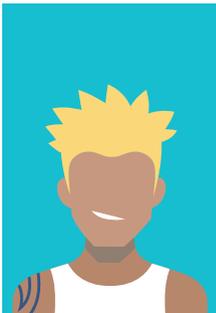
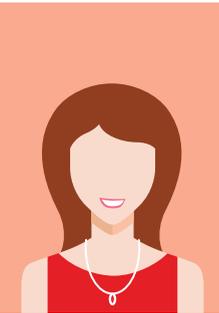


MINISTÉRIO DA SAÚDE

# FAMÍLIAS E ADOLESCENTES

Brasília - DF  
2016



2016 Ministérios da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>.

Tiragem: 1ª edição – 2016 – versão eletrônica

**Elaboração, distribuição e informações:**

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Estratégicas de Saúde

Coordenação-Geral de Saúde dos Adolescente e Jovens

SAF Sul, Edifício Premium, Torre I, 1º andar, sala 12

CEP: 70058-900 – Brasília/DF

Tel.: (61) 3315-9129

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

**Organização:**

Ana Sudária de Lemos Serra

Thereza de Lamare Franco Netto

**Revisão técnica do texto - base e elaboração de textos complementares**

Ana Sudária de Lemos Serra

Thereza de Lamare Franco Netto

**Colaboração:**

Juliana Rezende Melo da Silva

Maria da Guia Oliveira

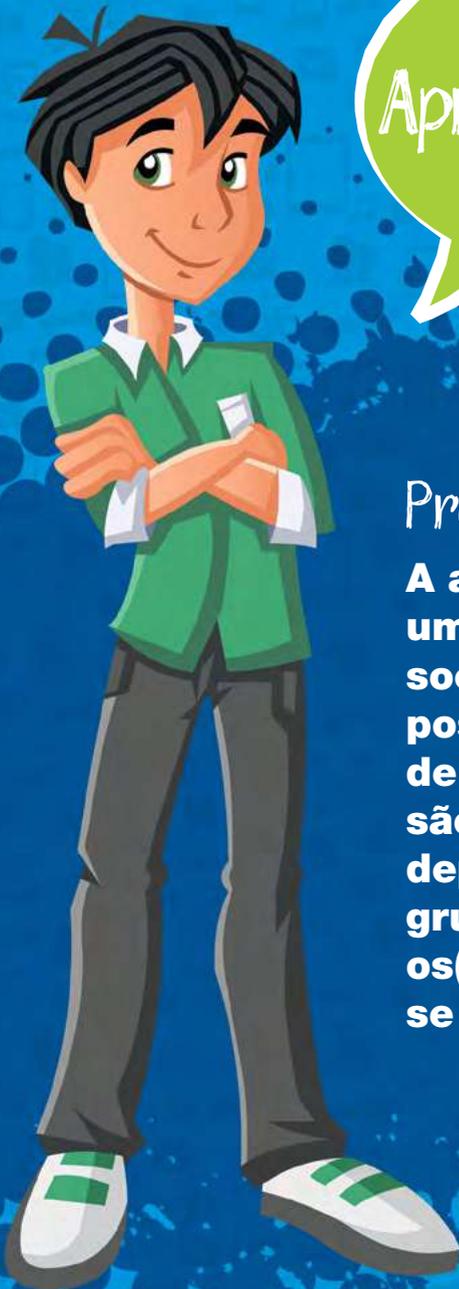
**Normalização:**

Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

OS 0331/2016



# FAMÍLIAS E ADOLESCENTES



## Apresentação

*Prezadas famílias*

**A adolescência é uma construção social e suas possibilidades de expressão são muitas, dependendo do grupo social onde os(as) adolescentes se desenvolvem.**

A sociedade de hoje passa por muitas e rápidas modificações de valores e de costumes, que influem de diversas maneiras nas vidas de nossos filhos e de nossas filhas adolescentes levando à construção de diferentes trajetórias de vida influenciadas pelos contextos de uma sociedade desigual como, ainda, é a nossa. O resultado são os comportamentos, atitudes, maneiras de entender e se colocar no mundo, adotados pelas variadas expressões das adolescências, que, dependendo do contexto de vida, muitas vezes podem vulnerabilizá-los (as).

