

GUIA PARA CIDADANIA

MATERIAL DE SUPORTE SOCIOASSISTENCIAL



FAS
Fundação
Amazônia
Sustentável

DICARA

Desenvolvimento Integral de Crianças e
Adolescentes Ribeirinhos do Amazonas

PIR

Primeira Infância Ribeirinha







Cidadania

**direitos e deveres
civis e políticos
de um indivíduo
na sociedade.**

**São esses direitos que
permitem aos cidadãos
que intervenham nas ações
do Estado e usufruam dos
serviços ofertados por
órgãos estatais.**



Querido leitor,

O presente Guia para Cidadania se configura como um material instrumental técnico de trabalho do Assistente Social. Este instrumento subsidia o profissional em campo no processo de visita para orientação às famílias e responsáveis de crianças e adolescentes assistidas pelo programa DICARA, constante no serviço socioassistencial do programa.

O guia trabalha por meio de três vertentes **Educação, Saúde e Assistência Social**. Temas que prevê o desenvolvimento de potencialidades e aquisições das famílias, visando fortalecimento de vínculos familiares e comunitários por meio de ações de caráter preventivo, protetivo e proativo.

As visitas domiciliares são dinâmicas e planejadas em rodas de conversa com orientações para as famílias, com objetivo de conhecer *in loco* o arranjo familiar e a realidade social de cada família, identificando vulnerabilidades na tentativa de minimizá-las.

As orientações são seguidas de encaminhamentos para rede de proteção social local, com tentativa de resolutividade. Dessa maneira o profissional deve sempre trabalhar em articulação com a rede de proteção social local e os agentes mobilizadores.

A equipe  **FAS** **DICARA** **PIR**

pilares guias para cidadania

**educação
para
cidadania**

saúde

**assistência
social**

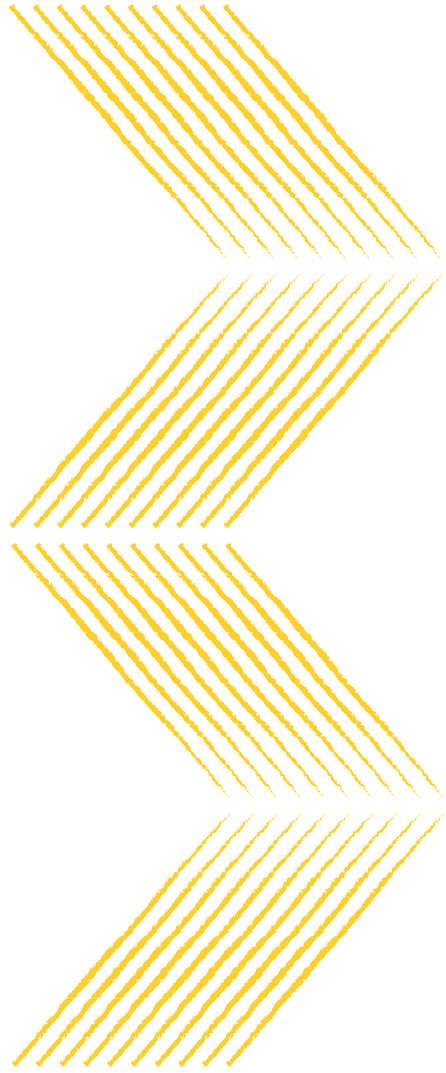




Educação para cidadania contribui para a formação de pessoas responsáveis, solidárias que conheçam e exerçam os seus direitos e deveres, diálogo e respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo. Página 22

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) , saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não somente ausência de afecções e enfermidades.” Página 38

Segundo a Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), assistência social é direito do cidadão e dever do Estado, é Política de Seguridade Social não contributiva, que provê os mínimos sociais, realizada através de um conjunto integrado de ações de iniciativa pública e da sociedade, para garantir o atendimento às necessidades básicas.” Página 19



