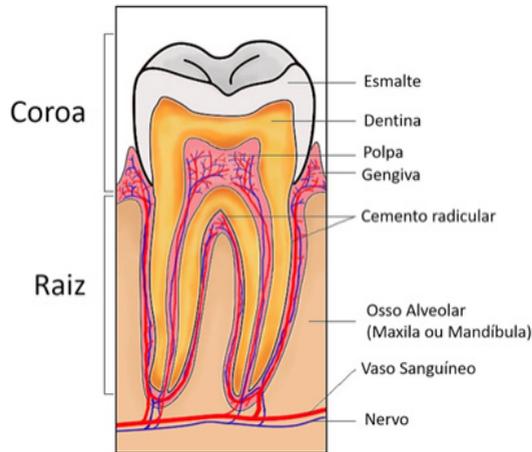
Inúmeras doenças e agravos podem afetar a boca. Contudo, algumas são mais frequentes, como a cárie dentária, a doença periodontal (cálculo dentário e gengivite), a má oclusão (mal posicionamento dentário), halitose (mal hálito), bruxismo, edentulismo, câncer bucal. Vamos saber um pouco mais sobre cada uma delas?

### 3.1 Cárie

A cárie dentária é uma doença infecciosa que provoca o comprometimento do dente por ação de ácidos produzidos por bactérias presentes na nossa boca. Essa doença evolui de forma lenta na maioria dos indivíduos, e, na ausência de tratamento, progride até destruir totalmente a estrutura dentária.

Para entender melhor o processo da cárie, antes de mais nada, é preciso saber que os dentes possuem diversas camadas. São elas: esmalte (parte mais externa), dentina (segunda camada) e polpa (parte mais interna, que contém os vasos sanguíneos e nervo), conforme figura 1. Os dentes superiores são fixados na maxila e os inferiores na mandíbula.

**Figura 1** – Partes que constituem os dentes.



Fonte: Adaptado do Wikipedia, 2018. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Tooth\\_section\\_international.png](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Tooth_section_international.png)

Como ocorre a cárie dentária?

Logo após a escovação dentária, inicia-se a formação, sobre o dente, da famosa **PLACA OU BIOFILME BACTERIANO**. Mas o que seria esse biofilme? Ele é um conjunto de proteínas e bactérias presentes na boca, que se deposita constantemente sobre os dentes e gengiva. Os microrganismos do biofilme são capazes de converter os restos alimentares, especialmente os restos de açúcares, em ácidos. Esses ácidos alteram a superfície do dente, levando à decomposição do esmalte e à formação de cavidades, principal manifestação da **CÁRIE**.

Quando a cárie atinge apenas o esmalte dentário, no geral, não sentimos dor, apenas se observa uma alteração na cor do dente, podendo haver ou não uma pequena cavidade (Figura 2). Contudo, caso ela não seja tratada nesta fase, pode atingir a

dentina, causando sensação dolorosa quando o dente é estimulado por mudanças de temperatura – frio e calor – ou ingestão de alimentos açucarados. Se a cárie progride ainda mais, ela atinge a polpa dentária. Nesta fase, geralmente sente-se muita dor, mesmo sem nenhum estímulo.

**Figura 2** - Cárie de esmalte.



Fonte: Filgueira, 2018.

Quando a cárie afeta apenas o esmalte ou a dentina, o tratamento é a remoção da parte comprometida do dente e a colocação de um material para fechar a cavidade e restabelecer a sua estrutura e função. Esse tratamento é chamado de restauração dentária (a famosa obturação). Contudo, se a cárie afeta a polpa, é necessário fazer um tratamento mais complexo, onde se remove toda a polpa do dente. Esse procedimento é comumente chamado de "canal", mas seu nome correto é tratamento endodôntico.

**ATENÇÃO!** TODAS as pessoas possuem biofilme bacteriano, a todo momento, na boca. Contudo, através das várias escovações dentárias ao longo do dia, associadas ao uso do fio dental, podemos controlar/reduzir a formação desse biofilme. Com o controle do biofilme, reduzimos a chance de desenvolver a cárie.

Então POR QUE ALGUNS TÊM MAIS CÁRIE DO QUE OUTROS?

A cárie é uma doença causada pela ação de vários fatores em conjunto. Não é apenas o fato de você gostar muito de doce que vai fazer com que tenha mais cárie. Além de uma boa higiene bucal e uso constante do flúor, outros fatores do próprio organismo influem no processo, como o grau de mineralização dos dentes e características da saliva, como a quantidade, a fluidez e o grau de acidez. Sem falar em outras questões mais abrangentes, mas nós discorreremos sobre esse assunto lá no finalzinho do texto...

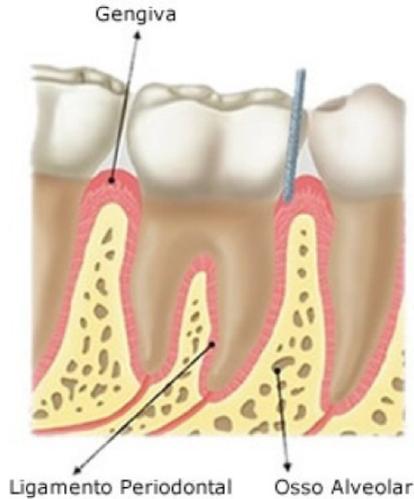
### **3.2 Doenças Periodontais**

À medida que vamos crescendo, a cárie vai sendo controlada, pois há uma diminuição natural, em nossa boca, das bactérias que provocam a doença. Contudo, outros problemas bucais surgem. É o caso das doenças periodontais, o 2º maior problema em saúde bucal no Brasil. Você sabe o que são as doenças periodontais? Bem, antes de falarmos delas, vamos entender o que é o periodonto.

Para suportar os esforços da mastigação, os dentes são sustentados por tecidos que compõem o que chamamos de periodonto, o qual é formado pelo osso alveolar (maxila e mandíbula), a gengiva e os ligamentos periodontais (estrutura de tecido conjuntivo responsável pela inserção dos dentes no osso

e transmissão das forças oclusais) que se unem ao cimento, estrutura que recobre a raiz dos dentes (Figura 3).

**Figura 3** – Componentes do periodonto.

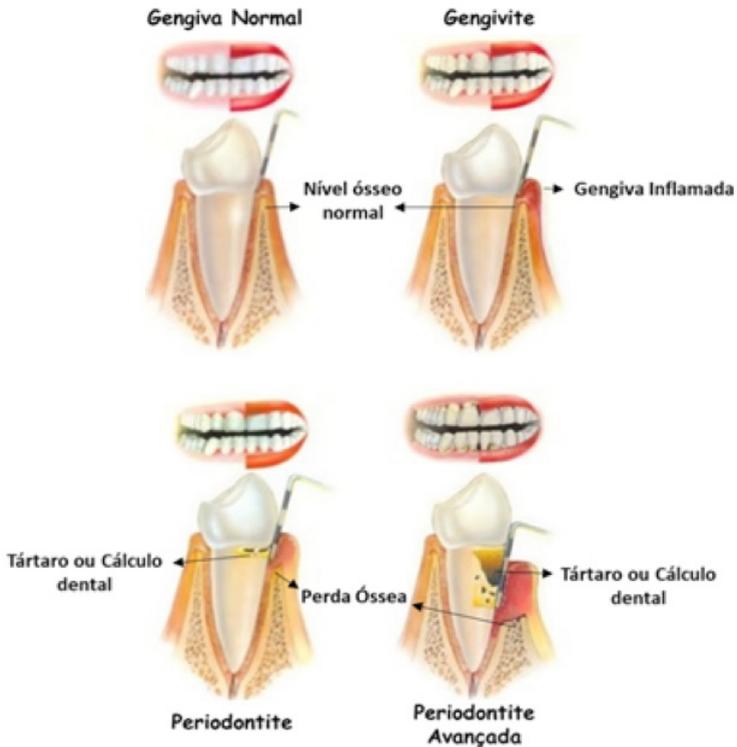


Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Osso\\_alveolar.jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Osso_alveolar.jpg)

A higiene bucal deve limpar não apenas as superfícies dos dentes, mas também massagear as gengivas e limpar um pequeno espaço existente entre os dentes e as gengivas. Quando essa limpeza não é eficiente, o biofilme bacteriano acumula-se e irrita a estrutura do periodonto, a começar pela gengiva. Um dos primeiros sinais é o sangramento das gengivas ao leve toque, percebido principalmente durante a escovação. As gengivas ficam vermelhas e inchadas e podem, também, ficar doloridas, o que chamamos de gengivite. Esta é uma forma que seu organismo utiliza para mostrar que algo não está bem com

sua saúde bucal. Quando não é dada a devida atenção a esses sinais, a doença pode evoluir e comprometer os ligamentos e o osso alveolar, que começa a ser destruído. Nesse estágio, ela é chamada de periodontite, pois atinge todos os tecidos do periodonto (Figura 4). A periodontite pode causar mobilidade dentária, devido a destruição dos tecidos que sustentam o dente. Se não for tratada, pode ter como consequência a perda do dente.

**Figura 4** – Evolução da doença periodontal.



Fonte: Adaptado do Minuto Saúde, 2018. Disponível em: <https://minutosaude.wordpress.com/2010/04/19/evolucao-da-inflamacao-na-sua-gengiva/>

Durante o processo de acúmulo de biofilme sobre o dente, forma-se o cálculo dentário, que é comumente chamado de tártaro. O cálculo resulta da calcificação do biofilme pelos minerais da saliva e se apresenta como depósitos duros nas superfícies dos dentes, principalmente próximo à gengiva (Figura 5). Tem coloração branca, amarelada, esverdeada ou amarronzada, e favorece um maior acúmulo de biofilme e a evolução da doença periodontal, além de causar mau hálito. O cálculo não é removido com a escovação e é necessária sua remoção por um profissional.

**Figura 5** – Cálculos dentais.



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:MandibularAnteriorCalculus.JPG>

**ALERTA!** A principal causa das doenças periodontais (gingivite e periodontite) é o acúmulo de biofilme, mas outros fatores podem influenciar no desenvolvimento dessa doença, tais como: alterações hormonais, deficiências imunológicas, estresse, uso de medicamentos, diabetes, características da saliva, etc. Portanto, algumas pessoas estão mais propensas

a desenvolver esse tipo de problema. Quem usa aparelho ortodôntico, por exemplo, precisa ter uma atenção ainda maior com a higiene bucal, pois os *brackets*, coroas e fios (partes que compõem o aparelho) favorecem o acúmulo de biofilme e, portanto, o surgimento de problemas no periodonto.

Assim como outros fatores fisiológicos de nosso organismo interferem na saúde periodontal, o estado de saúde do periodonto e de nossa boca como um todo influenciam em nossa saúde geral. Estudos recentes têm mostrado que pessoas com periodontite têm maior risco de desenvolver doenças do coração e sofrer um acidente vascular cerebral (AVC), além da sua associação com parto prematuro e crianças com baixo peso ao nascer.

### **3.3 Má Oclusão**

Atualmente, há uma grande preocupação com a estética e a boa aparência. Por causa disso, um sorriso bonito e bem alinhado é desejo da maioria das pessoas; muitos jovens e adolescentes buscam o tratamento ortodôntico com essa finalidade. No entanto, o grande benefício desse tipo de tratamento é a correção de problemas na oclusão, ou seja, na mordida.

A má oclusão consiste na desarmonia entre dentes, ossos e músculos da face, interferindo na perfeita relação dos dentes superiores e inferiores. É um problema causado por muitos fatores fortemente relacionados às condições genéticas e ambientais (hábitos bucais, traumas, problemas respiratórios, etc.). A má oclusão gera um impacto negativo na qualidade de vida, como dificuldade para mastigar, deglutir e falar, sobrecarga e desequilíbrio de músculos e articulações, dores, traumas dentários, entre outros. Os danos estéticos, por sua vez,

podem prejudicar a interação social e o bem-estar psicológico dos indivíduos afetados, em especial na adolescência.

É de extrema importância a conscientização sobre os fatores que prejudicam a oclusão e podem ser evitados, como a perda precoce dos dentes, a respiração bucal, a sucção do dedo ou chupeta após a 1ª infância e a mania de roer unhas (onicofagia).

O tratamento da má oclusão, geralmente, ocorre com a colocação de aparelhos ortodônticos fixos na dentição permanente (tratamento corretivo). No entanto, em algumas situações, é possível intervir precocemente quando o indivíduo ainda possui dentes de leite (decíduos), com dispositivos fixos ou removíveis. Nesse caso, o tratamento é chamado interceptativo e tem a função de restabelecer a normalidade ou impedir o agravamento de um problema que, se tratado apenas na fase adulta, teria indicação cirúrgica.

### **3.4 Halitose**

Agora vamos falar sobre algo que costuma nos preocupar justamente na adolescência, quando costumamos nos relacionar de forma mais próxima com outras pessoas, começamos a namorar, etc. Estamos falando do mau hálito ou halitose.

Para começar, é bom deixar claro que existem muitas situações que fazem com que qualquer pessoa apresente mau hálito, como deixar de escovar os dentes ou não comer nada por um período prolongado, o que não significa que exista alguma doença associada. Essa halitose é chamada "fisiológica" e é o que ocorre com nosso hálito após passarmos a noite sem comer nada, sem higienizar a boca e, ainda por cima, com uma diminuição na produção de saliva, que tem a função de lavar e limpar a nossa boca. Como resultado, ocorre um aumento na

proliferação de bactérias, localizadas principalmente na parte posterior da língua, formando a saburra lingual (placa bacteriana esbranquiçada, amarelada ou amarronzada), que produzem gases fétidos e são sentidos ao acordar. É o que chamamos halitose matinal. Nada que não possa ser resolvido com uma higiene bucal eficiente e um bom café da manhã.

Existem casos, no entanto, em que essa halitose está relacionada a alguma doença (halitose patológica). De 80 a 90% dos casos, são problemas na cavidade bucal como as doenças periodontais, cáries múltiplas, focos infecciosos, abscessos e hipossalivação (redução na produção de saliva). Em menor grau, pode estar associada a problemas respiratórios como sinusite e amigdalite, a diabetes, estresse e, ainda, a doenças gastrointestinais, renais e hepáticas.

Para detectar a halitose patológica, é de grande importância a ajuda de um familiar ou amigo mais próximo, pois, muitas vezes, o portador da halitose não sabe que sofre desse problema. O que ocorre é um fenômeno de adaptação do olfato a um determinado odor constante, a chamada "fadiga olfatória". Então quem tem halitose não sente o próprio mau hálito na maioria das vezes, justamente porque ele não é fisiológico e eventual, mas permanente. É aí que uma ajuda camarada faz a diferença para que o portador possa buscar auxílio de um profissional, para ser diagnosticado e tratado corretamente.

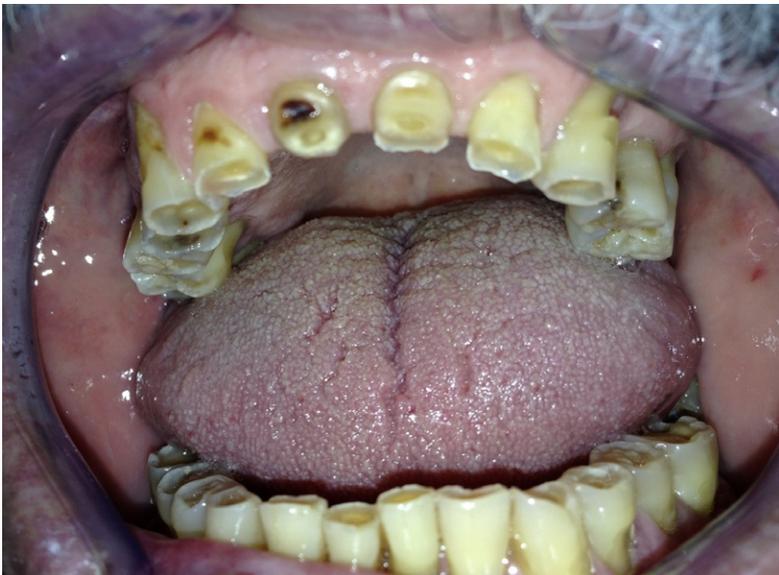
Vale ressaltar que nosso hálito também sofre alterações por outros fatores como a utilização de alguns medicamentos como antidepressivos; fatores hormonais; consumo de determinados alimentos (cebola, alho, café, álcool, carnes, etc.); utilização de próteses bucais e aparelhos ortodônticos; hábito de fumar; e o avanço da idade, quando ocorre uma diminuição da quantidade de saliva produzida na boca.

### 3.5 Bruxismo

O bruxismo é uma condição muito mais comum do que se pensa, e se caracteriza por movimentos de apertar e ranger os dentes, podendo produzir sons. Ocorre principalmente durante o sono, mas também pode se manifestar durante o dia.

A pressão anormal gerada por esses movimentos pode causar desgaste e mobilidade nos dentes. Quando em excesso, o bruxismo pode ter graves consequências como o comprometimento da estética dentária (Figura 6), problemas na articulação da mandíbula (ATM), limitação da abertura da boca, dores de cabeça e de ouvido, dores nos músculos da cabeça e do pescoço, aumento dos músculos da face devido à sobrecarga, entre outros.

**Figura 6** - Comprometimento da estética do sorriso e da função mastigatória.



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bruxismo.jpg>

Infelizmente, o bruxismo é uma condição pouco compreendida e está associada a muitos fatores como presença de estímulos durante o sono (som, luz, etc.), problemas de oclusão, algumas drogas e substâncias (álcool, cigarro, cafeína, antidepressivos) e, principalmente, fatores psicológicos. Indivíduos com ansiedade, depressão, estresse emocional, medo ou autoestima baixa estão mais propensos a apresentar bruxismo. O tipo de personalidade também parece influenciar nesse processo, com ênfase para os mais agressivos, perfeccionistas e hiperativos. Em crianças, é essa condição bastante comum (afeta 15% dessa faixa etária), diminuindo com a chegada da adolescência.