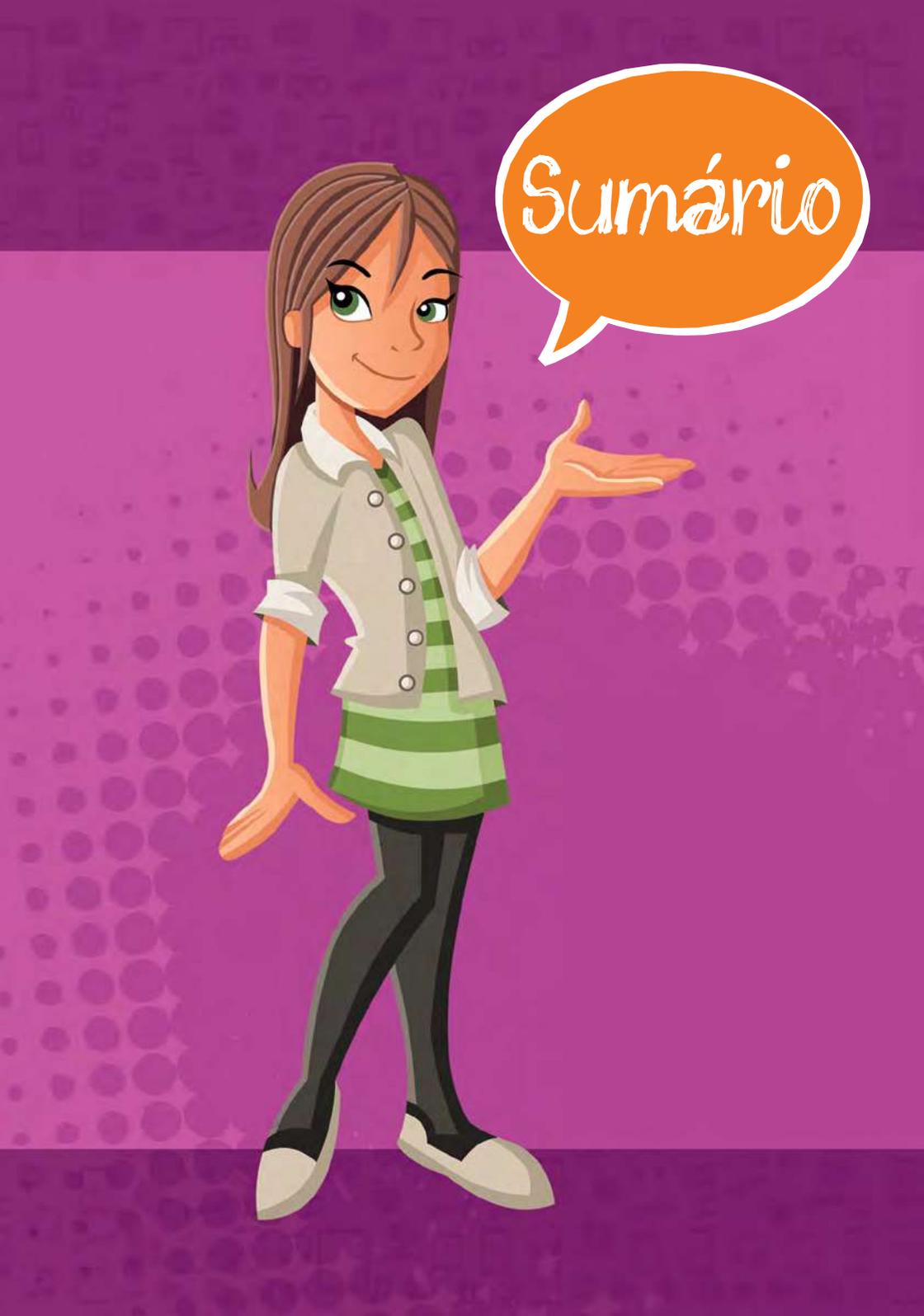
Nesse cenário, os e as adolescentes como sujeitos de direitos podem sair da posição de atores para **serem autores de si próprios construindo novas formas de ser adolescente, criando novas possibilidades existenciais, sociais e políticas** (ARAÚJO, 2008).

Para que isso aconteça, é fundamental que eles e elas encontrem **nas suas famílias - nuclear e em outras configurações familiares que se organizam hoje na nossa sociedade** - a confiança para falar de suas inseguranças e de suas dúvidas, pedir orientação, um esclarecimento, pedir para ser ouvido, e, se necessário, terem o apoio que estejam precisando para realizar a grande trajetória de construir seu projeto de futuro e uma vida saudável.

Esse manual, **Famílias e Adolescentes**, visa ajudar a vocês pais, mães e familiares de adolescentes a entender melhor a seus filhos e filhas, a dialogarem com eles e elas para que sua tarefa de amor e de proteção os(as) ajude a transformar a experiência do desenvolvimento de sua adolescência em um importante e saudável aprendizado para a vida. Os dois lados sairão ganhando!

O manual foi adaptado, com modificações e acréscimos, do **Guia para a Família: Nossos Adolescentes**, da Secretaria Municipal de Curitiba. Será disponibilizado pelo Ministério da Saúde nas Unidades Básicas de Saúde para que os(as) profissionais de saúde o utilizem, com pais e mães e demais familiares de adolescentes, nas ações de proteção e promoção à saúde desse grupo populacional.

O diálogo familiar aproxima pais, mães, outros familiares e filhos(as), criando um ambiente de confiança para que os e as adolescentes se sintam apoiados e em segurança e aprendam os valores humanitários e éticos indispensáveis para viver em sociedade.



# Sumário

Eu também passei por isso!	8
Mudanças	9
O grande dilema	13
Não é uma escolha	14
Masturbação: é um problema?	15
Dupla proteção	16
Ter um(a) amigo(a)	17
Cuidados importantes	19
Violência X Cultura de paz	22
Construção da cidadania: um trabalho conjunto	25
Erros e acertos	27
Sugestão para a educação de adolescentes	28
Agradecimentos	30

## Eu também passei por isso!

Muitas pessoas, quando se veem no papel de pai ou mãe, esquecem que um dia já foram adolescentes. Sim, os tempos eram outros! Mas as expectativas e a ansiedade pelas intensas mudanças que sentiam também estavam lá.

A sociedade mudou. Hoje os nossos e as nossas adolescentes convivem mais cedo com a violência, com o uso de drogas e as doenças sexualmente transmissíveis. O papel de adulto responsável por um(a) adolescente ficou ainda mais importante.

A tarefa de educar um(a) adolescente não é fácil. É importante aceitar que seu(a) filho(a) busque a sua afirmação e a sua independência. Um relacionamento franco, com diálogo, respeito e afeto entre o(a) adolescente e a família, vai facilitar a tomada de decisões e a convivência.

Mas se a relação com seu(a) filho(a) adolescente não vai bem, saiba que nunca é tarde para retomar uma conversa, rever os erros e acertos, pedir desculpas e reconquistar a confiança perdida. Não tenha vergonha de admitir as suas dificuldades.

### Clima de Confiança



O importante é criar um clima de confiança, em que ambos possam ouvir a opinião do outro mesmo que seja diferente da sua, sem agressões, ofensas, desrespeito ou desvalorização.

