



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

SAÚDE DO ADOLESCENTE

A **adolescência** é um momento **único, complexo e formativo**, em que o corpo passa por **várias mudanças**. Por isso, alguns pontos como saúde mental, alimentação e métodos de contracepção são importantes nessa fase.

Cuidados com a alimentação

- Evite alimentos “fast food”, gordurosos, ricos em sal e açúcar;
- Sempre que possível, opte por alimentos saudáveis como arroz, feijão, cereais, frutas, legumes, verduras e outros;
- Prefira refeições caseiras à mesa;
- Evite refrigerantes, sucos industrializados ou com adição de açúcar;



Cuidados com a saúde mental

- Realize atividades físicas regularmente;
- Mantenha um padrão de sono saudável;
- Busque o desenvolvimento de habilidades pessoais;
- Atente para cobranças desnecessárias;
- Evite brigas e conflitos;



MÉTODOS DE CONTRACEPÇÃO E PREVENÇÃO

• A **camisinha** (preservativo masculino e feminino) é um método contraceptivo que também evita a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) como **Aids** e **sífilis**;

• Ela é o método contraceptivo mais barato e de fácil acesso, com **distribuição gratuita pelo SUS** nos postos de saúde.

Cuidados com a camisinha:

- Verificar validade e número de registro;
- A embalagem deve estar lacrada e sem furos;
- A má conservação pode comprometer sua eficácia;
- Não usar objetos cortantes/pontiagudos na hora de abrir a embalagem;

• Além das camisinhas existem outros métodos contraceptivos eficientes. Estes devem ser receitados por um médico ginecologista.

Cuidados com contraceptivos orais, injetáveis e outros:

- É importante seguir a orientação médica;
- Em geral, informações de datas, horários e formas de uso presentes na bula são imprescindíveis para que a eficácia seja atendida.



Se estiver passando por uma fase de **conflito** e/ou precisar de **assistência médica** fale com alguém de sua confiança e/ou procure ajuda profissional no posto de saúde.

Referência: http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_465569599.pdf / <https://hospitalsantamonica.com.br/> / <https://www.hospitalinfantisabara.org.br/> / <https://portal.fiocruz.br/noticia/uso-de-camisinha-e-o-meio-mais-eficaz-de-prevencao-contradsts>
 Imagens: Internet (Burst/Pexels/Pixabay/Unplash)



www.meninosdeluz.org.br



pensa.imagina.inventa@gmail.com



[@projeto.ensa.imagina.inventa](https://www.instagram.com/projeto.ensa.imagina.inventa)