É interessante perceber como a nossa boca está intimamente ligada às nossas emoções. É comum adquirirmos hábitos bucais nos períodos de estresse e fragilidade, seja realizando a sucção do dedo ou chupeta quando bebês, até fumando, comendo, mascando e rangendo os dentes em idades maiores. É evidente que o bruxismo, muitas vezes, é uma forma de descarregar as emoções, mas, ao mesmo tempo, provoca uma autoagressão.

Por ser causado por vários fatores distintos, o bruxismo é de difícil controle. Não existe cura para o bruxismo até o momento, apenas tratamentos que minimizam seus danos e ajudam a administrar melhor essa condição. A partir do levantamento das possíveis causas e também dos sintomas apresentados, muitos tratamentos podem ser estabelecidos, desde terapia psicológica, técnicas de relaxamento, atividade física regular, correção da oclusão até a utilização de medicamentos. As placas miorrelaxantes são normalmente indicadas, produzidas sob medida para cada paciente e devendo ser utilizadas durante o sono ou durante todo o dia, a depender da necessidade (Figura 7).

**Figura 7** - Placa Miorrelaxante em acrílico.



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Férula\\_descarga.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Férula_descarga.JPG)

O bruxismo é um hábito inconsciente na maioria das vezes. Portanto, fique atento ao surgimento de alguns desses sintomas: dores de cabeça, de ouvido e nos músculos da face e pescoço ao acordar, estalos nas articulações da face, desgastes e fraturas nos dentes e restaurações, dificuldade para abrir completamente a boca e reclamações de outras pessoas sobre ruídos que você faz enquanto dorme. Na dúvida, procure um dentista!

### **3.6 Edentulismo**

Vários são os problemas que podem acometer nossa boca e dentes, como a cárie, doença periodontal e os traumatismos bucais. Se não tratados, esses problemas podem evoluir para um sério agravo: o EDENTULISMO. Essa palavra esquisita quer dizer ausência parcial ou total dos dentes naturais.

O edentulismo é um grave problema de saúde pública. A ausência parcial ou total de dentes traz graves consequências à saúde física e emocional. A capacidade de mastigação torna-se muito reduzida, afetando as escolhas alimentares, contribuindo para défices nutricionais e, conseqüentemente, para um risco aumentado de aparecerem outras doenças. As pessoas tendem a evitar os alimentos ricos em fibras e escolhem alimentos mais macios, de mais fácil mastigação, com menor valor nutricional, elevados teores de gorduras e colesterol. A falta de dentes e a utilização de próteses inadequadas também dificulta a comunicação interpessoal, causando dificuldades de socialização, sensação de envelhecimento e problemas na autoestima. Os indivíduos desdentados sentem-se em desvantagem em relação àqueles que possuem dentes naturais.

A falta de dentes também altera o posicionamento adequado dos remanescentes e prejudica a Articulação Temporomandibular (ATM), que é a articulação que conecta a mandíbula à cabeça. Quando faltam dentes, os que estão ao lado e os dentes da arcada dentária oposta tendem a mover-se para o espaço livre, buscando o contato perdido, provocando assim o desequilíbrio nas arcadas dentárias. Além disso, também ocorre a reabsorção do osso (perda óssea) que sustentava o dente perdido (Figura 8).

**Figura 8** – Consequências das Perdas Dentárias.



Fonte: Adaptado de Equilibrium Odontologia, 2018. Disponível em: <http://equilibriumodontologia.blogspot.com/2013/10/consequencias-das-perdas-dentarias.html>.

Para restaurar as funções mastigatória, estética e fonética, faz-se necessário o uso de uma **PRÓTESE DENTÁRIA**, que é um artefato artificial que tem a função de repor os elementos dentários ausentes (e suas estruturas de suporte).

Uma prótese dentária pode ser feita para substituir um único dente, vários dentes ou todos os dentes. Basicamente, existem dois tipos de próteses dentárias: a Prótese Removível e a Prótese Fixa. No tipo removível (a famosa dentadura), o paciente tira e põe a prótese sempre que necessário, principalmente para sua higienização. Já a prótese fixa (coroa, ponte fixa ou implante) é parafusada ou encaixada em dentes naturais ou implantes, e sua remoção pelo paciente não é possível. Ambos os tipos de próteses podem ser parciais (substituindo um ou vários dentes perdidos) ou totais (substituindo todos os dentes).

**ATENÇÃO:** a reposição em tempo hábil dos dentes perdidos, através de prótese dentária adequada, é fundamental para a estabilidade de todos os outros dentes e o restabelecimento das funções.

Antigamente, no tempo de nossas avós ou bisavós, acreditava-se que a perda dentária era algo inevitável com o envelhecimento. Atualmente, já sabemos que uma boa rotina de cuidados com a saúde bucal, desde uma higiene eficiente até o hábito de realizar consultas regulares ao dentista, é capaz de evitar o aparecimento das doenças bucais e/ou minimizar os seus danos, dentre eles, a perda dentária.

### 3.7 Câncer de Boca

O Câncer é uma doença que ocorre devido à divisão não controlada de células do corpo. O câncer de boca é uma denominação que inclui os cânceres de lábio e da cavidade oral (mucosa bucal, gengivas, palato, língua, assoalho da boca, garganta e amígdalas). Dentre as várias localizações, o câncer de lábio é o mais frequente, especialmente o de lábio inferior.

O principal sintoma do câncer de boca é o aparecimento de feridas na boca que não cicatrizam em duas semanas. Outros sintomas são manchas esbranquiçadas ou avermelhadas nos lábios ou na mucosa bucal, que não desaparecem. No estágio avançado da doença, pode haver dificuldade para falar, mastigar e engolir, além de presença de caroço no pescoço. O câncer de boca é mais frequente em homens, em pessoas brancas e com idade superior a 40 anos.

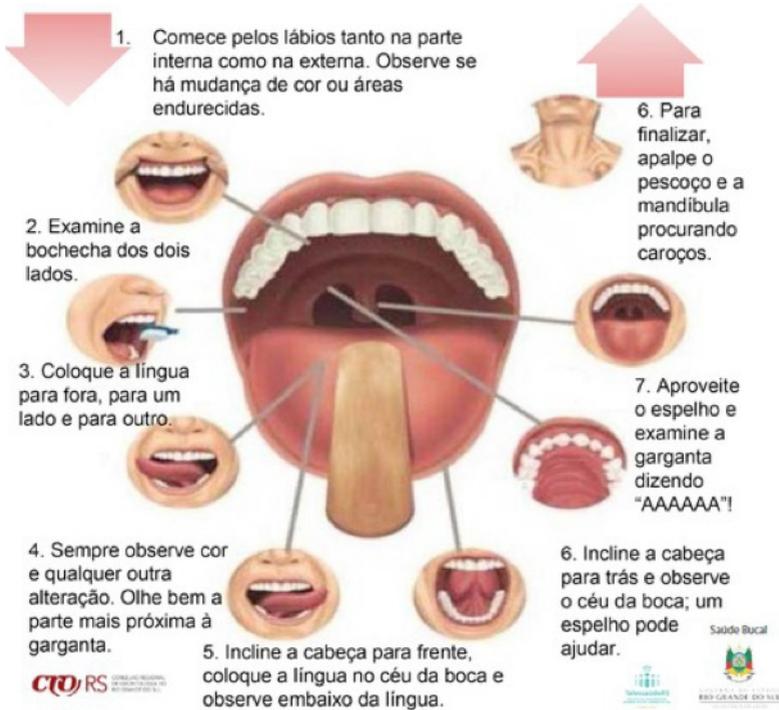
O fumo e o álcool são os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer da boca. O risco aumenta quanto maior for o número de cigarros e de doses de bebidas consumi-

dos. Outros fatores de risco são a exposição ao sol sem proteção do lábio; a falta de higiene bucal; o uso de prótese dentária mal adaptada; e a alimentação pobre em vitaminas e minerais, principalmente a vitamina C.

Para o diagnóstico precoce da doença, é necessário realizar periodicamente o autoexame da boca. Consiste em uma técnica simples, que a própria pessoa faz para conhecer a estrutura normal da boca e, assim, identificar possíveis anormalidades que venham a surgir, como mudanças na aparência dos lábios e da parte interna da boca. Para a realização do autoexame, basta colocar-se em frente a um espelho, em um ambiente bem iluminado (Figura 9).

**FIQUE ATENTO:** ao identificar a existência de alguma alteração na boca que dure mais de duas semanas, procure um dentista para avaliação.

**Figura 9** – Autoexame bucal.



Fonte: Folha do Noroeste, 2018. Disponível em: <https://www.folhadonoroste.com.br/noticias/31-de-maio-dia-de-dizer-nao-ao-tabaco-e-ao-cancer-de-boca/>

## 4 Prevenção e higiene bucal

Prevenção em Saúde Bucal refere-se a ações que visam reduzir ou eliminar os fatores que colaboram com o surgimento de doenças e agravos bucais. Nesse sentido, a higiene bucal é a principal forma de prevenir a maioria das doenças bucais. O termo “higiene bucal” refere-se ao conjunto de regras e práticas relativas à conservação da saúde bucal através de cuidados

diários que o indivíduo deve ter com seu próprio corpo. Ela inclui, além da limpeza de dentes e da língua, os cuidados relacionados à ingestão de alimentos saudáveis e a preservação da integridade da boca. Para realizar uma boa higiene bucal, alguns itens são essenciais:

- **Escova de dente:** procure escolher uma escova de tamanho compatível com o tamanho de sua boca (cabeça e cabo da escova); e que possua cerdas macias ou extra macias. Jamais utilize escovas de cerdas médias ou duras.
- **Creme dental com flúor:** a maioria dos cremes dentais disponíveis no mercado possui flúor em sua composição na quantidade necessária (1.000 a 1.500 ppm).
- **Fio dental:** é indispensável à higiene bucal. Deve ser utilizado diariamente em conjunto com escova e creme dental. No mercado, encontramos fio dental e fita dental, que se diferenciam, apenas, pelo formato.

Existem outros acessórios destinados a complementar a higiene bucal, como o limpador de língua e enxaguantes bucais. O limpador de língua (Figura 10) consegue remover os restos de alimentos e bactérias que se depositam sobre a língua, sendo encontrado nos mais diversos formatos e cores. **Os enxaguantes bucais são auxiliares na higiene bucal e não substituem a escovação dentária!** Seu uso é indicado em situações específicas, como no pós-operatório de cirurgias odontológicas, para pacientes com dificuldade motora e quando recomendado pelo dentista.

**Figura 10** - Limpador de Língua.



Fonte: Nascimento, 2018.

Existem, ainda, as escovas unitufo e interdental, indicadas para pessoas que utilizam aparelho ortodôntico e próteses dentárias fixas. Outro aliado indispensável é o passa fio. Ele é uma espécie de agulha de plástico, onde inserimos o fio dental para usá-lo em áreas de difícil acesso à limpeza. Existem, no mercado, o passa fio isolado e o passa fio já acoplado ao fio dental (Figura 11).

**Figura 11** – Escova interdental, unitufo e passa fio.



Fonte: Nascimento, 2018.

No mercado, há uma série de escovas destinadas à limpeza das próteses dentárias. Essas escovas possuem cerdas nos dois lados da cabeça para melhor se interpor entre as fendas e/ou grampos da prótese (Figura 12). Outro artifício utilizado na higienização das próteses removíveis são as pastilhas efervescentes para limpeza (colocadas dentro de um copo de água com a prótese), as quais liberam oxigênio e ajudam na remoção de restos alimentares contidos nas próteses.

**Figura 12** – Escova para prótese.



Fonte: Adaptado de Baú odontológico, 2018. Disponível em: <http://bauodontologico.blogspot.com/2014/12/higienizacao-de-proteses-dentarias.html>

Além de uma boa higiene bucal, temos outro aliado para a manutenção da saúde da nossa boca: o FLÚOR. E como o flúor pode contribuir para uma melhor saúde bucal? Sobre isso, falaremos um pouco mais a seguir.

#### **4.1 Flúor**

No início do século passado, descobriu-se que o uso regular do flúor poderia interferir na formação da cárie. Atualmente, compreende-se que o ele age de diversas formas atuando na

prevenção. Além de interagir com o cálcio dos dentes, tornando o seu esmalte mais resistente, ele também se deposita sobre as superfícies dentárias, formando uma barreira de proteção contra os ácidos produzidos pelo biofilme.

Podemos obter o flúor através de alimentos (cereais, sais), bebidas (leite, água de abastecimento público, água mineral), materiais dentários (vernizes dentários, solução para bochecho), pílulas de suplementação, géis e cremes dentais. Contudo, é importante saber que a concentração de flúor nos diversos produtos varia. Aqueles produtos que possuem concentrações de flúor menores devem ser utilizados diariamente. Já os produtos que possuem concentração mais elevada de flúor, devem ser apenas aplicados sobre o dente, no geral com indicação e/ou supervisão de um profissional.

As formas mais comuns de uso de flúor são o creme dental e a ingestão de água fluoretada. No Brasil, é previsto em lei que os municípios adicionem o flúor em suas águas de abastecimento público. Porém, apenas algumas poucas capitais e municípios adotam tal procedimento, pois justificam que o processo de fluoretação das águas (adição de flúor na água) de consumo público e seu monitoramento são muito onerosos para os municípios.

A maioria dos cremes dentais disponíveis no mercado possuem flúor na sua composição (com concentração de flúor em torno de 1000 a 1500 ppm). No passado, o uso de creme dental com flúor para crianças era desaconselhado, devido ao risco de causar alterações no desenvolvimento dos ossos e manchas nos dentes em formação (fluorose). No entanto, devido aos grandes benefícios proporcionados pelo uso constante do flúor para a saúde bucal desde a infância e a constatação de que é

necessária uma quantidade excessiva de ingestão de flúor para que esses problemas se manifestem, atualmente a Sociedade Brasileira de Odontopediatria recomenda que crianças a partir do primeiro dente usem uma escova macia e uma quantidade de pasta infantil com flúor equivalente a um grão de arroz.

#### **4.2 Dicas de prevenção em Saúde Bucal:**

Um sorriso bonito e saudável é reflexo de uma vida cheia de saúde. Por isso, separamos para vocês dicas valiosas sobre como manter sua boca sadia. Fique esperto!

Prevenção da cárie, doença periodontal e edentulismo:

- Escovar os dentes e a língua todos os dias, após cada refeição e uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com flúor.
- Passar o fio dental em todos os dentes, pelo menos uma vez ao dia;
- Evitar maus hábitos como o tabagismo e o etilismo;
- Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos doces, principalmente entre as refeições;
- Ir ao dentista regularmente;
- As próteses dentárias devem ser higienizadas com a mesma frequência da escovação dos dentes naturais. As próteses removíveis devem ser retiradas da boca para permitir uma higienização simples e eficaz, ao passo que as próteses fixas devem ser higienizadas da mesma forma que os dentes naturais, com atenção especial à limpeza da região que fica entre as próteses fixas e a gengiva.

- No caso de quem usa aparelho ortodôntico, preocupar-se ainda mais com a limpeza dos dentes e da gengiva e com o uso do flúor, pois o aparelho retém muitos restos de alimentos. É indicado o uso complementar de passadores de fio dental, escovas ortodônticas e interdentaes, que facilitam o processo de limpeza (Figura 13).

**Figura 13** - Higiene do Aparelho Ortodôntico.



Fonte: Nascimento, 2018.

#### Prevenção da Halitose:

- Comer a cada 3 horas;
- Evitar comidas muito condimentadas, gordurosas e com odor forte;
- Evitar o café, cigarro e álcool;
- Beber dois litros de água todos os dias;
- Evite respirar pela boca;
- Fazer visitas regulares ao dentista;
- Manter uma boa higiene bucal, especialmente se você usa aparelho ortodôntico ou prótese, e lembre-se de higienizar bem a parte posterior da língua.

### Prevenção do Câncer de Boca:

- Evitar o hábito de fumar tabaco (cigarro, charuto, cachimbo, etc.);
- Evitar o consumo frequente de bebida alcoólica;
- Evitar a exposição frequente ao sol, sem usar protetor nos lábios ou outro acessório de proteção (bonés, chapéus);
- Ter uma dieta baseada na ingestão frequente de alimentos ricos em proteínas, vitaminas e sais minerais;
- Realizar periodicamente o autoexame da boca;
- Visitar o dentista sempre que surgirem alterações na boca que demorem a desaparecer.

## 5 Promoção de Saúde Bucal

Segundo a Organização Mundial da Saúde, questões sociais (alimentação, moradia, trabalho, lazer, educação, serviços essenciais), ambientais (saneamento básico, qualidade da água, ar, solo), econômicas e psicológicas influenciam no surgimento de doenças, inclusive as doenças bucais. Esses e outros fatores (culturais, étnicos e comportamentais) são chamados de Determinantes Sociais em Saúde (DSS), sobre os quais devemos atuar para a promoção da saúde bucal.

Falando mais claramente, prevenir cárie vai além de ter uma boa higiene bucal, uma alimentação saudável e fazer uso constante de flúor. A prevenção dessa e de outras doenças bucais também está associada à facilidade ou dificuldade de acesso à assistência odontológica. Esse acesso está ligado à renda,

pois pessoas com renda maior possuem maior probabilidade de ir a uma consulta no dentista. Por sua vez, a renda de uma pessoa está ligada ao grau de escolaridade que ela possui, no geral, quanto mais escolarizada, maior o seu rendimento. Já o grau de escolarização depende das políticas de educação que o governo oferece à população. Assim, podemos compreender que "ter saúde bucal" depende de muitos fatores que vão além do consultório odontológico. Portanto, nossa saúde depende não apenas do comportamento que adotamos para com nosso próprio corpo, mas também das relações que estabelecemos com outras pessoas e com o contexto em que vivemos.