## Sem medo de pedir ajuda

As dificuldades com trabalho, moradia e relacionamentos são comuns a muitas pessoas e em muitos lares. Buscar ajuda não deve ser motivo de mal-estar durante a adolescência de seu(sua) filho(a). Além de trocar ideias com outros pais e mães, procure conversar com os(as) professores(as), participar de reuniões na escola, buscar atendimento nas Unidades de Saúde ou em outros serviços de sua confiança.

Os assuntos abordados na Caderneta de Saúde do adolescente, disponibilizada nas Unidades Básicas de Saúde, servem como facilitadores no diálogo com os filhos.

- **Um dos aspectos mais importantes desse período é a busca da autonomia e da independência. É querer “andar com as próprias pernas”.**
- 
- 
- 
- 

## Mudanças

Seu(sua) filho(a) está passando por transformações no corpo e no modo de pensar às vezes difíceis de aceitar. O importante é que você o(a) oriente sobre isso e saiba que a comparação com os(as) colegas e irmãos nem sempre ajuda.

A puberdade (mudanças do corpo) pode levar de dois a cinco anos. Essas mudanças se definem de acordo com as características da família, do ambiente, da alimentação e com a atividade física praticada.



## Mudanças nas garotas

Na sua filha, as mudanças vão começar pelo crescimento dos seios. Um "botãozinho" doloroso aparece de um lado, antes de do outro.

Depois, vêm os pelos na região pubiana e nas axilas. As nádegas e os quadris vão ficar mais arredondados.

A primeira menstruação, ou a menarca, pode acontecer entre 9 e 15 anos de idade. O mais comum é que apareça em torno dos 12 anos.



## Afinal, o que é menstruação?

É um sangramento que ocorre pela vagina, como resultado das modificações hormonais. Pode durar de três a sete dias. Há descamação e liberação de muco, células e sangue. Logo, não deve ser vista como algo sujo. É importante que você oriente sua filha a respeito do que vai acontecer, para que ela não tenha traumas ou surpresas.

Explique que ela deve tomar cuidados de higiene e anotar o primeiro dia da menstruação de cada mês em um calendário, tabelinha, agenda ou celular, para conhecer melhor seu ciclo. O ciclo menstrual é o intervalo de tempo entre o início de uma menstruação e o dia que antecede o começo da outra. Este espaço pode variar de 21 a 35 dias.

Na adolescência, é comum que o ciclo seja irregular, pelo menos nos dois primeiros anos após a menarca. Fatores emocionais, alguns medicamentos e drogas ilícitas podem causar alterações, como aumento ou diminuição do intervalo das menstruações, mudança na absorção e no efeito dos anticoncepcionais. Nesses casos, pode, inclusive, acontecer uma ovulação fora do período esperado, que resulte numa gravidez.

A menstruação indica que a jovem já tem os órgãos reprodutores amadurecidos e pode engravidar.

## Fiquem Atentos(as)!

Essas sensações provenientes da região genital são importantes descobertas para os(as) adolescentes. É fundamental que os pais, mães e outros familiares orientem seus filhos e suas filhas sobre o que está acontecendo, tirando todas as suas dúvidas!



## Mudanças nos garotos

No seu filho, as mudanças vão começar pelo crescimento dos testículos. Pelos aparecerão em vários lugares, nas axilas, no peito, na região pubiana e na face. A voz passará daquele tom fino de criança para um mais grosso, parecido com o de um adulto. Portanto, é normal que ele dê uma “desafinada” durante essa fase.

O pênis e os testículos vão crescer e acontecerão as ereções, quando o pênis se enche de sangue e fica duro. Vale lembrar que essa situação pode acontecer até sem intenção!

O próximo passo é a primeira ejaculação ou semenarca. Durante esse processo, ocorre a liberação do sêmen ou esperma. Ela vai ocorrer quando o pênis for estimulado durante a ereção ou sem querer, durante a noite no sono.



## Como assim durante a noite?

A ejaculação involuntária durante o sono é chamada de poluição noturna. Ela acontece quando o adolescente tem algum tipo de sonho erótico e seu organismo acaba arranjando uma saída para “descarregar” o sêmen.

Isso pode ser um momento embaraçoso para seu filho, devido às manchas nos lençóis. Entenda que nada disso é “falta de vergonha”.

Converse com ele e explique que é um fato normal da adolescência.



## Maturidade sexual

Após a primeira ejaculação, seu filho está sexualmente maduro. Isto é, ele já pode gerar um filho. Você deve orientá-lo a se prevenir durante o sexo, usando sempre a camisinha, em qualquer tipo de atividade sexual (oral, genital ou anal). A conversar com a namorada/parceira a usar algum método contraceptivo junto com a camisinha, para a dupla proteção.

Eles



X



Elas

A menina começa a puberdade antes do menino e termina mais cedo. É normal, portanto, que elas deixem de lado as brincadeiras de criança antes deles.



## Alerta sobre saúde!

Os hormônios responsáveis pelas mudanças e pelo amadurecimento do corpo do(a) adolescente também provocam o aparecimento de acne (espinha). A pele pode ficar mais oleosa, o que facilita o aparecimento dessas lesões. Oriente seu filho(a) para não espremer as espinhas. Elas podem deixar cicatrizes.

Caso sinta que o problema está fugindo do que é esperado para a faixa etária, leve o(a) adolescente a uma unidade de saúde.



## O grande dilema

### **Quando e como conversar sobre sexualidade com os(as) filhos(as)?**

A sexualidade tem a ver com todas as vivências de amor, desejo, paixão e afeto e se expressa na maneira como nos cuidamos e nos relacionamos com as outras pessoas ou com a gente mesmo. É a energia de vida!

