

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO BIOMÉDICO
FACULDADE DE ENFERMAGEM
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA

Jogo da vida *do adolescente*

Tema: Adolescência

TABULEIRO





Orientações

- O jogo deverá ser composto por no máximo 4 participantes
- Cada participante tem 1 (uma) chance de jogar o dado por vez

- Todas as perguntas serão respondidas quando um dos participantes chegar ao final do trajeto
- Apenas o participante que lançou o dado poderá responder a pergunta da casa onde parou

- Vence o jogador que chegar até a casa "fim" primeiro
- Lembrando: A finalidade de jogo não é a competição entre os participantes e sim a absorção das informações passadas de forma lúdica através do jogo

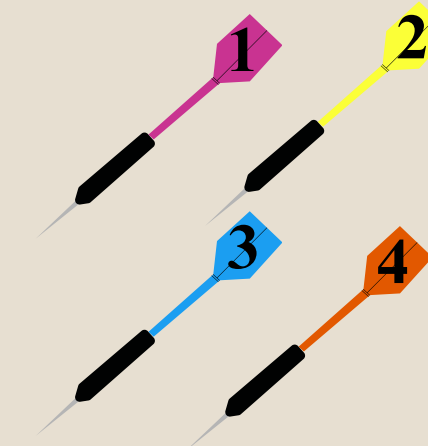


INÍCIO

ERROU: VOLTE 2 CASAS

ACERTOU: AVANCE UMA CASA

ESCOLHA SEU DARDO:



Adolescência

6. O que são os critérios de Tanner?

5. Como a puberdade afeta o humor dos adolescentes?

4. O que é a espermarca?

3. O que é a menarca e quando ocorre?

2. Quais são os principais hormônios responsáveis pelas mudanças corporais na puberdade?

1. O que é a puberdade?

7. Por que a pele dos adolescentes tende a ter mais acne durante a puberdade?

8. O que caracteriza o estirão de crescimento durante a adolescência?

9. O que é ginecomastia e por que ocorre em alguns meninos durante a puberdade?

10. Quais são as principais mudanças nos órgãos sexuais femininos durante a puberdade?

11. Quais são as principais mudanças nos órgãos sexuais masculinos durante a puberdade?

12. Como a puberdade pode afetar a autoestima dos adolescentes?

13. Quais são os perigos do uso da mídia e internet durante a puberdade?

14. Onde os adolescentes devem buscar ajuda e cuidados em saúde durante a puberdade?

FIM



Gabarito

1. O que é a puberdade?

- Resposta: A puberdade é o processo de desenvolvimento físico e hormonal pelo qual o corpo de uma criança se transforma em um corpo adulto, apto à reprodução. Geralmente começa entre os 8 e 13 anos nas meninas e entre os 9 e 14 anos nos meninos.

2. Quais são os principais hormônios responsáveis pelas mudanças corporais na puberdade?

- Resposta: Os hormônios principais são os hormônios sexuais: estrogênio nas meninas e testosterona nos meninos, além do hormônio luteinizante (LH) e do hormônio folículo-estimulante (FSH), que estimulam a produção desses hormônios sexuais.

3. O que é a menarca e quando ocorre?

- Resposta: Menarca é a primeira menstruação da menina e marca o início da capacidade reprodutiva. Normalmente ocorre entre os 10 e 15 anos de idade, com a média em torno dos 12 anos.

4. O que é a espermarca?

- Resposta: Espermarca é a primeira ejaculação nos meninos, sinalizando a capacidade de produzir espermatozoides. Geralmente ocorre entre os 12 e 15 anos de idade.



Gabarito

5. Como a puberdade afeta o humor dos adolescentes?

- Resposta: A puberdade causa grandes mudanças hormonais, como o aumento de estrogênio ou testosterona, que podem afetar o humor, resultando em irritabilidade, ansiedade e mudanças repentinas de humor.

6. O que são os critérios de Tanner?

- Resposta: Os critérios de Tanner são um sistema de classificação que descreve as mudanças físicas durante a puberdade, como o desenvolvimento dos seios nas meninas e o crescimento dos genitais nos meninos, além do crescimento de pelos pubianos.

7. Por que a pele dos adolescentes tende a ter mais acne durante a puberdade?

- Resposta: O aumento da produção de hormônios androgênicos durante a puberdade estimula as glândulas sebáceas, o que aumenta a produção de sebo, obstruindo os poros e contribuindo para o aparecimento de acne.



Gabarito

8. O que caracteriza o estirão de crescimento durante a adolescência?

- Resposta: O estirão de crescimento é um rápido aumento na altura e peso, geralmente mais acentuado nas meninas entre os 9 e 13 anos e nos meninos entre os 11 e 15 anos, devido ao aumento da produção de hormônios do crescimento e sexuais.

9. O que é ginecomastia e por que ocorre em alguns meninos durante a puberdade?

- Resposta: Ginecomastia é o crescimento temporário de tecido mamário em meninos, causado pelo desequilíbrio entre os níveis de testosterona e estrogênio. Geralmente desaparece sozinho após alguns meses.