## Bibliografia

AMÉNAZA, J. F.; GONZALES, R. R. Halitosis: Diagnóstico y tratamiento en atención primaria. **MEDIFAM**, v. 12, n. 1, p. 46-57, 2002.

ANTUNEZ, M. E. Principais problemas odontológicos dos adolescentes. **Adolescência e Saúde**, v. 2, n. 4, p. 12-6, 2005.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, 1988.

BRIZON, V. S. **Má oclusão em crianças e adolescentes brasileiros**: modelo multinível. 2012. 75 f. Dissertação (Mestrado em Odontologia) – Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. A Saúde e seus Determinantes Sociais. **Physis**, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007.

CERQUEIRA, D. F. **Etiologia e epidemiologia da cárie dentária**. Disponível em: <[http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca\\_virtual/esf/1/casos\\_complexos/Amelia/Complexo\\_05\\_Amelia\\_Etiologia.pdf](http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/1/casos_complexos/Amelia/Complexo_05_Amelia_Etiologia.pdf)>. Acesso em: 10 jun. 2016.

INSTITUTO DEL ALIENTO. **Halitose**. Disponível em: <<http://www.institutodelaliento.com>>. Acesso em: 26 jun. 2015.

MC DOWELL, J. D.; KASSEBAUM, D. K. Diagnosing and treating halitosis. **The Journal of the American Dental Association**, v.124, n. 7, p.55-64, 1993.

OLIVEIRA, W. **Disfunções Temporomandibulares**. São Paulo: Artes Médicas, 2002.

PIASSI, E. Má oclusão e seu impacto na qualidade de vida de crianças e adolescentes. **Revista Fluminense de Odontologia**, v. 2, n. 38, p. 39-44, 2012.

REVISTA CRESCER. **Associação Americana de Pediatria aprova uso de creme dental com flúor desde o primeiro dente do bebê**. Disponível em: <<http://revistacrescer.globo.com/Bebes/Saude/noticia/2015/02/associacao-americana-de-pediatria-aprova-uso-de-creme-dental-com-fluor-desde-o-primeiro-dente-do-bebe.html>>. Acesso em: 08 ago. 2016.

RIBEIRO, I. M. M. P. **Prevalência da maloclusão e necessidade de tratamento ortodôntico em adolescentes de uma escola pública da cidade de Fortaleza**. 2004. 109 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Medicina da Universidade Fortaleza do Ceará, Fortaleza, 2004.

ROLDÁN, S.; HERRERA, D.; SANZ, M. Biofilms and the tongue: therapeutical approaches for the control of halitosis. **Clinical Oral Investigations**, v. 7, n. 4, p. 189-97, 2003.

SOARES, D. et al. Doenças da gengiva e periodonto em crianças e adolescentes. **Acta Pediátrica Portuguesa**, v. 40, n. 1, p. 23-29, 2009.

VIEIRA, T. R.; PÉRET, A. A.; PÉRET FILHO, L. A. Alterações periodontais associadas às doenças sistêmicas em crianças e

adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 2, p. 237-43, 2010.

WINKEL, E. G. et al. Clinical effects of a new mouthrinse containing chlorhexidine, cetylpyridinium chloride and zinc-lactate on oral halitosis: A dual-center, double-blind placebo-controlled study. **Journal of Clinical Periodontology**, v. 30, n. 4, p. 300-306, 2003.

**Fotografias neste capítulo por:**

Ana Cristina Gondim Filgueira (Filgueira, 2018).

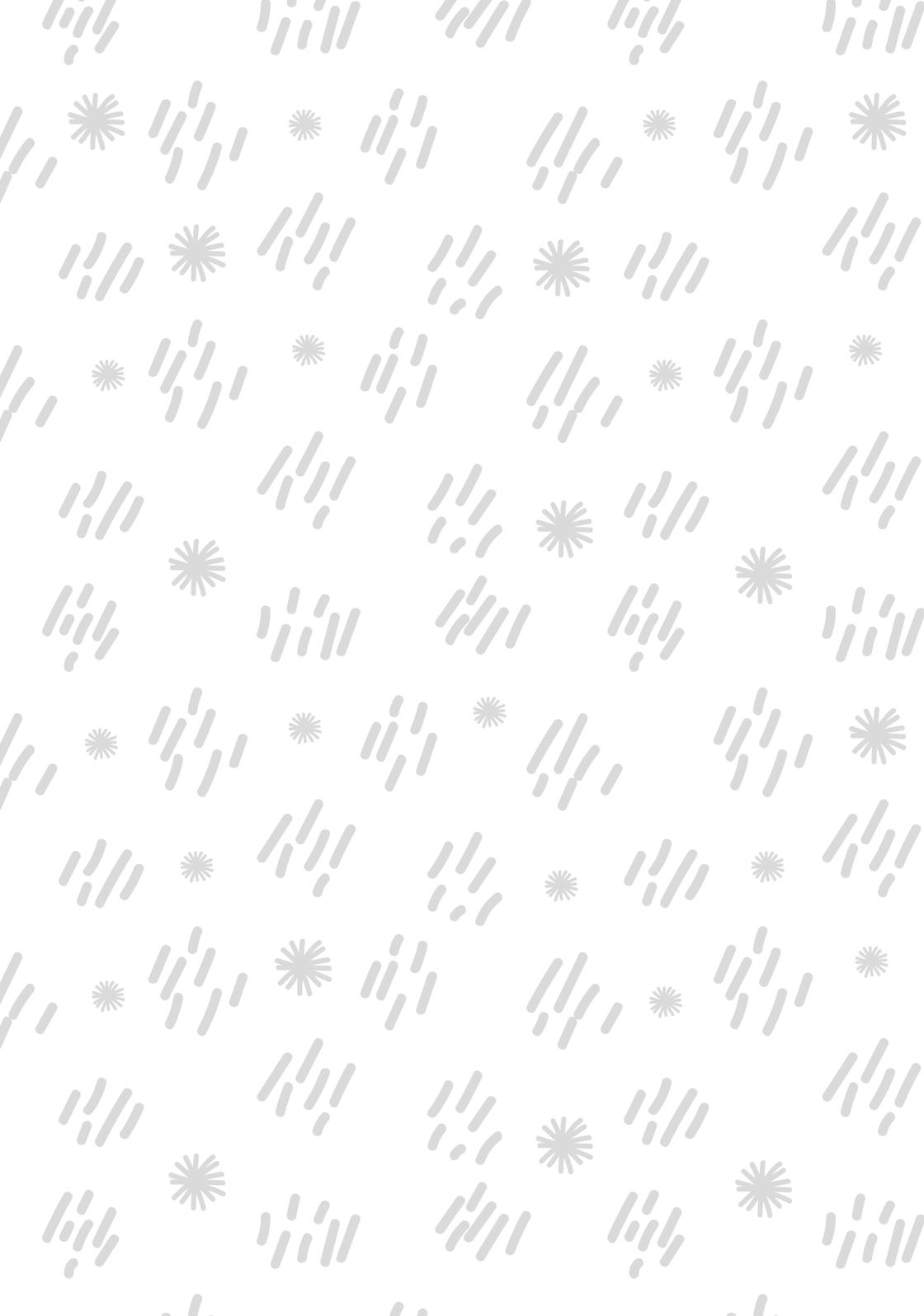
Rodrigo do Nascimento da Silva (Nascimento, 2018).





O mundo vai girando cada vez mais veloz.  
A gente espera do mundo e o mundo espera de nós  
um pouco mais de paciência."

*Trecho da música "Paciência" Lenine*



# SAÚDE MENTAL



Autores: Jofam Antunes de Macedo, Elaine Caroline de Macedo, Erika Juliana Fernandes Farias

Co-autores: Flávia Roberta Monteiro de Souza, Jocélio Raimundo da Silva

## 1 Introdução

O ser humano é um só, mas podemos simbolicamente dividi-lo em corpo e mente. O corpo seria a parte física, sua matéria; a mente seria a parte psicológica, sua alma. Nessa linha, a busca pela qualidade de vida contempla a saúde do corpo e a saúde da mente.

Se nos detivermos na saúde mental, temos de focar no que engloba: o afeto, a emoção, o desejo, o sentimento, etc. Tudo isso atravessa a nossa alma. E como lidar com toda esta carga emocional e psicológica? Não é fácil, mas a grande maioria dos seres humanos lida, e bem. Gostaríamos de ter tudo sob controle, mas é impossível! A sorte, o azar, o imprevisível, o bom e o ruim estão presentes na família, no trabalho, nos estudos, nas relações, no amor, no esporte, surpreendendo-nos e mobilizando as nossas emoções e desejos.

Se não podemos ter tudo sob controle, é possível ter crítica. Isto já ajuda, e muito. As pessoas, naturalmente angustiadas pelos acasos da vida, procuram na internet respostas para as dores da alma e encontram (erroneamente) a resposta de que estão doentes. Então passam a se autodiagnosticar com depressão, síndrome do pânico, TOC, déficit de atenção, hiperatividade, dentre outros agravos, e transformam a natural e saudável angústia em doença.

Problemas na saúde mental devem ser tratados com seriedade e diagnosticados por profissionais capacitados, pois além de afetar a mente, eles podem interferir na saúde do nosso corpo. Um exemplo muito claro disso são os transtornos alimentares. Na adolescência, a personalidade não está plenamente configurada e a obsessão pelo corpo perfeito, por seguir o modelo imposto pelos meios de comunicação atinge os jovens, que tentam se "encaixar" nesse padrão imposto pela sociedade moderna. O resultado desses fatores pode ser o desenvolvimento de transtornos alimentares, caracterizados pela preocupação exacerbada com o peso e a forma.

É fundamental a busca de soluções criativas para lidar com as nossas diversas emoções, seja através de uma conversa com alguém de confiança, um lazer, a prática de uma atividade física ou *hobbie*, dentre outras possibilidades que fazem bem à nossa alma. Esta cartilha tem informações úteis para que você possa refletir um pouco mais sobre tudo isso. Boa leitura!

## 2 O que é Saúde Mental?

Para começar, é importante saber que a saúde mental não está separada da saúde em geral e, por isso, devemos conhecê-la. Em 2005, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu a saúde mental na infância e na adolescência como "a capacidade de se alcançar e se manter um funcionamento psicossocial e um estado de bem-estar em níveis ótimos. Portanto, ela "auxilia o jovem a perceber, compreender e interpretar o mundo que está a sua volta, a fim de que adaptações ou modificações sejam feitas em caso de necessidade.

Isso nos mostra que, nas últimas décadas, o entendimento de saúde mental mudou e extrapolou conceitos puramente biológicos. Ou seja, crianças e adolescentes saudáveis são aqueles que apresentam desenvolvimento cognitivo, emocional e social satisfatórios para a idade – fatores esses que definem a capacidade de adaptação aos desafios da vida. No dia a dia, esses jovens aprendem, são curiosos, fazem vínculos, brincam, desenvolvem estratégias para resolver problemas e, de maneira geral, apresentam boa qualidade de vida.

De vez em quando, existem situações cotidianas que geram algum tipo de tensão mental (Figura 1). Essa tensão é um sinal de que algum tipo de adaptação é necessário. Isso não significa, no entanto, que a pessoa possui um transtorno mental, pois saúde e transtornos não são, como se pode pensar, condições perfeitamente opostas. Uma pessoa considerada saudável pode apresentar sentimentos e pensamentos desagradáveis, e quem desenvolve um transtorno pode também apresentar núcleos de saúde que devem ser considerados. Ou seja, ambas as condições são muito variáveis e, por isso mesmo, não são rotuláveis.

**Figura 1** – Tensão Mental.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/lufa-lufa-mulher-face-setas-stress-1738072/>

Se levarmos em consideração a definição "saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença [...] instituída pela OMS, nos deparamos com uma realidade praticamente inalcançável. Por exemplo, se pensarmos num jovem que sofreu um ferimento, mas que ainda consegue conviver com as pessoas a sua volta, ir à escola e ter momentos de lazer, pode-se dizer que essa pessoa está doente, só porque não atingiu o estado de completo bem-estar?

Conclui-se que os julgamentos de "saúde" e doença correspondem a conceitos bastante complexos e dinâmicos, ou seja, devem ser analisados caso a caso. Parece, então, mais razoável compreender que os conceitos de saúde e doença não são absolutos e que nenhuma pessoa é 100% saudável ou 100% doente.

## 3 Relação mente x corpo

Você não ficará surpreso em saber que a mente e o corpo estão intimamente relacionados e conectados. Sabe aquele tradicional provérbio de que "o bom humor afasta as doenças", ou "aquele que ri, vive mais"? Pois isso é verdade! A conexão é tão grande que os especialistas advertem que entre 40 e 50% da população sofre ou sofreu em sua vida com alguma doença psicossomática (do termo psique = mente e soma = corpo), ou seja, distúrbios físicos causados por transtornos psicológicos e sociais.

### **3.1 As emoções produzem alterações metabólicas no corpo!**

Há mais de 60 anos, pesquisadores vêm investigando como as emoções afetam o organismo. Existem duas maneiras, uma de curta e outra de longa duração. Por exemplo, em uma situação de estresse, como o confronto com um assaltante, o organismo passa por profundas modificações internas e externas: a frequência cardíaca e respiratória aumenta, as pupilas e as artérias se dilatam, a descarga de adrenalina é maior, etc. Felizmente, essas alterações duram apenas alguns minutos, pois são mecanismos de defesa observados pelo homem e muitos animais para fugirem ou lutarem, e assim sobrevivem ao atacante.

Mas, no caso de uma situação prolongada de estresse ou problema emocional, essas reações se perpetuam causando numerosos transtornos no organismo. Esses problemas podem ocorrer quando situações ambientais externas muito sérias desencadeiam reações químicas anormais no cérebro,

como a agressividade entre as pessoas, o medo de ser assaltado ou assassinado, perdas muito grandes, como a morte de um ente querido, o rompimento com um grande amor ou a perda do emprego, etc. Por isso, passar longos períodos chateado, com medos reprimidos ou grande ansiedade pode resultar em úlceras, tensão muscular, indigestão, diarreia ou a clássica dor de cabeça (Figura 2). Muitos herpes labiais também são desencadeados por processos de estresse elevados.

**Figura 2** - Relação mente X corpo



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/dor-de-cabeça-dor-estresse-saúde-1472830/>

Mas como pode isso acontecer? Isso acontece porque uma das funções do cérebro é produzir substâncias que mantêm saudável o corpo e o comportamento. Algumas destas substâncias são as gamaglobulinas, que fortificam o nosso sistema imunológico, o interferon, que combate infecções e vírus, e as endorfinas, que funcionam como analgésicos naturais. A produção dessas substâncias depende em parte de nossos pensamentos e sentimentos. Portanto, saiba cuidar bem de sua saúde física e mental para que você se mantenha como um indivíduo feliz, íntegro e produtivo.

### **3.2 Os problemas emocionais ou psiquiátricos podem interferir no processo de aprendizagem?**

A aprendizagem pode ser definida como um processo constante que envolve um conjunto de modificações no comportamento do indivíduo. Existem muitos fatores que são fundamentais para que a aprendizagem ocorra: saúde física e mental, motivação, maturação, inteligência, concentração e memória, entre outros. Quando algum desses fatores não se encontra ajustado, pode ocorrer uma dificuldade de aprendizagem.

A motivação e a atenção são dois fatores imprescindíveis para a aquisição de novos conhecimentos ou comportamentos, e são esses os mais afetados pelos quadros psicológicos/psiquiátricos.

A depressão é a maior responsável pela diminuição da energia e do interesse, levando, conseqüentemente à queda do desempenho escolar. Já os prejuízos na atenção são provocados por quadros como a ansiedade, o estresse e o TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade). O sofrimento emocional no qual se encontram essas pessoas acaba

por impedi-las de prestarem atenção nas atividades pedagógicas, isso sem mencionar os casos em que deixam até mesmo de frequentar a escola. Jovens com esses quadros não conseguem diferenciar os estímulos que são relevantes daqueles que devem ser descartados e, como consequência, têm seu processo de aprendizagem bastante prejudicado.

### **3.3 Quando procurar ajuda profissional?**

- Se os sintomas (ansiedade, estresse, desmotivação, dificuldade de aprendizado, etc.) se tornarem numerosos ou muito frequentes e você não for capaz de saná-los com o autocuidado;
- Se os sentimentos negativos que você está sentindo, por exemplo, os de perda, estiverem exacerbados, ou seja, exagerados, e não passarem com o tempo;
- Se você estiver pensando frequentemente em suicídio.

Como os problemas de saúde mental têm repercussões físicas e mentais, é necessário procurar resolvê-los tanto pelo autocuidado como pelo cuidado de um especialista na área, como um psicólogo ou psiquiatra (Figura 3). O objetivo desse duplo cuidado é reduzir o estresse e restaurar o equilíbrio químico do cérebro.

**Figura 3** - A importância de buscar ajuda profissional.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/mão-mar-água-onda-nuvens-ajuda-792920/>

Por vezes, a gente não se dá conta dos conflitos entre aquilo que a gente fala, pensa ou faz. Procurar um profissional de saúde mental pode ser uma via para lidar com esses sofrimentos cotidianos, muitas vezes, responsáveis por somatizações ou complicações clínicas. O exercício de narrar suas angústias, ter a possibilidade de escutar a si mesmo enquanto narra, além de ser ouvido por um profissional atento, por si só, pode criar para você outras formas de perceber e dar significado aos seus problemas. Outras vezes, caberá ao profissional, a partir daquilo que ouviu ou percebeu, dar algumas sugestões para lidar com situações que aumentam o sofrimento.