Ela é influenciada pela educação, pela cultura e pelas atitudes dos adultos ao redor. O sexo e o desejo sexual de transar geralmente começam na adolescência, sofrendo influência, também, do grupo de amigos e da mídia.

### **Início da vida sexual**

Se eu conversar com meus filhos e filhas sobre esse assunto, estarei incentivando-os a iniciar as relações sexuais?

Não. É fundamental conversarmos com nossos filhos e filhas esclarecendo o que for perguntado e ajudando-os(as) a se tornarem mais seguros, confiantes e participativos para planejarem suas próprias vidas, estando mais conscientes de suas decisões. Não falar sobre sexualidade e início da vida sexual pode acarretar, muitas vezes, comportamentos sexuais sem os cuidados de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis, como o HIV, hepatites B e C e AIDS, ou mesmo uma gravidez não planejada.

Não tenha receio de conversar com seu filho(a) sobre o assunto. Mostre que a vivência da sexualidade deve ser feita por opção, com maturidade, responsabilidade, conhecimento do corpo e segurança. Não existe “hora certa” para falar sobre assuntos relacionados à vida sexual e reprodutiva. Essas orientações podem ocorrer desde a infância, conforme as perguntas das crianças.

### **Preferir o silêncio, pensando que conversas incentivam a sexualidade e o sexo, é um erro.**

Orientações verdadeiras ajudam a diminuir dúvidas e ansiedade. Escute seu(a) filho(a), não tenha vergonha de falar que não sabe tudo e aproveite para, juntos, buscarem informações. Tudo isso ajuda seu(a) filho(a) a se tornar mais seguro(a) e confiante.

A maneira como construímos a nossa sexualidade ao longo da vida é que vai nos ajudar nas escolhas e nas atitudes de maior ou menor proteção para a saúde.

# Não é uma escolha

O desejo sexual tem várias origens que não dependem somente da vontade.

Nos heterossexuais, esse desejo é por pessoas do sexo oposto, enquanto que nos homossexuais acontece entre pessoas do mesmo sexo.

Os bissexuais sentem desejo tanto por homens como por mulheres. Isso não significa que o(a) adolescente que apresente alguma fantasia ou tenha alguma experiência homossexual seja gay ou lésbica. Afinal, essa é uma fase, ainda, de descobertas!

Qualquer que seja a orientação sexual (atração afetiva e/ou sexual que uma pessoa sente por outra) de seu filho(a), ela não será definida de forma simples, muito menos rápida. Por isso, o importante é lidar com o assunto sem preconceitos, violência ou discriminação.

Ajude-o(a) a ter responsabilidade sobre suas atitudes e a sentir-se bem consigo mesmo(a).

Lembre-se que os seres humanos são diferentes, mas iguais em direitos e deveres. Incentive o respeito a qualquer tipo de orientação sexual e peça que seu(a) filho(a) faça o mesmo.

## Sujeitos de Direitos

As crianças e os adolescentes têm direito à liberdade, ao respeito e à dignidade como pessoas em desenvolvimento e como sujeitos de direitos, garantidos na Constituição Federal e no Estatuto da Criança e do Adolescente.



## Masturbação: é um problema?

Masturbação é o ato de acariciar os próprios órgãos genitais, em busca de prazer e excitação. Para muitos, ainda é motivo de tabu, medo ou vergonha. Mas ela possibilita que os e as adolescentes conheçam seu próprio corpo, tenham intimidade com ele e sintam-se mais confortáveis com sua sexualidade.

Não se preocupe ao saber que seu filho(a) está se masturbando.

Porém, se a frequência for exagerada, por muito tempo ou de forma exibicionista, prejudicando o convívio com outras pessoas, aí sim procure a ajuda de um(a) profissional de saúde.

A masturbação ocorre em todos os ciclos de vida. Na adolescência, porém, é mais frequente e estimulada pelos hormônios sexuais. As brincadeiras prazerosas entre adolescentes da mesma idade fazem parte do desenvolvimento sadio da sexualidade. Mas fique atento(a) às idades dos envolvidos e ao contexto em que acontecem, para prevenir a violência ou exploração sexual.

## Ficar ou namorar?

Os tempos mudaram e, com eles, os relacionamentos. Beijar e abraçar continuam “na moda” em todas as idades. Mas, entre alguns(as) adolescentes, existe uma etapa anterior à do namoro, conhecida como “ficar”.

Nessa fase, não há um compromisso firmado e a fidelidade pode não ser necessária, porque ambos estão se conhecendo.

### **É uma escolha individual!**

**Cada um tem o seu momento de iniciar um relacionamento afetivo e/ou sexual. O importante é ajudar o(a) adolescente a perceber as suas responsabilidades quando se envolve com outra pessoa. A atitude de ouvir, dialogar, procurar esclarecer sobre os medos, dúvidas e sentimentos é necessária, além de ser, também, papel e responsabilidade dos familiares.**

O(a) adolescente deve ser orientado(a) sobre a importância de se prevenir das DST, HIV, hepatites B e C, AIDS, da gravidez não planejada e da violência sexual. Procure falar sobre respeito, consideração e autocuidado com a outra pessoa e busque conhecer a sua opinião.



## Dupla proteção

Para que a dupla proteção - **prevenir gravidez e doenças sexualmente transmissíveis** - se torne mais eficaz, é necessário orientar sua filha e seu filho sobre a necessidade do uso de um método anticoncepcional concomitante ao uso da camisinha ou do preservativo feminino em todas as relações sexuais.