10. Quais são as principais mudanças nos órgãos sexuais femininos durante a puberdade?

- Resposta: Nas meninas, ocorre o desenvolvimento dos seios, o alargamento dos quadris e o crescimento dos pelos pubianos e axilares, além do início da menstruação e o desenvolvimento dos órgãos reprodutores internos, como útero e ovários.

11. Quais são as principais mudanças nos órgãos sexuais masculinos durante a puberdade?

- Resposta: Nos meninos, ocorre o aumento dos testículos e do pênis, o crescimento de pelos pubianos, axilares e faciais, além do desenvolvimento muscular e o aprofundamento da voz.



Gabarito

12. Como a puberdade pode afetar a autoestima dos adolescentes?

- Resposta: As rápidas mudanças físicas e emocionais, como o ganho de peso, acne ou o desenvolvimento desigual em relação aos colegas, podem causar insegurança e afetar negativamente a autoestima dos adolescentes.

13. Quais são os perigos do uso da mídia e internet durante a puberdade?

- Resposta: O uso excessivo da mídia social e da internet pode impactar negativamente a saúde mental dos adolescentes, levando a comparações irreais, baixa autoestima e risco de exposição a conteúdos inadequados, como a hipersexualização e o cyberbullying. Além disso, o consumo de informações erradas sobre o corpo pode criar expectativas irreais e influenciar comportamentos de risco.

14. Onde os adolescentes devem buscar ajuda e cuidados em saúde durante a puberdade?

- Resposta: Os adolescentes devem procurar os serviços de saúde na Atenção Primária à Saúde (APS), que oferecem apoio integral e gratuito para acompanhar seu desenvolvimento. A APS é o primeiro nível de atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS) e inclui Unidades Básicas de Saúde (UBS), equipes de Saúde da Família e outros serviços comunitários. Esses serviços promovem cuidados preventivos, orientação sobre saúde sexual e reprodutiva e apoio psicológico.



Título: Adolescência.

Autores e desenvolvedores de conteúdo: Tarciso Feijó da Silva, Nicolle Silva de Menezes, Bruno Santos Moreira, Juliana de Moura Rodrigues, Jéssica da Cunha Campos, Ana Beatriz da Costa Santiago de Almeida, Luciana Alves Paixão, Lídia Raquel da Conceição Nascimento, Sabrina Epifania Rodrigues, Maria Marta de Oliveira Medeiros Correia, Caroline Fernandes de Oliveira e Thaiany de Moura dos Santos Ferreira.

Designer Gráfico: Tarciso Feijó da Silva e Nicolle Silva de Menezes.

Programador: Tarciso Feijó da Silva e Nicolle Silva de Menezes.

Consultor Científico: Tarciso Feijó da Silva.

Coordenador do Projeto: Tarciso Feijó da Silva.

Informações institucionais

- **Instituição ou organização vinculada:** Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

- **Logotipos institucionais:** FENF, UERJ, Do projeto e da Midia Social (adoleque)

Contato

- **E-mail:** praticascompartilhadasdecuidado@gmail.com
- **Redes sociais**
 - **Instagram:** @Adoleque
 - **Tik Tok:** @adoleque
 - **You tube:** @adoleque

Outras informações

- **Versão do jogo:** 1ª versão.



PASSO A PASSO: JOGO DE TABULEIRO

ADOLESCÊNCIA



PASSO A PASSO: JOGO DE TABULEIRO ADOLESCÊNCIA

Tempo estimado de jogo: ~ 30min.

Sugestão: 2 - 4 jogadores.

Público-alvo: Adolescentes e jovens.

Nível de dificuldade: Médio.

Cenários para utilização: Ambiente escolar e atividades voltadas para educação em saúde.

Apresentação: O jogo é na modalidade de tabuleiro, apresenta as casas “início” e “fim”, onde deverá iniciar e finalizar o jogo, respectivamente. No jogo contém 1 tabuleiro, 1 manual de instruções, 1 guia de orientações, e o gabarito. Para utilizar o jogo, recomenda-se baixar, imprimir e plastificar o tabuleiro e os gabaritos, e as instruções e referências apenas baixar e imprimir.

Instruções de montagem: É preciso baixar o arquivo em PDF para que assim, possa imprimir. Os criadores do jogo recomendam que exclusivamente o tabuleiro seja impresso em folha A3, para melhor visualização e aproveitamento.

Como jogar (regras básicas):

- Poderá jogar no máximo 4 jogadores;
- Antes de iniciar a partida, todos os jogadores devem jogar o dado uma única vez e será decidido a ordem das jogadas por ordem decrescente;
- Para cada resposta errada, o jogador deverá voltar 2 (duas) casa;
- Para cada resposta correta, o jogador poderá avançar 1 (uma) casa;
- Ganha o jogador que chegar a casa “fim” primeiro.