Você já pensou em procurar alguém para conversar?

## 4 Tristeza e Frustrações: frutos de um filme com final feliz

Quando assistimos um filme, o modelo padrão é de um enredo com o final feliz. As novelas também são assim, mas a vida não! A vida não tem um final e muito menos classificações de bom ou ruim para o que é vivido. Cada cidadão, conforme a sua cultura e valores, é que vai classificar como boas ou ruins as suas experiências de vida. O que é ruim para um pode ser bom para outro, e vice-versa. Tudo depende do ângulo, da visão e de como aquela experiência é sentida por cada um ou por uma determinada sociedade. Não há um consenso ou uma verdade sobre tais classificações. Elas vão depender do contexto, pois tudo é relativo, e não absoluto, inclusive este texto. Aí está a tal da diversidade.

Se as coisas são diversas, e não únicas, as possibilidades são múltiplas. O inesperado e o imprevisível são mais aliados nossos do que as certezas. O acaso está sempre a atravessar o nosso caminho, trazendo coisas boas ou ruins, e não há como fugir dele. Em resumo, não temos como controlar a nossa vida, mesmo que muito nos empenhemos para isso. É fácil ter controle sobre o final feliz de uma novela, mas na vida, não! Ela escorrega, escapa a qualquer tentativa de controle. Dar-se conta disso é meio desanimador, já que acreditamos na possibilidade de um final feliz para cada um de nós. Se tem no filme ou na novela, por que não comigo?

Acabamos frustrados. A nossa vida real, a todo instante, possui vários finais, vários meios e vários inícios – um dinâmico movimento. E a frustração de encerrar um ciclo com enorme felicidade (por exemplo, a feliz colação de grau após um difícil curso) e depois iniciar um ciclo de grande tristeza (por exemplo, o final de um relacionamento amoroso) é absoluta-

mente normal. É o alto e baixo do viver, mas não há outra vida. Ela é sempre um sobe e desce, em um dinâmico movimento.

Contudo, ao nos depararmos com a realidade de que a vida é esse alto e baixo sem fim, nos envolvemos em enorme tristeza. E essa tristeza é normal, não tem nada de patológica, nada de depressão. É só tristeza, como quando o mundo da criança desaba ao descobrir que o Papai Noel não existe. Isso começa muito cedo e logo descobrimos que a vida não é como gostaríamos. O bebê frustrado porque a mãe não vem logo chora estridentemente. A criança quando recebe um "não" dos pais tem ódio e se contraria, e fica triste porque acha que os pais não gostam dela por não a deixarem fazer tudo o que quer. Isso é só tristeza.

Porém, hoje em dia, convencionou-se confundir tristeza com depressão. Trata-se de um grande equívoco. Tristeza não é depressão. Esse é um sentimento saudável de decepção com uma expectativa não atendida. Ela é saudável, pois indica que o indivíduo possui sentimentos (não é uma máquina); indica que o indivíduo está interagindo com a sua realidade (e não está negando a realidade); indica que o indivíduo está em sua vitalidade (e não em uma apatia com a vida). Já na depressão, a vida do indivíduo para e uma apatia inexplicável o toma.

## 5 Depressão: o que é isso?

O transtorno depressivo, mais comumente chamado de depressão, é um quadro de adoecimento psíquico (Figura 4) que se caracteriza por sintomas relacionados ao humor, mais especificamente, a um estado de tristeza e angústia profundos para os quais aparentemente não há explicação.

**Figura 4** - Quebra-cabeça da depressão.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/depressão-cansado-burnout-fonte-2176062/>

É perfeitamente normal sentir tristeza, visto que isso faz parte da vivência humana, assim como a alegria, a ansiedade, dentre outros. Na adolescência, vivenciamos com maior intensidade os sentimentos de tristeza e alegria devido ao processo de amadurecimento por que passam o cérebro e a estrutura psíquica, porém o que torna o sentimento de tristeza atípico é a forma como se apresenta. Se a tristeza ganha uma proporção que torna a vida insuportável para a pessoa, provocando nela sentimentos de desesperança e desinteresse pelo que fazia parte da sua rotina e lhe era agradável, é preciso ficar alerta e buscar ajuda. Quando ela compromete a funcionalidade da pessoa, é preciso avaliar a situação junto a um profissional para verificar o que está acontecendo, pois pode indicar adoecimento, dependendo do tempo que vem ocorrendo. Os sintomas mais comuns são:

- Apatia;
- Desânimo;
- Sentimento de desesperança;
- Tristeza profunda sem causa aparente;
- Perda de interesse pelo que antes gostava de fazer;
- Aumento ou diminuição significativa do apetite;
- Aumento do sono ou falta dele;
- Falta de energia;
- Dores no corpo ou mal-estar físico de um modo geral;
- Pensamentos de morte.

Caso sejam identificados ao menos alguns desses sintomas, especialmente os pensamentos suicidas, é preciso procurar ajuda profissional o mais rápido possível.

É preciso entender, ainda, que alguns deles precisam ser avaliados com cautela, pois podem ser provenientes de outros quadros que não sejam necessariamente depressão, como alterações neurológicas ou endocrinológicas, mas que merecem tanta atenção quanto e devem ser investigados por um profissional habilitado para receber tratamento adequado.

A depressão tem tratamento e, com os cuidados necessários para com a saúde mental, pode-se ter uma vida perfeitamente normal.

## 6 Por que precisamos falar sobre Suicídio?

Falar sobre suicídio é necessário. A OMS estima que o número de suicídios entre jovens com idade entre 15 e 29 anos vem aumentando significativamente e, por essa razão, precisa-

mos falar sobre esse fenômeno (Figura 5). Mas o que leva uma pessoa a desejar tirar sua vida? Na maioria das vezes, cerca de 90% dos casos segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, o suicídio está relacionado à doença mental, mais precisamente à depressão. Muitas vezes, a pessoa vivencia um estado de tristeza e angústia profundas, o que em determinado momento a faz ter o desejo de morrer para se livrar da dor que sente. Pessoas que estão lidando com situações de sofrimento psíquico, devem buscar ajuda para receber o acolhimento e as orientações adequados para solucionar suas dificuldades. Algumas condições, que chamamos de "gatilhos" podem desencadear o surgimento de sintomas depressivos, como:

- Mudanças de escola;
- Perda de alguém querido;
- Separação dos pais;
- Término de um relacionamento;
- Dificuldades para se integrar;
- Sexualidade;
- Bullying;
- Abusos.

**Figura 5** – Suicídio na população jovem.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/parar-de-jovens-suicidio-3628997/>

Se o indivíduo percebe que vive alguma das situações anteriormente citadas, que não consegue lidar e sente uma tristeza que não é normal, principalmente se tem ideias relacionadas a morte, tais como: "minha vida não faz sentido", "nada dá certo para mim, para que vou viver?", "eu gostaria de acabar com tudo isso" ou quaisquer outros pensamentos associados a pôr fim à vida, precisa buscar ajuda. A melhor forma de prevenir o suicídio é falar sobre o que está ocorrendo quando percebemos que não damos conta do sofrimento sozinhos. As dificuldades da vida são desafiadoras, mas têm solução. Se não conseguimos solucionar por nossos próprios meios, devemos compartilhar com alguém em quem confiamos, seja um profissional de saúde, um professor ou um amigo que possa auxiliar nesse enfrentamento.

## 7 Transtornos Alimentares

Nos dias de hoje, as preocupações excessivas com o peso e a aparência corporal influenciando o comportamento alimentar é um fenômeno generalizado e preocupante. Antes, o modelo de beleza valorizado era caracterizado por um corpo feminino obeso. No entanto, atualmente, o padrão ideal passou a ser um corpo magro. O problema é que seguir esse padrão pode acarretar sérios problemas para a saúde mental e física.

Vários estudos atuais têm mostrado elevadas taxas de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, principalmente do sexo feminino. Esse cenário tem sido identificado como o principal precursor de transtornos alimentares, que são distúrbios psiquiátricos caracterizados por consumo, padrões e atitudes alimentares perturbadas, além de uma excessiva preocupação com o peso e a forma do corpo.

Os quadros clássicos de transtornos alimentares são:

- Anorexia nervosa
- Bulimia nervosa
- Transtorno alimentar não especificado

### **VOCÊ SABIA?**

A imagem corporal pode ser definida como o desenho que um indivíduo tem em sua mente em relação ao tamanho, imagem e formas corporais, junto com os sentimentos que ele possui em relação a isso.

## 7.1 Anorexia Nervosa

**Figura 6** – Percepção corporal na Anorexia Nervosa.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/perda-de-peso-emagrecimento-dieta-494284/>

A anorexia nervosa é caracterizada por uma restrição alimentar autoimposta, com um padrão alimentar "bizarro" e acentuada perda de peso, que está associada a um medo intenso de engordar. A percepção corporal está gravemente perturbada (Figura 6). A pessoa afirma-se gorda, mesmo contra as evidências médicas e as opiniões dos amigos e familiares.

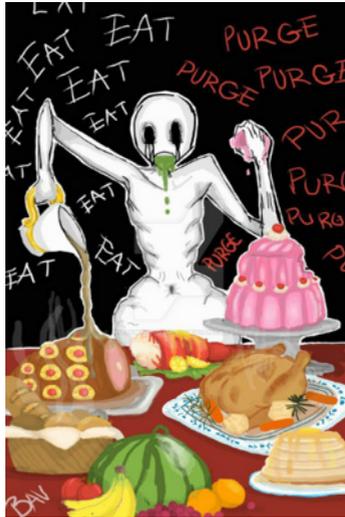
Em associação ao medo intenso de engordar, que não cede com a redução do peso, ocorrem outros comportamentos, como: a restrição de alguns tipos de alimentos, preocupações obsessivas, atitudes distorcidas e práticas extravagantes em relação à alimentação.

Alguns sinais são indispensáveis para o diagnóstico de anorexia nervosa:

- Recusa em manter o peso corporal dentro ou acima do mínimo adequado à idade e à altura;
- Medo intenso de ganhar peso ou tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso normal;
- Distúrbio da imagem corporal;
- Amenorreia (ausência de pelo menos três ciclos menstruais consecutivos) em mulheres pós-menarca.

## 7.2 Bulimia Nervosa

Figura 7 – Bulimia Nervosa



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em: <https://www.deviantart.com/mitsukihiroshi32/art/Bulimia-Demon-642154467>

A bulimia nervosa consiste em um quadro psiquiátrico caracterizado por grande e rápida ingestão de alimentos associada à sensação de perda de controle (episódios bulímicos), seguida de métodos compensatórios para o controle de peso.

O indivíduo pode estar com o peso normal, porém apresenta medo de engordar ou deseja perder alguns quilos. Assim, dá início a uma restrição de alimentos que considera "calóricos e engordativos", ou uma dieta da moda. Com o passar do tempo, pode sentir uma fome incontrollável e ingerir rapidamente todos os alimentos que encontra ao seu alcance. Após esses episódios bulímicos, que muitas vezes também são planejados, o paciente se sente muito culpado e com mal-estar físico causado pela quantidade ingerida, ocorrendo-lhe a ideia de induzir o vômito e alcançar, desse modo, satisfação e alívio momentâneos (Figura 7).

Alguns sinais são indispensáveis para o diagnóstico de bulimia nervosa:

- Episódios recorrentes de compulsão alimentar, que pode ser caracterizada por:
  - » Comer, em um período de duas horas, grande quantidade de alimentos
  - » Perder o controle alimentar durante o episódio
- Comportamento compensatório para prevenir o ganho de peso: vômitos autoinduzidos, abuso de laxantes, diuréticos, inibidores de apetite, enemas ou outras drogas, jejum ou exercícios excessivos;
- A compulsão alimentar e comportamentos compensatórios ocorrem duas vezes por semana por, no mínimo, três meses;
- Preocupação excessiva com a forma corporal e o peso;
- O distúrbio não ocorre durante os episódios de anorexia nervosa.

### 7.3 Transtorno alimentar não especificado

São classificados desta forma os casos que não preenchem o critério para um transtorno específico. Alguns exemplos classificados como transtorno alimentar não especificado são:

- Para mulheres, todos os critérios para anorexia nervosa, com exceção da presença de ciclos menstruais regulares;
- Todos os critérios para anorexia nervosa, com exceção do peso do indivíduo que, apesar da significativa perda de peso, permanece normal;
- Todos os critérios para bulimia nervosa, exceto a menor frequência dos episódios em que se come compulsivamente e dos comportamentos purgativos;
- Uso regular de comportamentos purgativos pelo indivíduo de peso normal após comer quantias pequenas de alimentos;
- Ruminação repetida, isto é, o indivíduo mastiga grandes quantidades de alimento sem engolir (cuspindo tudo em seguida).

### 7.4 Causas e Tratamento

Não há uma causa única responsável pelos Transtornos Alimentares. Acredita-se no modelo que engloba vários fatores, com participação de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares.

- Fatores genéticos e biológicos: pesquisas indicam maior prevalência de transtornos em algumas famílias. Há suspeitas de que alterações nos neurotransmissores moduladores da fome e da saciedade predisponham ao surgimento dos TA.

- Fatores socioculturais: a obsessão em ter um corpo magro e perfeito é reforçada no dia a dia da sociedade ocidental. A valorização de atrizes e modelos, geralmente abaixo do peso, é um exemplo desse comportamento.
- Fatores familiares: dificuldades de comunicação entre os membros da família, interações tempestuosas e conflitantes podem ser consideradas mantenedoras dos transtornos alimentares.
- Fatores psicológicos: algumas alterações características como baixa autoestima, rigidez no comportamento, distorções cognitivas, necessidade de manter o controle completo sobre sua vida e falta de confiança podem anteceder o desenvolvimento do quadro clínico.

Para o tratamento efetivo dos transtornos alimentares, é necessária uma equipe multiprofissional. Nessa equipe, deve haver o acompanhamento nutricional, psicoterapia individual, familiar e/ou conjugal, além do acompanhamento clínico e psiquiátrico.

## 8 Consumo de Drogas

Espera aí... consumo de drogas tem a ver com a saúde mental? Vejamos...

A fase da adolescência é cheia de emoções, descobertas, pressões e expectativas. Tudo isso pode levar o adolescente ao seu limite e, conseqüentemente, à busca de um alívio imediato que pode fazer com que o consumo de alguma droga lhe pareça a solução mais fácil e rápida. Às vezes nem isso, pode ser apenas a curiosidade e o desejo de viver novas experiências. É a nossa

mente nos levando ao consumo da droga. Na contramão, estão as implicações que esse consumo irá gerar na saúde mental do usuário, como problemas de humor, ansiedade, transtornos de aprendizagem e de comportamento. Então... sim! Consumo de drogas tem tudo a ver com saúde mental!

Drogas são substâncias que provocam mudanças nas sensações, no grau de consciência e no estado emocional das pessoas. Essas alterações variam de acordo com as características da pessoa que as usa, o tipo de droga, a quantidade, a frequência, as expectativas e as circunstâncias em que é consumida.

Uma mesma droga pode causar diferentes reações se consumida em um dia de muita alegria e festa, quando comparado a outro de tristeza e solidão.

O abuso de drogas é uma preocupação mundial. O álcool e o tabaco, apesar de lícitos, são as drogas que mais matam em todo o mundo. Os adolescentes, público-alvo dessa coletânea, pertencem à faixa etária de maior vulnerabilidade para experimentação e uso abusivo de drogas. É imprescindível que todos tenhamos a liberdade para tomar as decisões que consideramos mais adequadas para nossas vidas. Esse direito deve ser preservado, no entanto, para que seja efetivamente exercido, é preciso ter as informações necessárias para uma escolha consciente. Ao inserir o assunto "drogas" nesse capítulo, longe de pretender esgotar o assunto, queremos instigar os jovens a um maior aprofundamento sobre o tema, baseando-se em pesquisas científicas e dados sólidos.

## **8.1 Tabagismo**

De acordo com OMS, o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo. Estima-se que um terço da popula-

ção mundial adulta seja fumante, sendo um hábito mais prevalente nos homens (47%) do que nas mulheres (12%).

Em geral, o cigarro é composto, entre outros componentes, por nicotina e alcatrão. O alcatrão é uma mistura de diversos ingredientes, contendo mais de 40 elementos cancerígenos. A nicotina, depois que atinge o cérebro – o que ocorre em pouco segundos –, libera neurotransmissores responsáveis por estimular a sensação de prazer que o fumante tem ao fumar. Porém, com a inalação contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o nível de satisfação que tinha no início. Esse efeito é chamado de "tolerância à droga". Com o passar do tempo, o usuário passa a ter necessidade de consumir cada vez mais cigarros – a chamada dependência química. Com ela, cresce também o risco de se contrair doenças crônicas não transmissíveis, que podem levar à invalidez e à morte (Figura 8).

O tabagismo está relacionado a mais de 50 doenças, sendo responsável por 30% das mortes por câncer de boca, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença do coração, 85% das mortes por bronquite e enfisema e 25% das mortes por derrame cerebral. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o tabaco também tem relação com a impotência sexual e infertilidade masculina pois, segundo estudos, prejudica a mobilidade do espermatozoide.

**Figura 8** – Tabagismo e sua morbidade.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em <https://pixabay.com/pt/tabagismo-cigarro-fumo-fumaça-1418483/>

Não só o fumo ativo, mas o passivo também aumenta os riscos de doença, já que a fumaça do cigarro tem mais de 4.730 substâncias tóxicas. Sete não fumantes morrem, por dia, em consequência do fumo passivo.

Fumar durante a gravidez traz sérios riscos para a gestante, como também aumenta o risco de mortalidade fetal e infantil, tais como abortos espontâneos, nascimentos prematuros, bebês de baixo peso, mortes fetais e de recém-nascidos.