**As pílulas estão entre os medicamentos mais conhecidos e usados no mundo. Servem para evitar a gravidez e, em algumas situações, o médico poderá indicá-las para regular o ciclo menstrual e também para tratar de espinhas e cólicas.**

Para obter orientações necessárias, vá a uma Unidade de Saúde para receber informações e orientações sobre os métodos contraceptivos disponíveis no SUS. Todo método tem vantagens e desvantagens, por isso é importante utilizar o mais adequado às necessidades de adolescentes. É fundamental saber que nenhum método contraceptivo é 100% seguro.

Não tenha medo de motivar sua filha a usar métodos contraceptivos (pílulas), desde que com cuidados e orientação médica. Converse com ela e tome a iniciativa de marcar uma consulta na Unidade de Saúde.

### Contraceção de Emergência

É um direito das adolescentes para proteção de sua saúde reprodutiva, nos casos em que falhou o preservativo (furo, escorreu o esperma, ficou preso na vagina, não foi colocado direito); houve falha na maneira de utilizar outro método contraceptivo; teve relações sexuais sem usar nenhum método contraceptivo ou se tiver sido vítima de violência sexual. O método está disponível nas Unidades Básicas de Saúde ou na Estratégia de Saúde da Família.





Não  
esqueça!

O uso repetitivo da contracepção de emergência diminui a sua eficácia. Por isso só deve ser usada em emergências.



### Proteção à saúde:

A **camisinha** é um método seguro para prevenir **doenças sexualmente transmissíveis, Hepatites B e C e AIDS**. Por isso, você deve incentivar o uso em toda e qualquer relação sexual.

Adolescentes devem ser orientados(as) a se responsabilizarem por sua atividade sexual.

Todas as Unidades de Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) disponibilizam camisinhas e orientam seu uso.

## Ter um(a) amigo(a)

Durante a adolescência, é normal a reunião de grupos. É bom ter com quem compartilhar os problemas, as novas experiências, as angústias e as alegrias.

Como o convívio com os(as) amigos(as) é mais frequente, é natural que a família se torne uma referência menos importante no dia a dia. Muitos pais e mães se assustam com isso, principalmente porque temem que as “más companhias” coloquem a perder anos e anos de educação moral, afeto e proteção dados em casa.

Se você não gosta de um(a) amigo(a) do seu filho(a), antes de proibi-lo(a) de sair com ele(a), procure conhecê-lo(a) e, então, explicar os motivos.

Converse abertamente com o seu(sua) filho(a) e evite ser irônico. Ao falar de fatos reais, você pode evitar que seu(sua) filho(a) seja influenciado(a). Além disso, procure não julgar as pessoas pela aparência. A melhor maneira de conhecê-las é se aproximando e trocando ideias.

## O espaço do(a) adolescente

Como forma de conquistar a autonomia, o(a) adolescente vai precisar de privacidade. Em certos dias, ele(a) vai querer ficar sozinho(a), no seu canto, sem ser incomodado(a).

Essa privacidade também se estende aos pertences do(a) seu(sua) filho(a). Para estabelecer a confiança, é melhor não bisbilhotar o que ele(a) guarda em seu armário, quarto ou agenda.

Caso note alguma coisa estranha, é melhor conversar antes de mexer.



## Divisão de tarefas

Ao contrário de antigamente, hoje homem e mulher dividem as responsabilidades na família e na sociedade. Trabalhar, cuidar dos(as) filhos(as) e limpar a casa não são mais tarefas exclusivas dele ou dela.

Converse com seu filho(a) para que ele(a) entenda as novas funções de homens e mulheres e, no futuro, não se sinta deslocado(a) ou tenha dificuldades de relacionamento.

## Amizades virtuais

Com o surgimento da internet, os(as) jovens agora têm novas formas de fazer amigos(as). Os sites de relacionamento (o Facebook e o Gazzag) e os comunicadores instantâneos (como o Messenger, o WhatsApp, o ICQ e o Google Talk) permitem que eles(as) falem com pessoas de todas as partes do mundo.



Mas, como sempre, o uso excessivo pode trazer problemas. O(a) adolescente pode ficar muito ligado(a) ao mundo "virtual" e acabar esquecendo das atividades reais, com amigos(as) reais. Estimule seu filho(a) a passar um tempo com seus amigos(as) da escola e do bairro, em atividades culturais ou esportivas.

# Cuidados importantes

## 1- Alimentação saudável

A alimentação é uma das coisas que define quem somos hoje e quem vamos ser no futuro. Por isso, manter uma alimentação saudável é fundamental.



Esclareça para seu(a) filho(a) que comer é um prazer, mas que também é da comida que tiramos energia, proteínas, fibras e vitaminas, para o bom funcionamento do corpo.

## Conheça alguns problemas causados pela má alimentação

### **Obesidade:**

Embora possa acontecer por fatores hormonais, geralmente é causada por uma alimentação rica em açúcares e carboidratos, associada à falta de exercícios físicos. A obesidade pode abaixar a autoestima e causar doenças do coração, rins, diabetes, hipertensão, irregularidades menstruais e alguns tipos de câncer.



### **Bulimia:**

Acontece quando alguém come muito, de forma descontrolada e escondida, para depois “se livrar” do excesso forçando vômitos ou tomando laxantes e diuréticos. Esse comportamento pode ser motivado por culpa ou vergonha da própria falta de controle em relação à comida. A bulimia pode causar irritação no esôfago e outros problemas mais graves.

### **Desnutrição:**

Acontece quando há um déficit entre as necessidades do corpo e o que comemos. Não significa necessariamente que se passa fome, mas que a alimentação não é suficiente para abastecer o organismo com os nutrientes de que ele precisa para funcionar bem. Pode atrasar o crescimento e prejudicar o aprendizado escolar.