Quanto ao tratamento do tabagismo, especialistas aconselham as pessoas a marcar uma data para largar o vício. Há dois métodos para parar de fumar: imediatamente ou gradualmente. O método mais adequado é a parada imediata, no qual você marca uma data e, a partir desse dia, não fuma mais nenhum cigarro. Essa deve ser sempre sua primeira opção. Uma alternativa é parar gradualmente, reduzindo o número de cigarros

ou retardando a hora do primeiro cigarro do dia. Mas você não deve gastar mais de duas semanas, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar.

É necessário acompanhamento médico nesse processo de largar o vício. Por vezes, é recomendável fazer associação com medidas complementares, como:

- **Goma de mascar com nicotina** – pastilhas que liberam pequenas doses de nicotina diminuindo os sintomas da abstinência;
- **Skin Paches** – pequenos adesivos que, colados à pele, liberam mais nicotina do que a goma de mascar;
- **Inalante** – tem a mesma forma do cigarro e leva o indivíduo a achar que está fumando, pois imita o gesto mão-para-boca do fumante, só que com 1/3 da nicotina do cigarro;
- **Medicações em comprimidos de uso diário** – para reduzir a ansiedade e dependência do cigarro.

## 8.2 Etilismo

O consumo de bebidas alcoólicas é estimulado e romantizado na nossa sociedade, a ponto de o mesmo ser frequentemente associado na mídia à juventude, beleza, bem-estar, sucesso pessoal e sexo. Não é incomum assistir em pleno horário nobre televisivo a propagandas de cerveja recheadas de erotismo, com mulheres jovens, bonitas e com pouca roupa. Não é à toa, portanto, que o álcool é a droga recreativa mais popular no Brasil.

O álcool é uma droga que, se consumida em excesso, pode provocar inúmeros problemas de saúde física e psicológica. Ao invés de trazer o bem-estar e sucesso sugeridos pela publicidade, pode

destruir famílias, relacionamentos em geral e vidas profissionais. Poucos sabem desta estatística, mas um em cada três homens que consomem bebidas alcoólicas o fazem de modo excessivo. As Figuras 9 e 10 apresentam informações sobre as quantidades de álcool ingeridas em diferentes bebidas e suas consequências.

**Figura 9** – Quantidade de álcool puro em cada dose de bebida.



Fonte: Álbum seriado: Vida saudável. Ministério da Saúde, 2004. Disponível em <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000015495.pdf>

**Figura 10** – Efeitos do consumo de bebidas alcoólicas.

**01 unidade de álcool = 15ml de álcool puro**

	sem bebida alcoólica	you contributed to a healthy life
	1 a 7 unidades por semana	you still do not run the risk of dependence
	8 a 20 unidades por semana	you are at risk you need to reduce
	Acima de 21 unidades por semana	you are in danger and need help

Fonte: Álbum seriado: Vida saudável. Ministério da Saúde, 2004. Disponível em <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000015495.pdf>

Tecnicamente, a OMS considera que essas pessoas fazem uso nocivo do álcool, mas não chegam a ser dependentes, porque conseguem passar alguns dias sem beber, não bebem pela manhã nem sentem necessidade urgente da bebida em outros momentos. Muitas adotam um padrão razoavelmente regular de consumo. Às vezes, só bebem nos finais de semana, por exemplo, mas bebem grandes quantidades, o que não as preserva dos efeitos nocivos físicos e comportamentais do álcool. A Figura 10 aponta alguns efeitos

No Brasil, esse padrão de uso está se tornando típico dos adolescentes. Mais expostos à cultura que valoriza e facilita o consumo de álcool do que os jovens de anos atrás, os adolescentes da atualidade exageram nas doses nos finais de semana, ainda que a venda de álcool seja proibida para essa faixa etária no Brasil. O aumento progressivo de consumo está diretamente relacionado ao crescimento do número de acidentes de trânsito ou domésticos e de casos de violência. É fácil perceber que o consumo exagerado representa um perigo não apenas para quem bebe, mas também para os que estão próximos.

O uso nocivo do álcool sempre envolve risco: risco físico para a saúde e risco comportamental para o ambiente. Uma sociedade complexa como a nossa não está aparelhada para proteger o indivíduo intoxicado. Inúmeras pesquisas a respeito do assunto deixam claro o grande custo social do uso nocivo do álcool. A longo prazo, o álcool prejudica todos os órgãos, em especial o fígado, pâncreas, estômago e sistema nervoso, além de estar relacionado ao surgimento de diferentes tipos de câncer.

Os anúncios publicitários passam a impressão de que álcool não faz mal e muitos pais dizem – meu filho só bebe,

não usa drogas – como se isso não representasse motivo para preocupações. Na realidade, se computarmos o número de acidentes e mortes causados por drogas, especialmente entre jovens, veríamos que o álcool dispara na frente de todas as outras drogas como o maior responsável.

Alguns traços de personalidade são fatores de risco para a dependência de álcool. A impulsividade e irritação que marcam o jeito de ser de determinadas pessoas ou a timidez e o isolamento social de outras são características que facilitam o consumo de álcool, uma vez que ele pode ser utilizado para atenuar essas dificuldades. A tendência do sujeito impulsivo que se beneficia do efeito relaxante do álcool é, sem dúvida, repetir o consumo. O indivíduo mais tímido, mais isolado socialmente, que descobre no álcool um instrumento para melhorar sua performance social, vai valer-se dele em várias ocasiões.

Antes de se iniciar o tratamento da dependência química do álcool, é indispensável fazer uma avaliação clínica apurada para verificar qual o tipo de tratamento adequado para cada caso. A população de dependentes de álcool é bastante heterogênea. Um alcoólico só é igual ao outro se olhado à distância. O sofrimento é sempre diferente.

Deve-se avaliar se, além da dependência química, existe uma comorbidade psiquiátrica, principalmente depressão e ansiedade. A associação desses transtornos com álcool é muito comum e demanda tratamento específico.

Esse diagnóstico é importante para resolver a maior parte dos problemas e melhorar o desconforto que provocam. É comum instalarem-se quadros de depressão e ansiedade a partir da terceira década de vida e existe uma relação significativa entre uso de álcool e esses transtornos psiquiátricos. Em vista dis-

so, tratar só do alcoolismo e esquecer a depressão de nada adianta, porque ela é um mecanismo poderoso que induz às recaídas.

Quanto ao tratamento, atualmente, evoluíram muito as terapias psicológicas e a tendência é enfocá-las no comportamento ligado ao beber. Terapeuta e bebedor, juntos, devem identificar quais os fatores de risco para a ingestão de álcool. É muito comum a pessoa pertencer a um círculo de amizades que perpetua o hábito de beber. Nesse caso, ela deve reinventar um esquema ou estilo de vida no qual a bebida não faça parte e buscar fontes de apoio que o ajudem a não beber. De certo modo, é isso que fazem os Alcoólicos Anônimos. Ao se filiar ao grupo, o dependente que passava horas e horas nos bares passa a conviver com uma rede social de pessoas abstinentes e essa diferença é fundamental para o controle da doença. Normalmente, torna-se necessário associar também medicações orais através do acompanhamento psiquiátrico.

### **8.3 Drogas Ilícitas**

A bebida alcoólica, o cigarro e os medicamentos vendidos com controle de receituários têm seu uso liberado para indivíduos de maior idade (acima de 18 anos), sendo considerados drogas lícitas. Já aquelas de consumo proibido são denominadas drogas ilícitas.

Entre as drogas ilícitas, a maconha é a substância mais usada em nosso país e, normalmente, a droga de primeira experimentação entre os jovens, provavelmente pelo preço mais baixo e o acesso mais facilitado.

A *Cannabis Sativa*, planta popularmente chamada de maconha (Figura 11), tem sido usada há séculos com fins médicos e industriais. A partir dos anos 60, a maconha ficou mais conhecida pelo seu uso recreativo, pois algumas pessoas se sen-

tem relaxadas, falam bastante e riem à toa. Outras, no entanto, sentem-se ansiosas, amedrontadas e confusas. Esses efeitos podem variar de acordo com o momento.

**Figura 11** – *Cannabis Sativa*.



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em:

<https://www.flickr.com/photos/jsjgeology/19815465305>

Em pequenas doses, ela provoca a distorção dos sentidos e da percepção de tempo e distância, o que pode ser prazeroso para algumas pessoas e desagradável para outras. Já em altas doses, a possibilidade de experimentar sensações desagradáveis prevalece, podendo surgir confusão mental, paranoia (sensação de estar sendo perseguido), pânico, agitação e até mesmo alucinações.

Nos meios de comunicação, a reprodução de discussões e a divisão de opiniões quanto aos possíveis malefícios da maconha, sua legalização e até seu uso terapêutico podem transmitir aos jovens a ideia de que se trata de uma substância ino-

fensiva. Porém o uso de maconha pode ser bastante arriscado caso a pessoa se proponha a fazer qualquer atividade que exija boa coordenação motora e reflexos rápidos como dirigir, caminhar em uma rua escura e movimentada, nadar, etc.

**FIQUE POR DENTRO:** Em 2017, a ANVISA reconheceu a Cannabis Sativa como medicamento. O canabidiol (CBD), um dos principais componentes da maconha, foi considerado eficaz para tratar sintomas de diversas doenças, compondo a lista de substâncias controladas. Recentemente, foi aprovado o primeiro medicamento à base de maconha no país – o Mevatyl –, contendo dois derivados da planta, o CBD e o THC (Tetra-hidrocanabinol).

O uso crônico da maconha também pode prejudicar a memória e a habilidade de processar informações complexas, irritar o sistema respiratório e aumentar as possibilidades de desenvolver câncer de pulmão, uma vez que a maconha tem o mesmo teor de alcatrão que os cigarros de tabaco. O uso da droga por anos para lidar com estresse também pode causar dependência, gerando ansiedade, distúrbios de sono, irritabilidade, enjoo e sudorese na abstinência.

Outra droga que desperta bastante curiosidade entre os jovens é a cocaína. Ela é uma substância extraída da folha de coca, inicialmente usada como anestésico e tônico e que se tornou ilegal a partir do século XX pelos seus efeitos danosos, por vezes, fatais. O pó da cocaína pode ser inalado ou injetado e causa uma sensação de alerta, fazendo com que seu usuário se

sinta sociável, confiante e cheio de energia. A sensação é tão prazerosa que muitos querem repetir a dose logo que cessa o efeito. Alguns, entretanto, não relatam prazer e sim pânico e ansiedade.

O uso regular e prolongado da cocaína frequentemente causa dificuldades para comer e dormir, além de síndrome paranoica, que faz o indivíduo ver inimigos em todos os lugares.

Os efeitos estimulantes da cocaína cobram o seu preço. O coração acelera, a pressão arterial e a temperatura sobem e o cérebro trabalha com toda a intensidade. Ao final do processo, o corpo fica exausto e é comum o indivíduo sentir-se deprimido. Por isso, é comum ele querer mais, e esse círculo vicioso é extremamente perigoso. Outro risco que se corre é o da overdose, mais comum quando a droga é injetada.

Além dessas duas drogas, existem muitas outras consideradas ilícitas e debates importantes acerca desse assunto. Apesar da vastidão do tema, nosso principal objetivo foi destacar que, não obstante os efeitos imediatos e atrativos das drogas lícitas e ilícitas, o consumo de qualquer uma delas vem acompanhado de riscos a curto, médio e longo prazo. Conhecer os efeitos e os riscos é fundamental para fazer a melhor escolha para sua vida e sua saúde.

## VOCÊ SABIA?

Décadas passadas, o indivíduo usuário de drogas ilícitas era tratado como criminoso ou traficante. Essa prática era chamada de criminalização do uso de drogas. Hoje, essa visão foi desmistificada. Agora, o usuário é visto como uma pessoa que necessita de acompanhamento clínico, psicológico e outros que sejam necessários. Assim, apesar de ainda ser crime, com o processo de despenalização trazido pela Lei 11.343/2006, que separa o usuário do traficante, observamos o avanço no enfrentamento aos problemas relacionados às drogas, pois permite ao usuário um tratamento mais humanizado.

---

## 9 Saúde Mental: desafiando o preconceito

Falar sobre saúde mental, antes de mais nada, é quebrar um preconceito. Até recentemente, a ideia dominante era a de que o termo Saúde Mental se referia apenas ao oposto de Doença Mental. Dessa forma, quem buscava os serviços de saúde mental, automaticamente, recebia o rótulo e o estigma de doente ou "louco".

Ora, se é recomendado que se façam check-ups para avaliar a saúde do corpo, quer seja indo ao dentista, ginecologista, cardiologista, nutricionista, etc., por que é preciso se considerar "doente" para procurar um profissional de saúde mental? E qual o motivo? Preconceito. Essa é a primeira barreira a ser exterminada. Se estou passando por problemas ou situações que não estou conseguindo administrar sozinho, por que não

procurar ajuda? Ou será que deveria "ir levando o sofrimento até que algo mais grave se instaure?"

**Figura 12** – Autoconhecimento.



Fonte: Pixabay, 2018. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/homem-face-expressão-facial-corpo-845847/>

Existem diversas situações que geram sofrimento emocional. A exigência do mundo em função do 'ter', a falta de tempo para o lazer, o pouco contato com amigos para dar umas risadas ou até desabafar, o fazer inúmeras tarefas constantemente, e assim por diante... Com isso, cada vez menos as pessoas têm conseguido olhar para si mesmas, perceber o que realmente as deixa a ponto de explodir ou o que podem fazer para não chegar a esse estado (Figura 12). Se todos procurássemos conhecer cada parte nossa que ainda desconhecemos (e são muitas), assim como cuidar das nossas feridas emocionais, ao invés de colocar uma pedra em cima e não querer nem olhar para aquilo, muita coisa seria melhor na vida de cada um, seja a nível individual ou coletivo.

Procurar um profissional habilitado para cuidar da sua saúde emocional e mental não é sinal de fraqueza, mas de coragem. É preciso ter humildade para reconhecer que, ao longo da vida, há momentos em que não somos capazes de enxergar amplamente as armadilhas e os nós em que estamos envolvidos. Nessa hora, a busca por ajuda poderá ser o melhor atalho na recuperação de nosso equilíbrio e bem-estar.

## 10 E essa tal Resiliência?

Nos últimos tempos, muito tem se falado em resiliência, porém, mesmo aqueles que já ouviram esta palavra, muitas vezes desconhecem o seu significado. Esse termo foi galgado da Física e se refere à propriedade que alguns corpos têm de voltar ao seu estado anterior sem danos após sofrer alguma pressão. As ciências humanas definem resiliência como a capacidade de ser flexível e se adaptar com criatividade a situações adversas, enfrentando as dificuldades apesar do estresse ou dos riscos vivenciados (Figura 11). A pessoa resiliente consegue suportar as pressões e aprender com o que foi experienciado, visualiza com habilidade outros sentidos que se pode dar a vida após situações de muita dificuldade. Essas situações podem ser as mais diversas: término de um relacionamento, desemprego, mudança de cidade ou escola, uma amizade importante que se desfez, ou qualquer outra vivência que implique em sofrimento e/ou perda.

**Figura 13** – O poder da resiliência.



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/97513256@N06/9044202806>

Todas as pessoas têm a capacidade de ser resilientes. Os níveis de resiliência variam de acordo com a história de vida e com as características pessoais, e sempre é possível desenvolvê-la, em diferentes fases da vida. Todavia, é importante saber que não somos resilientes sozinhos; o ser humano sempre precisa de alguém que, de alguma forma, auxilie na sua jornada de autoconhecimento e crescimento. Interagir com outras pessoas é necessário para a superação de dificuldades. Como definiu a escritora Magali de Souza Alvarez, "Resiliência é uma dança bem-sucedida na música da vida. Não uma dança com bailarinos solitários: ela pede parcerias, empatia, encontros".

## Bibliografia

ALVARENGA, M. S. Bulimia Nervosa. In: AQUINO, R.C.; PHILIPPI, S.T. **Nutrição Clínica: Estudos de casos comentados**. São Paulo: Manole, 2009. Cap. 11, p. 259-282.

APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos Alimentares. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, Supl. II, p. 28-31, 2000.

BORGES, N. J. B. G. et al. Transtornos Alimentares – Quadro Clínico. **Revista de Medicina**, v. 39, n.3, p.340-348, 2006.

BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica, nº 34**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

\_\_\_\_\_. **Drogas: Cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes**. Série Por dentro do Assunto. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010.

\_\_\_\_\_. **O que é vida saudável?: Álbum seriado**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

CARDOSO, S. H. **Cuidado da Sua Saúde Mental**. Disponível em: <[http://www.mulherdeclasse.com.br/cuidando\\_da\\_sua\\_saude\\_mental.htm](http://www.mulherdeclasse.com.br/cuidando_da_sua_saude_mental.htm)>. Acesso em: 9 set. 2016.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DEPARTAMENTO DE ADOLÊSCENCIA DA SBP. Uso e abuso de álcool na adolescência. **Adolescência & Saúde**, v. 4, n. 3, p. 6-17, 2007.

DUNKER, K. L. L.; ROMANO, E. C. B. Anorexia Nervosa. In: AQUINO, R.C.; PHILIPPI, S.T. **Nutrição Clínica: Estudos de casos comentados**. São Paulo: Manole, 2009. Cap. 12, p. 283-303.

ELICKER, E. et al. Uso de álcool, tabaco e outras drogas por adolescentes escolares de Porto Velho – RO, Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília: v. 24, n. 3, p. 399-410, 2015.

IS LIFE BRASIL. **A importância da psicoterapia**. Disponível em: <[https://www.indicedesaude.com/artigos\\_ver.php?id=809](https://www.indicedesaude.com/artigos_ver.php?id=809)>. Acesso em: 10 out. 2016.

MELLO FILHO, J.; BURD, M. e COLS. **Psicossomática Hoje**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

PHILIPPI, S. T. et al. Transtornos Alimentares. In: PRIORE, S. E.; OLIVEIRA, R. M. S.; DE FARIA, E. R.; FRANCESCHINI, S. C. C.; PEREIRA, P. F. **Nutrição e Saúde na Adolescência**. Rio de Janeiro: Rubio, 2010. Cap. 8, p. 93-100.

SANTOS, P. L. Problemas de saúde mental de crianças e adolescentes atendidos em um serviço público de psicologia infantil. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 2, p. 315-321, mai./ago. 2006.

SCHERER, F. C. et al. Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos

alimentares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 59, n. 3, p. 198-202, 2010.

SILVIA, P. R.; FONTES, M. A. **Dificuldades de Aprendizagem e os problemas relacionados**. Disponível em: <<http://www.plenamente.com.br/artigo/76/dificuldades-aprendizagem-os-problemas-relacionados-silvia.php#.Vo5gHPkrIdU>>. Acesso em: 9 set. 2016.

STEVANATO, I. S. et al. Autoconceito de crianças com dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento. **Psicologia em Estudo**, v. 8, n. 1, p. 67-76, jan./jun. 2003.

VIDA EM EQUILÍBRIO. **Silenciar sentimentos pode colocar sua saúde em risco**. Conheça os perigos. Disponível em: <<http://www.equilibrioemvida.com/2015/10/silenciar-sentimentos-pode-colocar-sua-saude-em-risco-conheca-os-perigos/#ixzz3r7aEyDlu>>. Acesso em: 9 set. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice**. Genebra: WHO, 2005.

**Desenhos neste capítulo por:**

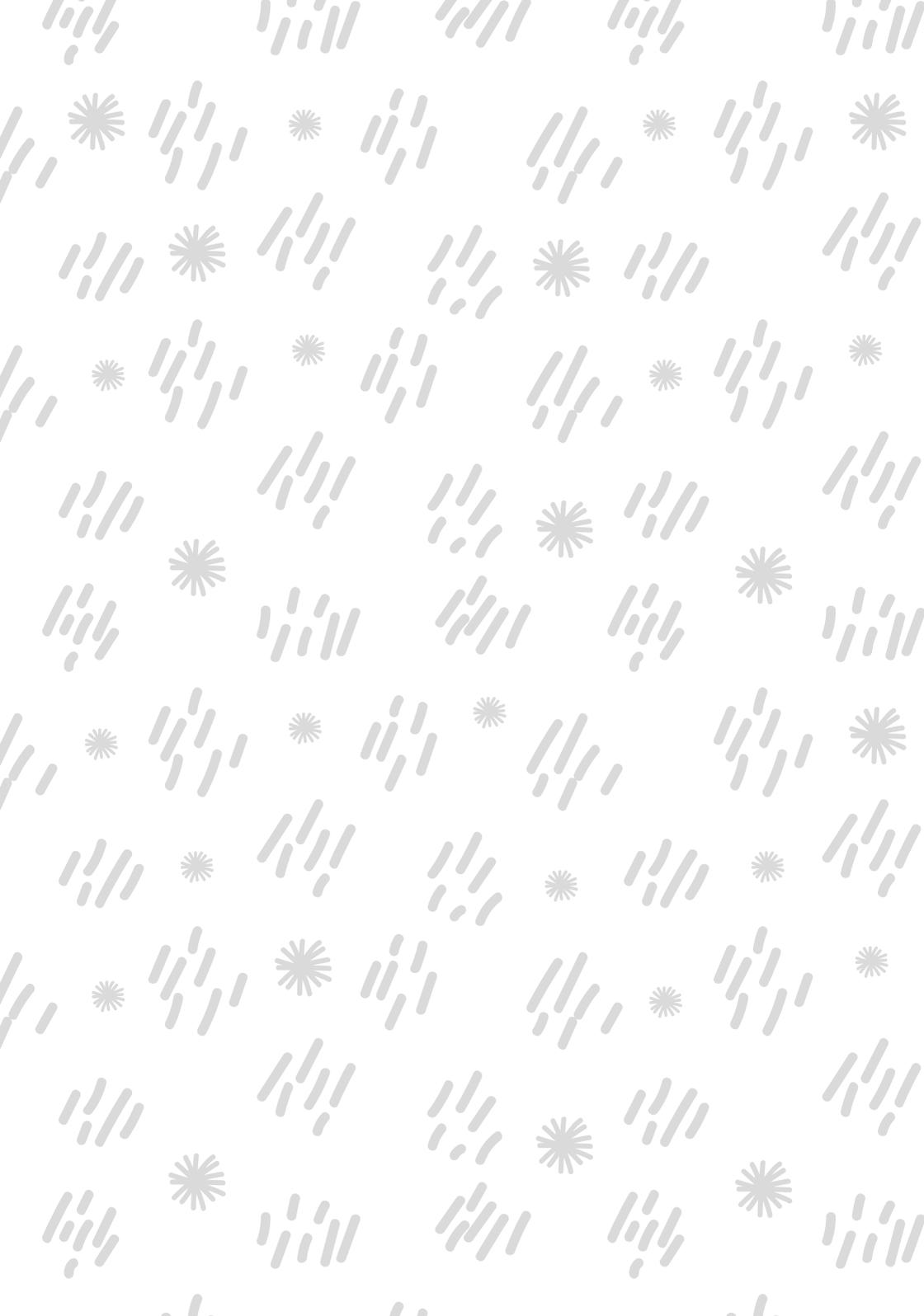
Israel Carvalho da Silva (Silva, 2018).





*Ninguém ignora tudo, ninguém sabe tudo.  
Todos nós sabemos alguma coisa.  
Todos nós ignoramos alguma coisa.  
Por isso aprendemos sempre”.*

*Paulo Freire*



# PRIMEIROS SOCORROS



Autores: Ideize de Barros Medeiros, Jullyana Marion Medeiros de Oliveira, Janmille Valdivino da Silva  
Co-autor: Ângela Goncalves Costa

## 1 Introdução

A solidariedade faz parte da essência da população brasileira, porém querer ajudar pode não ser suficiente quando não se tem reais condições para tal. Este texto educativo de primeiros socorros foi elaborado para todas as pessoas que desejam entender mais sobre o assunto, pois acreditamos que a educação em saúde é o maior investimento que podemos oferecer ao cidadão.

De maneira lúdica e com uma linguagem simples, esse texto apresenta a forma correta de conhecer e realizar manobras simples de salvamento em situações críticas, onde os cidadãos comuns podem auxiliar nos cuidados enquanto aguardam o socorro médico. Essas manobras de Primeiros Socorros são fundamentais e podem fazer toda a diferença entre salvar ou não uma vida.

É fundamental lembrar que também podemos contar com equipes preparadas e sempre prontas a agir de forma qualifica-

da. É o caso das Equipes de Resgate, Bombeiros, Polícia Militar, Defesa Civil, Médicos e Enfermeiros. Mas ainda precisamos de mais. Só nos resta sonhar com o dia em que teremos temas como os primeiros socorros fazendo parte dos currículos escolares e equipes profissionais ensinando à população como agir quando necessário.

Esse texto é dedicado a todos aqueles que, em uma situação de perigo, não medem esforços para ajudar o próximo. Tudo isso talvez seja apenas uma estrela no céu de problemas em que se encontra a saúde pública atualmente, mas, quem sabe, as informações aqui contidas, podem vir a significar a diferença entre a vida e a morte de alguém.

## 2 Orientações para Primeiros Socorros

No ambiente escolar, podem acontecer acidentes como quedas, convulsão, desmaio, fratura, entre outros. A curiosidade natural dos estudantes os expõe a situações de risco que podem passar despercebidas por seus responsáveis. Numa escola, por exemplo, somente após um acidente é que o professor, o assistente de aluno ou os colegas percebem o perigo de um incidente na sala de aula, nos corredores ou no parque poliesportivo. Muitas vezes, os funcionários e os próprios estudantes não recebem uma orientação adequada em "primeiros socorros" e, diante de uma situação extrema, não sabem como proceder.

Por isso, é muito importante todos nós sabermos mais sobre primeiros socorros, que são os procedimentos imediatos que devem ser realizados por qualquer indivíduo para socorrer vítimas de acidentes ou mal súbito.

- Os primeiros socorros começam com a proteção do acidentado. Ela deve ser feita com a avaliação da ocorrência, ou seja, avaliar o local onde ocorreu o acidente para observar se não existe mais algum risco que possa agravar a situação do acidentado ou causar novos acidentes às pessoas que estão no lugar. Em seguida, deve-se realizar o afastamento dos curiosos e de pessoas que estejam com visível descontrole emocional e possam prejudicar a prestação dos primeiros socorros.

“

*O que devemos fazer quando encontramos uma situação na qual é preciso prestar o atendimento de primeiros socorros?*

- Manter sua segurança, avaliando o ambiente do acontecimento;
- Falar com a vítima, dizendo seu nome e esclarecendo que veio para ajudá-la;
- Realizar os primeiros socorros de acordo com a situação e conforme o preconizado;
- Aguardar a chegada do responsável pelo deslocamento da vítima, caso necessário.

**ATENÇÃO:** Omissão de socorro é um dos crimes previstos no Código Penal brasileiro, em seu art. 135 (Decreto Lei 2848/40): "Deixar de prestar socorro a quem não tenha condições de socorrer a si próprio ou comunicar o evento a autoridade pública que o possa fazê-lo, quando possível, é crime".

O deslocamento da vítima poderá ser feito por:  
SAMU (192);  
BOMBEIRO (193);  
POLÍCIA MILITAR (190);  
POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL (191);  
DEFESA CIVIL (199);  
DISQUE INTOXICAÇÃO 0800-722-6001; 0800-642-9782;  
FAMILIARES OU QUEM FOR RESPONSÁVEL.

Caros estudantes, a partir de agora falaremos um pouco sobre os principais e mais comuns acidentes que podem ocorrer no nosso cotidiano e de que forma devemos proceder para auxiliar no socorro e no cuidado com a vítima.

### 3 Queimadura

São lesões na pele, geralmente provocadas pelo calor, mas que também podem ser causadas pelo contato com temperatura fria, gases, eletricidade, radiação e produtos químicos. Podem atingir graves proporções de perigo para a vida ou para a integridade da vítima, de acordo com o comprometimento dos órgãos atingidos, conforme o quadro 1 e ilustrado na figura 1.

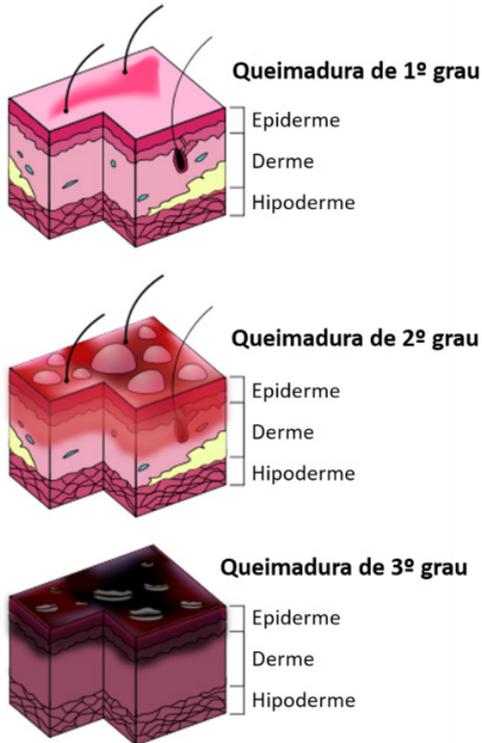
**Após o atendimento dos primeiros socorros, seja qual for a extensão da queimadura, a vítima deve ser encaminhada ao médico especializado.**

**Quadro 1** - Classificação das queimaduras.

1º grau	Lesão superficial, apresentando vermelhidão, inchaço e dor.
2º grau	Como o calor foi mais intenso, além do vermelhão, aparecem bolhas ou umidade na região afetada.
3º grau	Há destruição da pele atingindo gordura, músculo e até ossos. A pele apresenta-se esbranquiçada ou carbonizada.

**FIQUE ATENTO:** as queimaduras na boca e na garganta são muito perigosas, porque podem bloquear a passagem de ar, com sério risco de asfixia, pois rapidamente causam inchaço e inflamação das vias respiratórias.

**Figura 1** – Classificação das Queimaduras.



Fonte: Adaptado do Wikipedia, 2018. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Queimadura>

## O QUE FAZER?

### **Queimadura de 1º grau**

- Lavar com água da torneira. Isso alivia a dor;
- Colocar compressas frias no local.

### **Queimadura de 2º grau**

- Lavar com água fria e proteger o local com pano limpo;
- Fazer compressas frias para aliviar a dor;

- Evitar a aplicação de produtos na queimadura e não estourar as bolhas, pois isso pode acarretar infecções;
- Procurar um médico rapidamente.

### **Queimadura de 3º grau**

- Dependendo da extensão da queimadura, chamar imediatamente o socorro especializado;
- Retirar roupas e outros objetos do corpo da vítima que não estiverem grudados na pele;
- Resfriar o local com água e pano limpo;
- Monitorar os sinais vitais, pois a vítima poderá entrar em choque e ter uma parada respiratória;
- Se a queimadura ocorrer por produtos químicos sólidos, deve-se remover o resíduo do produto antes de lavar o local.

#### **DICAS:**

- Atenção para a roupa da vítima:  
Se estiver queimando, abafe com um cobertor;  
Se estiver molhada, retire-a imediatamente. O tecido mantém o calor do líquido;  
Se tiver apertada, afrouxe-a ou remova-a. Queimaduras podem causar inchaços;
- Para evitar contaminação, cubra suavemente a queimadura com um pano limpo de tecido de algodão (lençol, fronha, fralda ou lenço). Evite tecidos sintéticos.
- Nas queimaduras causadas por exposição prolongada ao sol, deve-se beber bastante líquido para se reidratar, colocar compressas frias no local e usar um hidratante.

**ATENÇÃO!** Veja o que NUNCA se deve fazer:

- Passar óleo, manteiga, creme ou loção antisséptica;
- Tentar retirar pedaços de roupa queimada que tenham grudado na pele;
- Mexer na queimadura, principalmente se a pele estiver levantando;
- Arrancar a pele ou furar a bolha;
- Passar material felpudo ou chumaço de algodão.

## 4 Intoxicação ou Envenenamento

A intoxicação ou envenenamento é causado pela ingestão, aspiração ou introdução no organismo, acidental ou não, de substâncias tóxicas, como entorpecentes, medicamentos, produtos químicos utilizados em laboratório e limpeza, alimentos deteriorados, venenos e gases tóxicos. O envenenamento pode ser por substâncias ingeridas ou absorvidas pela pele, aspiradas e/ou injetadas. Pode ocorrer de forma acidental, envolvendo substâncias de uso diário em casa, na escola ou no local de trabalho, e de forma intencional, como em casos de tentativa de suicídio. Drogas e álcool, usados de forma abusiva, também podem provocar envenenamento.

Envenenamento por substâncias engolidas ou absorvidas pela pele: remédios tomados em excesso ou ingeridos com bebida alcoólica, produtos de limpeza, gasolina e querosene são os maiores causadores desse tipo de envenenamento. As crianças são as principais vítimas do envenenamento com remédios e produtos caseiros.

### O QUE FAZER?

- NÃO provocar vômito caso a vítima esteja inconsciente;
- COM a vítima consciente, induzir o vômito caso o agente tóxico for medicamento, plantas, comida estragada, álcool, cosmético, veneno para rato, água oxigenada, entre outros;
- NÃO dê nada para a vítima beber.

## 5 Ferimento

Um ferimento é uma lesão dos tecidos do corpo, causada pela agressão de partes moles por objetos cortantes, contundentes ou perfurantes. Pode ser aberto ou fechado, simples (um único ferimento) ou múltiplos (vários ferimentos). Você já deve ter visto um!

“

*Como é um ferimento fechado?*

É quando sofremos alguma lesão ou machucado nos tecidos mais profundos, mas a pele continua intacta, ou seja, ela não é rompida, como por exemplo: os hematomas, equimoses, contusões, esmagamentos.

“

*O que fazer para prestar socorro ao indivíduo com ferimento fechado?*

- Deve-se manter a calma e investigar o ocorrido;
- Se for algo simples, coloque compressa fria por 20 minutos;
- Caso observe que foi sério ou tenha dúvidas, coloque compressa fria e encaminhe ao serviço de saúde mais próximo.

**ATENÇÃO!** Nunca colocar gelo diretamente no local. Gelo queima!

“

*Como é um ferimento aberto?*

Neste tipo de ferimento, a pele perde sua continuidade, o sangramento fica visível e as chances de contaminação aumentam. Como por exemplo: feridas abrasivas, lacerações e mordidas.

“

*O que fazer para prestar socorro ao indivíduo com ferimento aberto?*

A resposta é: depende! Porque depende do local, do tipo de ferida aberta e se há corpos estranhos na ferida. Mas vamos lá...

- O primeiro passo que se deve tomar é se prevenir utilizando luvas.
- Já com as luvas nas mãos, deve-se observar o ferimento;
- Se for um ferimento superficial e você observou sujidade, lave o local com água abundante e sabão neutro até remover a sujidade. Em seguida, comprima o ferimento

- com gazes ou pano limpo até o sangramento parar;
- Tem corpo estranho ou algum objeto dentro do ferimento? Se não, mas trata-se de um ferimento extenso e com fragmentos dentro da ferida, realize compressão para cessar o sangramento e busque atendimento hospitalar; se sim, **NÃO O RETIRE!** O indivíduo que estiver com a lesão deve ser encaminhado a uma unidade de saúde mais próximas;
  - A vítima está com os órgãos internos expostos? **NÃO MEXA!** Umedeça um pano limpo ou uma gaze estéril com soro e coloque sobre os órgãos e encaminhe ao hospital.