### **Anorexia:**

Nesse caso, a pessoa simplesmente para de comer. Isso acontece por uma obsessão pela aparência e pelo medo de ganhar peso. As consequências mais frequentes são baixa autoestima, depressão, ansiedade, insônia, desidratação, desmaios, tonturas, dores no estômago, fraqueza e até a morte. Nas adolescentes, é comum também a ausência de menstruação.

## 2- Postura

Observe seu(a) filho(a) quando ele(a) se senta, anda ou pratica uma atividade esportiva. Oriente-o(a) para a postura ereta, que previne problemas de coluna e dores.



## 3- Higiene e saúde bucal

Banho todos os dias é indispensável, com atenção especial às dobras do corpo e aos órgãos genitais. Oriente na escovação dos dentes e da língua no mínimo três vezes ao dia. Leve o(a) adolescente ao dentista pelo menos uma vez ao ano.



## 4- Automedicação

Não dê remédios por conta própria para seu(a) filho(a) ou por indicação do(a) balconista da farmácia ou de outras pessoas. Peça sempre orientação médica.



## 5- Esporte é saúde!

Sempre converse e estimule seus filhos e filhas a praticarem exercícios físicos, mas sem exageros. É bom lembrar que a musculação deve ser feita de forma moderada durante essa fase.



**Caso seu filho(a) esteja aumentando a massa muscular rapidamente, desconfie! Ele(a) pode estar tomando anabolizantes. Algumas academias oferecem, de forma ilegal, esses hormônios, que são perigosos e podem causar problemas sérios de saúde, inclusive a morte. Fique atento(a)!**

## 6- Vacinas

Continue atento(a) à caderneta de vacinação ou à anotação de vacinas na Caderneta de Saúde de seu(sua) filho(a)! Algumas doenças de transmissão por via sexual, como a hepatite B e C, podem ser prevenidas por meio de vacina. Os reforços da dupla (difteria e tétano) e da vacina contra sarampo, caxumba e rubéola também são necessários.



Vacina contra o HPV

**Nas Unidades Básicas de Saúde a vacina contra o HPV está disponível para adolescentes de 9 a 12 anos de idade. O objetivo desta vacina é proteger as adolescentes da infecção pelo Papilomavírus Humano e, conseqüentemente, da possibilidade do desenvolvimento de câncer de colo do útero.**

## 7- Depressão

É difícil imaginar alguém que nunca tenha passado por um problema na vida, desses que parecem mesmo não ter solução. Mas, na adolescência, é mais comum do que se imagina o(a) jovem se sentir um(a) estranho(a) no próprio corpo, incompreendido(a) ou deslocado(a) nos grupos de amigos, na escola, na vida.



Caso você perceba que seu(a) filho(a) está com problemas para dormir, chora com facilidade, tem falta ou excesso de vontade de comer e fica muito tempo sozinho(a), ligue o alerta! Pode ser uma depressão. Procure a ajuda de profissionais da área da saúde para o correto diagnóstico e o tratamento.

## 8- Suicídio

O suicídio pode acontecer como resultado de um quadro de depressão grave ou por outras causas que às vezes não valorizamos. Preste atenção a comportamentos “fora do normal” e procure conversar com ele(a) sem acusá-lo(a) ou recriminá-lo(a). A convivência familiar com respeito e afeto ajuda todos(as) a se conhecerem melhor e aprenderem juntos(as) a lidar com as dificuldades.



## 9- Drogas psicoativas

São substâncias que agem no cérebro e interferem no comportamento, causando danos para quem usa e para a sociedade. Podem ser legalizadas (como álcool, cigarro e alguns medicamentos) ou ilegais (como maconha, cocaína, crack e ecstasy).



Os efeitos do uso variam de acordo com as características de cada pessoa, o tipo da substância, a quantidade, a frequência de uso e o ambiente.

Se o problema das drogas chegar a sua casa, encare-o com muito diálogo, busque entender a situação como um todo e, caso necessário, procure a ajuda de um(a) profissional de saúde.

## Violência X Cultura de Paz

Entendida como sinônimo de agressão, a violência estimula valores e sentimentos negativos, como o individualismo, a injustiça, a desonestidade, o ódio, o preconceito, a inimizade e a indiferença. Está em todo o lugar e seu conceito muda de acordo com a sociedade, a moral e as crenças individuais.

Independentemente de quem a pratica, pode causar sofrimento, ferimentos e até a morte.



Conhecendo  
os tipos de  
violência

### **Violência contra si mesmo(a)**

O uso abusivo de drogas, fazer dietas rigorosas, tentar suicídio, dirigir embriagado(a) e praticar sexo sem proteção são alguns exemplos de violência contra nós mesmos(as). É importante que você sensibilize seu filho(a) a respeito dos danos que esse tipo de comportamento pode causar. Fique atento(a) às mudanças de comportamento que duram mais que alguns dias e oriente-o(a) sobre a importância do sexo seguro e do autocuidado.

### **Sexual**

É o uso da criança ou do(da) adolescente para satisfação sexual de um(a) adulto(a) ou adolescente mais velho(a), seja por meio de manipulação, toques, participação em jogos sexuais, exibicionismo, pornografia, prática de sexo oral, anal ou estupro.

### **Exploração Sexual Comercial**

É a prática de violência sexual com fins comerciais, seja visando ao dinheiro, produtos como vídeos, fotos e sites de internet, serviços ou favores comerciais.

Diga para seu(a) filho(a) que ele(a) não deve se sentir obrigado(a) a manter relações sexuais ou a se submeter a atos libidinosos com ninguém! Garanta que isso é crime e que você tomará providências a favor dele(a) em qualquer situação.

Violências contra adolescentes devem ser notificadas e encaminhadas imediatamente ao serviço de saúde mais próximo, para receber a medicação e os cuidados necessários.