**ATENÇÃO!** NÃO utilize substâncias nas feridas para interromper o sangramento, como: álcool, iodo, mertiolate, café... essas substâncias irão retardar o processo de cicatrização da ferida.

Mais informações:

### **Ferimentos nos olhos**

- Peça para a vítima não esfregar o olho;
- Se for produto químico, lave os olhos com água abundante;
- Encaminhar a vítima urgentemente a um hospital e pedir que ela tente não mexer os olhos.

### **Ferimentos no nariz e na boca**

- Deixar as vias aéreas desobstruídas e pedir que a vítima fique de cabeça baixa;
- Encaminhar a vítima o mais urgente a um hospital.

## 6 Desmaio

É a perda temporária e súbita da consciência, que pode ser causada por diversos fatores, tais como: falta de alimentação, esforço físico, grandes emoções, dor excessiva, entre outras causas. Pode-se observar sinais como suor frio, palidez, pulso fraco e respiração lenta e sintomas relatados como tontura e visão embaçada.

### O QUE FAZER?

Evite aglomerações;

#### **Caso a vítima do desmaio já esteja acordada:**

- Busque um lugar arejado e sente-a;
- Peça para ela baixar a cabeça e colocá-la entre as pernas com os braços soltos e estirados para o chão;
- Coloque a mão na nuca da vítima e pressione sua cabeça para o chão levemente.

#### **Caso encontre a vítima ainda desmaiada:**

- Deite-a de costas no chão (decúbito dorsal), afrouxe as vestimentas e busque um lugar arejado;
- Com a vítima já deitada, eleve as pernas acima da cabeça;
- Se houver vômitos, lateralize a cabeça;
- Em caso de mais de dois minutos de desmaio ou desmaios sucessivos, agasalhe a vítima e leve-a ao hospital mais próximo.

### DICAS:

- NÃO ofereça alimentos e líquidos à vítima nem lhe dê substância para cheirar;
- NÃO dê tapas, agite ou jogue água no rosto;

- Quando a vítima acordar, oriente-a a não se levantar de forma abrupta.

## 7 Convulsões

Convulsões são contrações repetidas, descontroladas e involuntárias dos músculos, que podem ser causadas por diversos fatores. Além das contrações musculares em todo o corpo, elas se caracterizam por salivação excessiva, queda de corpo livre, lábios roxos e respiração forte e irregular.

### O QUE FAZER?

- Afaste da vítima objetos que possam causar lesões, como: óculos, lápis, objetos cortantes, entre outros;
- EVITE aglomerações ao redor da vítima;
- NÃO realize o deslocamento da vítima até a chegada do socorro, salvo em ambientes perigosos;
- NÃO tente fazer contenção dos movimentos;
- Afrouxe as vestimentas da vítima;
- Lateralize e levante um pouco a cabeça do indivíduo acometido, deixando-o em uma posição confortável;
- NÃO coloque a mão na boca da vítima ou tente introduzir objetos;
- Chame o SAMU/AMBULÂNCIA para encaminhamento à unidade de saúde;
- NÃO ofereça alimentos e líquidos à vítima nem lhe dê substância para cheirar.
- Ao cessar a crise, coloque a vítima na posição lateral esquerda e a deixe descansar; em seguida, encaminhe ao hospital.

## 8 Obstrução das Vias Aéreas por Corpo Estranho

A obstrução das vias aéreas por corpo estranho, mais conhecida como engasgo, é a interrupção completa ou parcial das vias aéreas, que impede a respiração e traz sensação de sufocamento.

### O QUE FAZER?

- EVITE aglomerações ao redor da vítima;
- Observe se a obstrução é parcial, se a vítima ainda está respirando e se consegue falar e tossir;
- Caso a vítima esteja consciente, ESTIMULE A TOSSE e, sendo possível a visualização do objeto causador do engasgo; remova-o;
- Caso NÃO consiga visualizar o objeto, abrace a vítima por trás, posicionando as mãos fechadas sobre a região epigástrica ("boca do estômago"), comprimindo para dentro e para cima, até expelir o objeto (Manobra de Heimlich – Figura 2);

**Figura 2** – Manobra de Heimlich.



Fonte: Google Imagens, 2018. Disponível em <https://pt.m.wikipedia.org/wiki/>

Ficheiro:Heimlich-manoeuver.jpg

- Caso a vítima esteja inconsciente, chame o SAMU/AMBULÂNCIA para encaminhamento ao serviço de saúde.

DICAS:

- NÃO ofereça alimentos e líquidos à vítima;
- NÃO dê tapas nas costas, agite ou jogue água no rosto do indivíduo acometido;
- Em caso de a vítima usar prótese dentária, retire-a.

## 9 Entorse

A torção ou entorse é uma lesão decorrente do trauma em uma articulação, com lesão dos ligamentos (estrutura que sustenta as articulações). Pode ser causada por movimentos bruscos, traumatismos, má colocação do pé ou um simples tropeçar. A entorse do tornozelo geralmente ocorre ao pisar em falso; já as entorses de joelhos e dedos geralmente são relacionadas a acidentes desportivos.

Apesar das entorses poderem acometer qualquer articulação, a sua localização mais frequente costuma ser no tornozelo. Inchaço e dor intensa surgem imediatamente após o evento causador e aumentam de intensidade ao mínimo contato ou movimento, ocasionando limitação na capacidade de locomoção. A articulação afetada fica progressivamente inflamada e inchada, enquanto a pele fica vermelha e quente (Figura 3).

**Figura 3** – Entorse de tornozelo.



Fonte: Haesbaert, 2018.

#### O QUE FAZER?

- Colocar gelo ou compressa fria na pele protegida;
- Imobilizar a articulação afetada com atadura, talas ou tipoias (Figura 4);
- Não puxar o local;
- Encaminhar a vítima para atendimento médico para verificar se não houve fratura.

**Figura 4** – O que fazer em caso de entorse de tornozelo.



Fonte: Haesbaert, 2018.

## 10 Fratura

É a quebra ou ruptura dos ossos causada por um impacto. Podendo ser fechada (não há rompimento da pele) ou aberta (o osso fica exposto).

### O QUE FAZER?

- Chamar imediatamente uma ambulância ou SAMU ou levar a vítima ao hospital, caso ela consiga andar;
- Nunca tentar colocar o osso no lugar;
- Imobilizar a região fraturada;
- Se houver um sangramento muito intenso, fazer compressão na região fraturada com panos limpos;
- Em caso de fratura exposta, em que o osso perfura a pele, cobrir o ferimento, de preferência com gaze esterilizada ou um pano limpo;
- Em caso de fratura do pescoço e coluna, não mexer na vítima e dizer para ela não se mexer, mesmo que tenha dor, para diminuir o risco de lesões graves na coluna.

## 11 Afogamento

É a aspiração de líquido de qualquer natureza que venha a inundar o aparelho respiratório, impedindo a respiração.

### O QUE FAZER?

- Promover o resgate imediato e apropriado, nunca gerando situação em que ambos (vítima e socorrista) possam se afogar. A prioridade no resgate não é re-

tirar a pessoa da água, mas fornecer-lhe um meio de apoio que poderá ser qualquer material que flutue, ou ainda, o seu transporte até um local em que esta possa ficar em pé.

#### FIQUE ATENTO:

- Evite nadar sozinho em áreas não supervisionadas ou onde as condições da água sejam desconhecidas.
- Ao se deparar com uma corrente marítima, jamais nade contra ela. Procure nadar diagonalmente ou, se não conseguir escapar, chame por socorro.

## 12 Parada Cardiorrespiratória (PCR)

A parada respiratória, isto é, a ausência de fluxo de ar nos pulmões, é identificada pela falta de expansão do tórax, ausência de ruído de respiração ou quando não se sente a saída de ar no nariz da vítima. Pode ocorrer juntamente à parada cardíaca, ou seja, a parada dos batimentos do coração, que se observa pela ausência de pulsação nas artérias.

Uma parada cardiorrespiratória pode ser causada por um ataque de asma, choque elétrico intenso, afogamento, asfixia, inalação de gases tóxicos, problemas cardíacos, reações alérgicas, queimaduras, entre outros. Nesses casos, deve ser feita a reanimação cardiopulmonar.

Sinais da parada cardiorrespiratória:

- Inconsciência;
- Ausência de pulso na artéria carótida (pescoço);

- Apneia (parada da respiração) ou respiração arquejante;
- Cianose (coloração arroxeada da pele e lábios).

#### O QUE FAZER?

- Chame por socorro! Se a vítima não responde chame o SAMU e retorne à vítima;
- Solicite o DEA (Desfibrilador Automático Externo);
- Inicie ciclos de 30 compressões torácicas e 2 insuflações eficientes com aporte de oxigênio (com dispositivo apropriado) até o DEA chegar ou o SAMU;
- Quando o DEA estiver disponível, siga as instruções do equipamento.

## 13 Choque Elétrico

Um choque elétrico é um acidente grave que, dependendo da intensidade da corrente elétrica, pode causar parada cardiorrespiratória (PCR) e queimaduras. É muito importante saber a forma correta de prestar socorro nesses casos, para não ser a próxima vítima. Fique atento aos passos corretos a seguir:

- Antes de socorrer a vítima, interrompa a corrente elétrica (disjuntor). Caso não seja possível, chame a central elétrica ou o corpo de bombeiros. Não toque em fio com as mãos e verifique se o solado do seu calçado é de borracha, pois isso evita que você receba um choque também.
- Caso o choque elétrico cause uma parada cardiorrespi-

ratória, para salvar a vida da vítima, devemos realizar a reanimação com a máxima urgência.

- Os cuidados com a queimadura só devem acontecer após a vítima estar estabilizada.

## 14 Segurança do Socorrista

Existem normas de segurança para todo socorrista, ou pessoa que esteja disposto a exercer esse papel no momento crítico de salvamento. São pequenos detalhes que parecem óbvios, mas que são extremamente importantes no momento de risco iminente de vida.

Essas normas devem ser seguidas como verdadeiros mandamentos. Elas estão descritas no quadro 2.

**Quadro 2** - Os 10 Mandamentos do Socorrista.

- 1.** Mantenha a calma;
- 2.** Tenha em mente a seguinte ordem de segurança quando você estiver prestando socorro:
  - a. PRIMEIRO EU (o socorrista);
  - b. DEPOIS MINHA EQUIPE (Incluindo os transeuntes);
  - c. E POR ÚLTIMO A VÍTIMA.Isto parece ser contraditório à primeira vista, mas tem o intuito básico de não gerar novas vítimas;
- 3.** Ao prestar socorro, é fundamental telefonar para o atendimento pré-hospitalar de imediato ao chegar no local do acidente. Por exemplo: 192 (SAMU) ou 193 (Corpo de Bombeiros);
- 4.** Sempre verifique se há riscos no local, para você e sua equipe, antes de agir no acidente;
- 5.** Mantenha sempre o bom senso;
- 6.** Mantenha o espírito de liderança, pedindo ajuda e afastando os curiosos;
- 7.** Distribua tarefas, assim os transeuntes que poderiam atrapalhar lhe ajudarão e se sentirão mais úteis;
- 8.** Evite manobras intempestivas (realizadas de forma imprudente, com pressa);
- 9.** Em caso de múltiplas vítimas, dê preferência àquelas que correm maior risco de vida como, por exemplo, vítimas em parada cardiorrespiratória ou que estejam sangrando muito;
- 10.** Seja socorrista e não herói (lembre-se do 2º mandamento).

Além do já exposto, devemos ter à mão uma lista de telefones de emergência, úteis para cada situação. Essa lista é apresentada no quadro 3.

**Quadro 3** - Telefones de emergência.

<b>TELEFONES DE EMERGÊNCIAS DO RN</b>	
• Centro de Informação Toxicológica de Natal – Hospital Giselda Trigueiro	(84) 3232-9284 FAX (84) 3232-7909
• Polícia Militar 24 Horas	190
• SAMU 24 Horas	192
• Corpo de Bombeiros	193
• Polícia Federal	194
• Polícia Civil	197
• Defesa Civil	199
• Delegacia do Meio Ambiente	(84) 3232-7402
• Delegacia da Mulher	(84) 3232-2526 (84) 3232-2530
• Denúncia Exploração Sexual Infanto-Juvenil	100
• Disque-Denúncia – Polícia Civil	0800 84 2999

**TELEFONES DE EMERGÊNCIAS DO RN**

• Delegacia do Turista	(84) 3232-7404
• Cosern (Luz)	0800 701 0800
• Caern (Água e Esgotos)	0800 84 0195
• Detran - RN	0800 84 1514
• Polícia Rodoviária Federal	191 ou 4009-1550
• Polícia Rodoviária Estadual	198
• STTU (Trânsito Local)	(84) 3232-9144
• Central de Transplantes de Órgãos do RN	0800 281 8500
• DRT - Delegacia Regional do Trabalho	3220-2000
• SOS Criança	0800 84 2020
• SOS Mulher	180 ou 0800 281 2336
• Vigilância Sanitária - Suvisa	(84) 3232-2557
• Vigilância Sanitária - Covisa	0800 281 4031

## Bibliografia

ABCMed. **Entorses: como acontecem? O que fazer?** Disponível em: <<http://www.abc.med.br/p/294925/entorses+como+acontecem+o+que+fazer.htm>>. Acesso em: 29 mar. 2016.

BOMBEIROS EMERGÊNCIA. **Fraturas.** Disponível em: <<http://www.bombeirosemergencia.com.br/fraturas.html>>. Acesso em: 29 mar. 2016.

\_\_\_\_\_. **Afogamento.** Disponível em: <<http://www.bombeirosemergencia.com.br/afogamento.html>>. Acesso em: 29 mar. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Núcleo de Biossegurança. **Manual de Primeiros Socorros.** Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2003.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Protocolos de Intervenção para o SAMU 192 - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAMPOS DO MOURÃO. Secretaria do Estado de Educação. **Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes Aplicados ao Ambiente Escolar.** 2008. Disponível em: <<http://www.diaa-diaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2104-6.pdf>>. Acesso em: 23 nov. 2015.

CARDOSO, T. A. O. Fundação Oswaldo Cruz. **Manual de Pri-**

**meiros Socorros do Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde.** Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 1998.

HAFEN, B. et al. **Primeiros Socorros para estudantes.** 7ª Ed. São Paulo: Editora Manole, 2002.

TUA SAÚDE. **Primeiros socorros em fraturas.** Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/primeiro-socorros-em-fraturas/>>. Acesso em: 29 mar. 2016.

**Fotografias neste capítulo por:**

Antonio Alves dos Santos Haesbaert (Haesbaert, 2018).

Aa  
ellle

Bb  
ellle

Cc  
ellle



GLOS

SÁRIO

RIO



## Glossário

### A

**Abscesso** – acúmulo de pus que se forma no interior dos tecidos do corpo, geralmente causado por infecção bacteriana.

**Agravo à saúde** – qualquer dano à integridade física, mental e social dos indivíduos, provocado por circunstâncias nocivas, como acidentes, intoxicações, abuso de drogas, e lesões auto-provocadas ou provocadas por outra pessoa.

**Amígdalas** – são estruturas em formato de amêndoas localizadas na parte superior da garganta e na parte de trás da boca. Elas ajudam a manter bactérias e outros germes longe de locais em que possam causar infecções.

**Antitérmico** – medicamento que previne ou reduz a febre.

**Aparelho Respiratório** – é o conjunto de órgãos responsáveis, basicamente, pela absorção do oxigênio do ar e eliminação do gás carbônico pelo organismo. É formado pelas vias respiratórias (nariz, faringe, laringe, brônquios) e pelos pulmões.

**Arcada dentária** – arco formado pelo conjunto de dentes e seus respectivos ossos de sustentação. A boca é formada por duas arcadas dentárias: a superior e a inferior.

**Asfixia** – dificuldade de respiração que leva à falta de oxigênio no organismo.

**Assintomáticas** – doenças assintomáticas são aquelas em que o paciente é portador, mas não apresenta sintomas.

**Assoalho da boca** – compartimento da boca que fica abaixo da língua, composto por músculos e glândulas salivares, servindo de sustentação para a língua.

## B

**Bomba hormonal** – termo usado para enfatizar o efeito súbito e de grande amplitude que alguns medicamentos hormonais possuem, e que nem sempre são previsíveis. Em outras palavras, seria uma "bomba de hormônios", como ocorre com a pílula do dia seguinte e que só deve ser usada como método de emergência.

## C

**Carbonizado** – queimado, cremado, incinerado, reduzido a carvão.

**Cíclico** – que se repete ou que ocorre periodicamente.

**Clitóris** – órgão de estimulação sexual da mulher. Uma espécie de botão, formado por uma pele na qual há grande concentração de terminações nervosas, que, além de sensível, é também erétil. Quando há a excitação sexual, o clitóris cresce e endurece, mais ou menos, como o pênis, só que numa proporção

muito menor. O clitóris fica tão inchado que pressiona a uretra, orifício por onde sai a urina e que fica logo abaixo dele. É por isso, que algumas vezes, logo depois da transa, algumas mulheres podem sentir dificuldade de urinar.

**Comorbidade** – quando duas ou mais doenças estão relacionadas. É a ocorrência de uma doença qualquer em um indivíduo já portador de outra doença, com a possibilidade de potencialização recíproca entre estas.

**Complicações clínicas** – agravamento na saúde observado durante a evolução de uma doença ou agravo. Processo agravante que ocorre no quadro médico de um paciente.

**Contraturas** – quando os músculos se contraem de maneira incorreta e não voltam ao seu estado normal de relaxamento, em resposta a uma sobrecarga de esforço continuado exercido sobre os músculos ou tendão, e ao quais os mesmos não estão acostumados.