Enfrente o problema denunciando todas as formas de violência para o Conselho Tutelar, pelos telefones locais, ou por meio dos disque-denúncias, estadual (ver o número local) e nacional - 100.

### **Vandalismo**

O respeito com o patrimônio público melhora a qualidade de vida. Quando o Governo não precisa repor bens que foram danificados, sobra mais dinheiro para investir em educação, saúde e lazer. Ensine seu(a) filho(a) que destruir ou pichar muros, telefones, pontos de ônibus e outros equipamentos prejudica a comunidade.



Você já ouviu falar em **bullying**?

A expressão em inglês serve para definir a ameaça ou a intimidação sofrida por meninos e meninas geralmente na escola ou nos grupos de amigos. Mudanças no corpo, alteração da voz, uso de óculos ou aparelhos e características individuais são símbolos normalmente utilizados para piadas sem graça ou apelidos desagradáveis.

Acarreta mudanças rápidas de humor, queda no rendimento escolar, perda da atenção, medo da escola, diminuição ou aumento excessivo de peso, aumento da sensibilidade (irritação ou choro fácil), sentimento de rejeição e vontade de morrer... Se o(a) adolescente estiver sofrendo com alguns desses problemas, é provável que ele(a) seja vítima de *bullying*.

O *bullying* é motivo de preocupação por parte de pais, mães, professores(as) e profissionais de saúde, porque cresce o número de crianças e adolescentes, em todo o mundo, que enfrentam o problema. Estimule seu(a) filho(a) a não ter esse tipo de comportamento com os(as) colegas e a denunciar quem o pratica. Se perceber que ele(a) ou algum(a) amigo(a) está sofrendo com a perseguição de outros(as) estudantes, avise o(a) professor(a) ou a direção da escola. Busque ajuda também nos serviços de saúde e no Conselho Tutelar.

### Discriminação

A Constituição Federal proíbe qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, crueldade ou opressão. Esse tipo de comportamento é crime. Oriente seu(a) filho(a) para que trate todas as pessoas de forma igual e não permita a discriminação de ninguém devido à cor, raça/etnia, característica pessoal, situação social, orientação sexual, credo, doença ou deficiência.

### Construção da PAZ

A paz acontece quando enfrentamos nossos problemas e conflitos de forma não violenta conversando, respeitando as diferenças e defendendo os direitos das pessoas. Se você demonstra calma e educação na hora de resolver as suas dificuldades e problemas, pode ser um exemplo para o(a) seu(a) filho(a). Ser pacífico(a) não significa “engolir sapo”, mas tomar uma atitude positiva e cidadã diante dos problemas.

- PAZ
- A prevenção da violência e a construção da paz começam dentro de cada um(a) e no interior das nossas casas.

# Construção da cidadania: um trabalho conjunto

Se a família é o primeiro grupo social do qual participamos, a escola é certamente o segundo. É lá que aprendemos noções importantes sobre a vida em sociedade, como saber ouvir, dividir e respeitar as diferenças. Portanto, a cultura escolar configura e é instituinte de práticas socioculturais (inclusive comportamentos) mais amplos que ultrapassam as fronteiras da escola em si mesma. É dentro desse enfoque que se entende e se justifica um programa de saúde na escola, inserido e integrado no cotidiano e na cultura escolar, irradiando-se dessa forma para além dos limites da escola (MS, 2009).

Por isso, é muito importante que família e escola firmem um compromisso de cooperação e respeito mútuo.

Hoje, o Programa Saúde na Escola, parceria entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, em meio a outras ações de proteção e promoção da saúde, tornou a educação sexual matéria obrigatória nos projetos pedagógicos de cada escola como uma ação de proteção à saúde sexual e à saúde reprodutiva de seus(as) filhos(as) adolescentes. As ações desenvolvidas são articuladas no âmbito das escolas e das Unidades Básicas de Saúde.

Procure saber qual a metodologia e o conteúdo ensinado pelo(a) professor(a) para compreender melhor cada etapa vivida por seus filhos(as).

**O papel da escola é permitir o acesso às informações científicas, estimulando a reflexão e o debate sobre temas pertinentes à idade de cada educando(a).**



## O que fazer?

Preste atenção no que seu(a) filho(a) está aprendendo, incentive-o(a) a estudar e a fazer as tarefas. Dessa forma, você passará a mensagem de que a escola é importante e de que você deseja o melhor para ele(a).

Envolva-se nas atividades desenvolvidas pelos(as) educadores(as), tome conhecimento do que é ensinado, saiba como é o relacionamento entre professores(as) e alunos(as). Colabore na definição de projetos e ações por meio dos Conselhos Escolares e da Associação de Pais e Mestres.

### O que diz a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDBEN

*A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.*



# Erros e acertos

Não existem regras preestabelecidas sobre o que é certo ou errado na educação dos(as) filhos(as). Só que o pai, a mãe e a família têm um importante papel na construção dos valores, no respeito às regras sociais e na construção dos projetos de vida.

Como fazer isso? Fale com eles(as) sobre como é importante enfrentar os problemas pensando nas soluções. Perceba e estimule sua criatividade e as suas capacidades.

Mais do que sugerir, o papel dos pais muitas vezes é ouvir, ajudar a organizar as escolhas e respeitar as decisões dos(as) filhos(as), quando feitas de maneira responsável. Mas, qualquer que seja o caminho escolhido por eles(as), confirme e reafirme a importância dos estudos para o futuro profissional.

As nossas atitudes frente à vida e os modelos que passamos são fundamentais para a formação de nossos(as) filhos(as). De nada adianta orientá-los(as) para que tenham um comportamento saudável se bebemos muito, fumamos descontroladamente e nos alimentamos mal. A maneira como vivemos influencia muito mais do que os nossos conselhos.