**Contusões** – lesões superficiais, sem corte, provocadas por trauma, e que causam dor e edema (inchaço) no local afetado.

## D

**Deficiências imunológicas** – defeitos no sistema imunológico (de defesa) que normalmente funciona como uma engrenagem perfeita. Alterações deste sistema predis põem a pessoa a ter mais infecções, doenças autoimunes, etc.

**Desenvolvimento cognitivo** – processo do surgimento da capacidade de pensar e compreender. É um campo de estudo da neurociência e psicologia focada no desenvolvimento de uma criança em termos de processamento de informações, recursos conceituais, habilidade perceptiva, a aprendizagem de línguas, e outros aspectos do desenvolvimento do cérebro em relação ao ponto de vista de um adulto.

**Diafragma** – anel envolvido por uma borracha fina, que impede a entrada dos espermatozoides no útero. Para haver o funcionamento correto do diafragma, a mulher deve colocá-lo dentro da vagina cerca de 15 a 30 min antes da relação, e retirá-lo 12 horas após o ato sexual.

**Distorções cognitivas** – maneiras erradas de processar uma informação, ou seja, interpretações erradas do que ocorre ao nosso redor, gerando múltiplas consequências negativas. Em maior ou menor medida, todos nós podemos apresentar, alguma vez na vida, algum tipo de distorção cognitiva e saber detectá-las e analisá-las nos ajudará a ter a mente mais clara, desenvolvendo atitudes mais realistas e, acima de tudo, positivas.

## E

**Ejaculação** – ação física pela qual ocorre a liberação de esperma. Usualmente ocorre pelo estímulo durante o ato sexual ou masturbação, ou involuntariamente, como na poluição noturna. Geralmente vem acompanhada de intensa sensação de prazer, o orgasmo.

**Enema** – introdução de água no ânus para lavagem intestinal, purgação ou administração de medicamentos através de uma sonda no ânus.

**Entorpecentes** – substâncias naturais ou sintéticas que provocam alterações físicas e psíquicas nas pessoas que as ingerem, além da dependência física e psíquica. São popularmente conhecidas como drogas ou narcóticos. Os entorpecentes podem ser lícitos, como o cigarro e as bebidas alcoólicas ou ilícitos, como a cocaína, heroína, LSD, ecstasy, etc.

**Equimoses** – mancha escura ou azulada na pele, devido a um extravasamento de sangue após a ruptura de pequenos vasos. Está relacionada a traumas, cirurgias, distúrbios de coagulação ou efeitos colaterais de alguns medicamentos. As equimoses vão mudando de cor com o tempo, até desaparecerem.

**Esperma** – também chamado de sêmen, é um fluido produzido pelos machos de várias espécies animais, inclusive os seres humanos, que contém espermatozoides e outras secreções. Este fluido transporta entre 60 e 300 milhões de espermatozoides (segundo a duração da abstinência prévia). Para fertilizar o óvulo é necessário que o esperma contenha mais de 20 milhões de espermas por ml.

**Espermatozoide** – célula sexual masculina, ou seja, a célula do homem responsável pela fertilização do óvulo para formação do embrião. O espermatozoide contém a informação genética do pai, que vai ser passada para o(a) filho(a).

**Espermicida** – substância colocada na vagina da mulher, nos preservativos ou mesmo no diafragma, que pode matar e/ou imobilizar os espermatozoides, impedindo a fecundação. Pode se apresentar em forma de geleia, cremes, espumas, comprimidos e filmes.

## F

**Fecundação** – processo de união do espermatozoide com o óvulo.

**Feridas abrasivas** – feridas causadas por fricção ou esmagamento, onde ocorre perda de camadas da pele, dando o aspecto de "ralado".

**Fétido** – odor extremamente desagradável; fedido, fedorento.

## G

**Gordura saturada** – gordura que apresenta apenas ligações simples entre seus átomos de carbono, sendo encontrada principalmente em produtos de origem animal. Em temperatura ambiente, apresenta-se em estado sólido e seus principais exemplos são as gorduras de carnes vermelhas e brancas, queijos, manteiga, etc.

**Gordura trans** – gordura produzida artificialmente pela indústria, com a finalidade de melhorar a consistência dos alimentos e aumentar o prazo de validade de alguns produtos. O consumo de gordura trans tem sido associado a problemas de saúde, tais como aumento do risco de doenças cardiovasculares.

# H

**Hematomas** – coleção de sangue em um órgão ou tecido, geralmente bem localizada, devido a hemorragias causadas por traumatismos, alterações hematológicas ou cirurgias. Geralmente está relacionada à ruptura de vasos sanguíneos de maior calibre.

**Hidrossolúvel** – aquilo que é solúvel em água. As vitaminas hidrossolúveis são absorvidas pelo intestino e transportadas pelo sistema circulatório até os tecidos em que serão utilizadas. O organismo somente usa o necessário, eliminando o excesso. Elas não se acumulam no corpo, ou seja, não permanecem no nosso organismo por muito tempo, sendo excretadas pelo organismo através da urina.

**Hormônios** – substâncias químicas produzidas no organismo por células especializadas que ao cair na corrente sanguínea vão produzir efeito sobre a atividade de determinados órgãos ou estruturas, transmitindo lhes mensagens para o seu funcionamento. Portanto, são substâncias que servem a uma finalidade de comunicação.

**Infecção crônica** – infecção persistente e prolongada.

**Íngua** – termo popular para uma espécie de "carocinho" (linfonodo ou gânglio linfático) que aparece em determinadas

partes do corpo (região da axila, pescoço e virilha) quando o organismo está com alguma infecção.

**Insuflação** – ato de soprar; introduzir um gás numa cavidade do corpo.

**Intermitente** – característica dos episódios de febre alta que se alternam com intervalos de temperatura normal; que não é contínuo ou que tem interrupções.

## L

**Lacerações** – feridas provocadas por um corte ou rasgo; dilacerações.

**Lipossolúvel** – aquilo que é solúvel em gordura. As vitaminas solúveis em gordura não são solúveis em água. Para serem absorvidas, é necessária a presença de lipídios, além de bile e suco pancreático. Após a absorção no intestino, elas são transportadas através do sistema linfático até os tecidos onde serão armazenadas.

## M

**Masturbação** – é a estimulação dos órgãos genitais, manualmente ou por meio de objetos, que geralmente leva ao orgasmo.

**Menarca** – primeira menstruação da menina. Ocorre geralmente entre os 11 e os 13 anos. Esta menstruação consiste num

fluxo de sangue, coagulado ou não, com presença de tecido do endométrio, e sinaliza a possibilidade de fertilidade.

**Mineralização dentária** – processo que começa antes do nascimento e consiste na deposição de sais minerais sobre fibras de colágeno durante o desenvolvimento dos dentes e mesmo após a sua erupção.

**Minipílula** – pílula anticoncepcional que contém apenas um hormônio – a progesterona sintética. Por não ter o estrogênio na sua composição estrogênio, está associada a menos efeitos secundários.

**Morte fetal** – também chamada de óbito fetal, é a morte do feto, ocorrida antes da sua completa expulsão ou remoção do organismo materno, independentemente do tempo de gestação.

**Muco cervical** – secreção hidro gelatinosa (gel transparente) produzida pelo colo do útero, por influência hormonal. Imagina-se que o muco cervical esteja presente apenas no período fértil, mas ele encontra-se presente durante todo o ciclo. O que ocorre é que ele sofre transformações significativas durante todo o período, e se apresenta em diferentes aspectos.

**Mucosas** – membranas, encontradas nos seres vivos, umidificadas por secreções glandulares. Elas recobrem cavidades do corpo que estão em contato direto ou indireto com o meio exterior. Dentre elas podemos citar: boca, nariz, vulva, dentre outras.

## N

**Neurotoxina** – toxinas existentes em bactérias ou em peçonhas de animais que atuam especificamente sobre o sistema nervoso.

**Neurotransmissores** – são substâncias químicas produzidas pelos neurônios (as células nervosas). Por meio delas, os neurônios podem enviar informações a outras células do organismo.

## O

**Oncogênico** – aquilo que ocasiona ou contribui para o surgimento de câncer.

**Orgasmo** – momento em que o prazer da excitação sexual atinge o máximo de intensidade. As sensações do orgasmo são variáveis de pessoa para pessoa. O orgasmo é o resultado de uma excitação crescente, tendo como resultado o clímax, onde está inserido entrega, sentimento e sensações, estas sofrem influência de fatores intrínsecos (emoções, sentimentos, orgasmos anteriores registrados na memória) e extrínsecos (ambiente, tempo e parceria sexual).

**Orientação sexual** – é o direcionamento do desejo sexual. Existe o desejo sexual por pessoas do mesmo sexo (homossexualidade), de outro sexo (heterossexualidade) ou de ambos os sexos (bissexualidade).

**Ossó alveolar** – fina camada de osso que circunda as raízes dos dentes, dando-lhes sustentação.

**Ovário** – órgão, pertencente ao sistema reprodutor feminino, presente somente nas fêmeas, incluindo os seres humanos. É neste órgão que são produzidas as células reprodutivas ou óvulos. Normalmente a mulher possui dois ovários, um de cada lado do útero, e estes, são ligados pelas tubas uterinas.

**Óvulo** – célula sexual feminina e tem a função reprodutora (se for fecundada por um espermatozoide dá origem a um embrião). É bastante grande comparada com a maioria das células do corpo humano e bem maior do que o espermatozoide. Com formato esférico, o óvulo é a célula da mulher que contém a informação genética da mãe, que vai ser passada para o(a) filho(a).

## P

**Palato** – comumente chamado de "céu da boca", é o teto da cavidade oral. Separa a boca do nariz. O palato é dividido em duas partes, a parte óssea anterior (palato duro) e a parte mole posterior (palato mole).

**Paliativo** – que melhora ou alivia momentaneamente, mas não tem a capacidade de curar ou resolver o problema.

**Parada Cardiorrespiratória** – parada dos batimentos cardíacos e da respiração.

**Polição noturna** – ejaculação involuntária que ocorre durante o sono devido, muitas vezes, à sonhos eróticos. Apesar de ser mais comum entre os 12 e 20 anos de idade, a polição noturna

pode acontecer também com homens casados e com vida sexual estável. As mulheres também podem apresentar excitação e lubrificação vaginal durante o sono, podendo chegar ao orgasmo.

**Práticas corporais** – são manifestações culturais que se expressam em nível corporal e possuem caráter lúdico, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais e acrobacias, entre outras práticas sociais.

**Purulenta** – repleto de pus; que apresenta uma infecção definida pelo aparecimento de pus, secreção amarelada e viscosa.

## R

**Reabsorção** – capacidade que o organismo tem de absorver substâncias/tecidos do próprio corpo como resposta da aplicação de forças exacerbadas sobre ele.

**Regiões endêmicas** – área geográfica reduzida e delimitada onde se encontra uma doença específica da região que não se pode encontrar em outras localidades.

## S

**Saburra lingual** – massa composta de células descamadas da boca, bactérias, saliva e restos alimentares que aderem à superfície da língua. Ela é responsável por grande parte dos tipos de halitose (mau hálito).

**Saúde reprodutiva** – estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente de ausência de doença, em todos os aspectos relacionados ao sistema reprodutivo e às suas funções e processos. Consequentemente, a saúde reprodutiva envolve a capacidade de desfrutar de uma vida sexual satisfatória e sem riscos, e a liberdade para a pessoa decidir se quer ter ou não ter filhos, o número de filhos que deseja ter e em que momento da vida.

**Saúde sexual** – habilidade de mulheres e homens para desfrutar e expressar sua sexualidade, sem riscos de doenças sexualmente transmissíveis, de gestações não desejadas, e livre de imposições, violência e discriminações. A saúde sexual possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima. Para tanto, é importante abordagem positiva da sexualidade humana e estímulo ao respeito mútuo nas relações sexuais. A saúde sexual valoriza a vida, as relações pessoais e a expressão da identidade própria de cada pessoa.

**Secreções do corpo** – substâncias produzidas pelas células a partir de outras substâncias presentes na corrente sanguínea. Sendo as mais comuns: a saliva, o suor, lágrima, muco, espermatozoide, leite materno, dentre outras.

**Simetria corporal** – relação de semelhança em respeito à altura, largura e ao comprimento das partes de um todo, quando separadas pelo seu centro.

**Somatizações** – sintomas físicos os quais a medicina não explica a origem e nem constituem um quadro clínico específico,

mas seriam de origem emocional. Geralmente são consideradas como resultado de uma resposta a um extremo sofrimento psicológico. Estes sintomas podem ter sua origem nos pensamentos disfuncionais e emoções fortes que abalam o sistema psíquico.

**Sujidade** – sujeira, imundície, porcaria; qualidade do que é sujo.

## T

**Tabela ou tabelinha** – também conhecida por método rítmico, é baseada em um cálculo realizado a partir de um calendário, para saber o início e o fim do período fértil. Desse modo, são evitadas relações nos períodos em que há maior chance de gravidez.

**Temperatura basal** – temperatura que o corpo tem em repouso. Mede-se ao acordar, antes que a pessoa realize qualquer tipo de atividade. Ou seja, mede-se a temperatura do corpo mesmo antes da pessoa se levantar da cama. Depois de ter ocorrido a ovulação (cerca de 24 a 72 horas depois), a temperatura do corpo da mulher eleva-se cerca de 0,3 a 0,8 graus centígrados em relação à temperatura registada anteriormente, mantendo-se elevada até à menstruação. Com o registro da temperatura basal, as mulheres, ao longo de vários ciclos menstruais, vão poder determinar o momento do ciclo em que a ovulação costuma ocorrer. CUIDADO: A temperatura corporal de uma mulher está sujeita a muitas variações e poderá não ser fácil distinguir a subida da temperatura provocada pela ovulação

de outras subidas de temperatura provocadas por motivos diversos. Por esta razão, é desaconselhado o uso deste método, como forma de contraceção em adolescentes.

**Testículos** – glândula sexual masculina, um par (direito e esquerdo), situado numa bolsa, denominada escroto, a qual está localizada por trás do pênis.

**Toxigênico** – organismo que libera toxina ao seu redor.

**Tratamento endodôntico** – remoção do tecido mole que se encontra na parte mais interna do dente (polpa dentária), sendo substituída por um material obturador. É popularmente chamado de "tratamento de canal".

**Tuba uterina ou trompas** – dois tubos musculares de grande mobilidade, pertencentes ao sistema reprodutivo das fêmeas de mamíferos, medindo aproximadamente 12 cm de comprimento, responsáveis por transportar o óvulo em direção ao útero.

## V

**Vacina** – substância (vírus ou bactéria) que é introduzida no corpo de uma pessoa ou de um animal para criar imunidade a uma determinada doença ou para curar uma infecção já instalada.

**Vasectomia** – ligadura (fechamento) dos canais deferentes no homem. É uma pequena cirurgia feita com anestesia local em

cima do escroto (saco), onde é cortado o canal que leva os espermatozoides do testículo até as outras glândulas que produzem o esperma (líquido) masculino. Após a vasectomia, a ejaculação continua normal, só que ocorrerá sem a presença de espermatozoides.

**Vulva** – parte do órgão genital feminino formada pelos grandes lábios, pequenos lábios e clitóris. A parte externa da vulva, formada por duas pregas de pele com pelos é chamada de grandes lábios. Na parte de dentro, onde não existem pelos, a vulva é revestida de mucosa. Essa parte é muito sensível; há mulheres que adoram ser tocadas aí, tanto ou mais do que no clitóris, quando estão fazendo sexo.



A Editora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) já publicou livros em todas as áreas do conhecimento, ultrapassando a marca de 150 títulos. Atualmente, a edição de suas obras está direcionada a cinco linhas editoriais, quais sejam: acadêmica, técnico-científica, de apoio didático-pedagógico, artístico-literária ou cultural potiguar.

Ao articular-se à função social do IFRN, a Editora destaca seu compromisso com a formação humana integral, o exercício da cidadania, a produção e a socialização do conhecimento.

Nesse sentido, a EDITORA IFRN visa promover a publicação da produção de servidores e estudantes deste Instituto, bem como da comunidade externa, nas várias áreas do saber, abrangendo edição, difusão e distribuição dos seus produtos editoriais, buscando, sempre, consolidar a sua política editorial, que prioriza a qualidade.



**editoraifrn**

# Sobre as autoras



**Janmille  
Valdivino da Silva**

---

Odontóloga especialista em Endodontia, Mestre e Doutoranda em Saúde Coletiva pela UFRN. Tem dedicado sua vida acadêmica a estudar a determinação social dos agravos à saúde.



**Gerliene  
Maria Silva Araújo**

---

Odontóloga e Mestre em Saúde Coletiva pela UFRN. Como cirurgiã-dentista no IFRN, procura integrar os conhecimentos em prol de uma atuação dinâmica, efetiva e contemporânea.



**Ana Cristina  
Gondim Filgueira**

---

Graduada em odontologia e mestre em saúde coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Atua em clínica particular e no serviço público com saúde do adolescente e do trabalhador.

Esta obra é uma coletânea de textos educativos no âmbito da saúde do adolescente, com foco na Promoção da Saúde. Está dividida em seis capítulos. No primeiro, abordamos estilos de vida e comportamentos saudáveis, além da imunização. A sexualidade é abordada nos dois capítulos seguintes: o primeiro trata das mudanças físicas e emocionais da puberdade, questões de gênero e violência sexual, enquanto o segundo debate o planejamento familiar e suas implicações. O quarto texto discorre sobre os principais agravos em saúde bucal, e na sequência versamos sobre algumas questões de saúde mental, cada vez mais recorrentes nessa faixa etária. Fechando a obra, está o capítulo que orienta como agir em casos de urgências e emergências, os primeiros socorros, servindo como um guia básico e prático para leigos.



ISBN 978-85-94137-53-1



9 788594 137531 >