Um passo importante para construir laços fortes com seus(as) filhos(as) é aceitar que você não tem como saber de tudo. Reconheça suas incertezas e aprenda junto com eles(as). Dessa forma, a relação familiar pode ficar mais franca e o diálogo acontecer de maneira mais natural.



# Sugestões para a educação de adolescentes

Lembre-se que a educação começa na infância e continua na adolescência, mas de forma diferente. Agora eles(as) precisam aprender a refletir, tomar decisões e assumir responsabilidades.

- Compreenda a “idade da contestação” e da “revolução hormonal”.
- Evite “brigas” desnecessárias e procure compreender seus filhos adolescentes.
- Reconheça que a chave para chegar a acordos é sempre a negociação.
- Entenda que filhos(as) precisam que pais sejam pais, não só amigos(as).
- Use regras claras, com autoridade e sem autoritarismo. Estabeleça e esclareça os limites desde cedo, de acordo com os valores e referenciais de sua família.
- Não quebre as manifestações de afeto. Abraços, beijos, elogios, agradecimentos e um ombro amigo nunca são demais!
- Pense como eram as suas reações quando você tinha essa idade.
- Entenda e aceite seu (sua) filho(a) como é e não como você quer que ele(a) seja.
- Cada filho(a) é único(a).

## Saiba mais em:

adolescência.org.br  
www.adolesc.br  
www.aids.gov.br  
ww.saude.gov.br

## Referências

ALMEIDA, Ana Carla C. H.; CENTA, Maria de Lourdes. A família e a educação sexual dos filhos: implicações para a enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 22, n. 1, jan./fev. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002009000100012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002009000100012&script=sci_arttext)>. Acesso em: 27 jun. 2013.

ARAÚJO, Cláudio M. *Significações sobre adolescência e desenvolvimento humano em um projeto social educativo*. 2008. 124 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

BOCK, Ana Mercês B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. *Psicologia, escola e educacional*, Campinas, v. 11, n. 1, p. 63-76, jan./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a07.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde na Escola*. Brasília, 2009. (Caderno de Atenção Básica, n. 24). Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/cab24>>. Acesso: 24 jun. 2013.

CURITIBA. Secretaria Municipal de Saúde. Secretaria Municipal de Educação. Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná. *Guia para a família: nossos adolescentes*. Curitiba, 2007. Ano 1, n. 1. Disponível em: <[http://www.saude.curitiba.pr.gov.br/images/programas/arquivos/centro\\_educacao/saude\\_do\\_adolescente/adolescente\\_004.pdf](http://www.saude.curitiba.pr.gov.br/images/programas/arquivos/centro_educacao/saude_do_adolescente/adolescente_004.pdf)>. Acesso em: 24 jun. 2013.



Que tal escrever  
abaixo outras  
maneiras de melhorar  
o relacionamento  
familiar, usando o seu  
toque pessoal?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing answers to the question in the speech bubble.

Agradecimentos



A Coordenação Geral de Saúde dos Adolescentes e Jovens agradece à Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba por ceder os direitos autorais do **Guia para a Família: Nossos Adolescentes** (Ano I - Número I - Agosto de 2007) para basear o manual denominado **Famílias e Adolescentes**, que será disponibilizado pelo Ministério da Saúde nas Unidades de Saúde da Atenção Básica, nas ações de promoção e de proteção à saúde de adolescentes.

Agradece, também, aos (às) profissionais de saúde, de educação e aos (às) adolescentes curitibanos, abaixo mencionados(as), que contribuíram para a realização de tão importante Guia.

#### **EQUIPE TÉCNICA RESPONSÁVEL**

Júlia Valéria Ferreira Cordellini; Regina Celi Passagnolo; Sérgio Piazzetta.

#### **REVISÃO TÉCNICA E TEXTOS-BASE**

Araci Asinelli da Luz; Carmen Lucia Seibt; Cristiane Aparecida Azevedo de Assis Machado; Edvin Javier Boza Jimenez; Hedi Martha Soeder Muraro; Josiane Gonçalves Santos; Júlia Valéria Ferreira Cordellini; Márcia Luíza Kraiden; Maria Alice Correia Pedotti; Maria de Lourdes do Prado; Maria José Domingues da Silva Giongo; Mariana Thomaz; Nara Luz Chierighini Salamunes; Raquel Ferraro Cubas; Raquel Ferreira Scholz Uhlig; Regina Celi Passagnolo; Sérgio Piazzetta; Rosicler Hamilko Jambers; Simone Cortiano; Wlasta Maria Curi Sataben de Moura Leite.

#### **COLABORAÇÃO**

Adolescentes convidados das Unidades de Saúde: São Paulo; João Cândido; Vila Esperança e São Braz; Antonio do Amaral Jr; Chang Yen Li Chain; Clube de Mães do CRAS Madre Tereza; Eliete R. dos Santos; Eloíde Sherer Perrou; Giovana A. Doeski Villanueva; Helenice Alves de Lima; Joselmira Terezinha Van Haudel; Leandro Seidel Brandão; Lílian E. da S. Lima; Luis Cláudio do Nascimento; Marcelo Luidgi Martins; Maria Arlete Teixeira de Abreu; Marialda Gonçalves Pereira; Marilene Braz; Miguel Fontoura; Paula C. Murillo de Vargas; Rita de Cassia Freitas Kowalski; Rosângela Cristina Weigert; Rosângela Mendes Tironi; Rosemar Batista; Sabrina Godoy Campos de Oliveira; Shirley Terezinha Martins; Toni Reis; Vera Lucia Alves Carneiro.



DISQUE SAÚDE  
**136**

Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ORGANISATION MONDIALE DE  
SANTÉ



MINISTÉRIO DA  
**SAÚDE**