SUMÁRIO



1. APRESENTAÇÃO 05

1.1 FAS 10

1.2 DICARA 11

1.3 PIR 15

1.4 ODS E INFÂNCIA 16

1.5 VULNERABILIDADE SOCIAL 18

1.6 TRABALHO SOCIOASSISTENCIAL 19

1.7 REDE DE PROTEÇÃO SOCIAL 21

2. EDUCAÇÃO PARA CIDADANIA 22

2.1 DIREITOS HUMANOS 23

2.2 FAMÍLIA, DIREITOS E DEVERES 24

2.3 DOCUMENTAÇÃO 26

3. SAÚDE PREVENTIVA 38

3.1 PRIMEIRA INFÂNCIA 39

3.2 CADERNETA DA CRIANÇA 39

3.3 IMUNIZAÇÃO 40

3.4 ALEITAMENTO MATERNO 41

3.5 NUTRIÇÃO DO BEBÊ 42

3.6 HIGIENE 42

3.7 HIGIENE BUCAL 43

3.8 SAÚDE AUDITIVA E OCULAR 43

3.9 CUIDADOS COM A ÁGUA 44

3.10 ACIDENTES DOMÉSTICOS 45

3.11 AFETIVIDADE E SEXUALIDADE 46

3.12 ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS 68

4. ASSISTÊNCIA SOCIAL: VIOLAÇÃO DE DIREITOS 74

4.1 FORMAS DE VIOLÊNCIA 75

4.2 VIOLÊNCIA SEXUAL 76

4.3 PREVENÇÃO 78

4.4 TRABALHO INFANTIL 80



UMA ORGANIZAÇÃO QUE CUIDA DAS PESSOAS QUE CUIDAM DA FLORESTA

FAS

Fundação Amazônia Sustentável

é uma organização não governamental (ONG) brasileira sem fins lucrativos, sem vínculos político-partidários, que tem por missão promover o envolvimento sustentável, a conservação ambiental e a melhoria da qualidade de vida das comunidades ribeirinhas do estado do Amazonas.

Foi criada em 8 de fevereiro de 2008 por meio de uma parceria entre Banco Bradesco e Governo do Estado do Amazonas, e passou ao longo de sua história a contar com o apoio da Coca-Cola Brasil (2009), do Fundo Amazônia (2010), da Samsung (2010) e outras parcerias em programas e projetos desenvolvidos.

Programas como Bolsa Floresta (PBF), Educação e Saúde (PES), Soluções Inovadoras (PSI), Gestão e Transparência (PGT), são as principais iniciativas implementadas com foco no desenvolvimento sustentável de comunidades ribeirinhas por meio do apoio à geração de renda e empreendedorismo, empoderamento e infraestrutura comunitária.

DICARA

Programa de Desenvolvimento Integral de Crianças e Adolescentes Ribeirinhos da Amazônia

Criado em 2014 o DICARA compõe ações previstas no Programa de Educação, Saúde e Cidadania – PES da Fundação Amazônia Sustentável – FAS, desenvolve ações voltadas à garantia dos direitos das crianças e adolescentes residentes comunidades ribeirinhas e em bairros periféricos do estado do Amazonas.

O foco do programa está voltado para as comunidades ribeirinhas e bairros periféricos, buscando enfrentar desafios de vulnerabilidade social como evasão escolar, menor acesso à educação de qualidade, exclusão digital e cultural, violência doméstica, exploração sexual e do trabalho infantil e falta de informações sobre cidadania, deveres e direitos.

O Dicara busca promover cidadania e proporcionar acesso à informática, música, arte e cultura, esporte e lazer por meio de cursos livres, oficinas sócio-educativas, além de realizar atendimento socioassistencial às famílias, numa parceria com os Conselhos Municipais dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA).

1.2



**FAÇA BONITO.
PROTEJA NOSSAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.**



Nosso objetivo é proporcionar a defesa de direitos humanos de crianças e adolescentes, por meio de projetos e ações voltadas a participação e protagonismo.

O Programa DICARA Proporciona às crianças e adolescentes atividades extracurriculares que acontecem no contraturno das escolas públicas das comunidades ribeirinhas e zona urbana dos municípios de atuação do programa, desta forma possibilitando a criação e fortalecimento de espaços de ensino e aprendizagem integral, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades e potencialidades de crianças e adolescentes como agentes de transformação local de sua própria realidade.

Além disso, contribui com o desenvolvimento do aluno em aspectos de desempenho intra e extraclasse, a evolução cognitiva e pedagógica, o engajamento, a socialização e a bagagem cultural.

Principais atividades promovidas pelo DICARA:

- **Linha de Base**

Sendo a primeira atividade desenvolvida do Programa DICARA, onde são colhidos dos dados regenciais que nortearão todas as ações a serem desenvolvidas ao longo do período de vigência de execução. Nesta ação são identificadas as principais vulnerabilidades sociais existentes na área de atuação do DICARA, o dado levantado com estas atividades serve de diretrizes para o planejamento de todas as ações do programa principalmente das oficinas socioeducativas.

- **Seminários**

Os seminários é a principal ação de validade das ações do Programa DICARA, uma vez que trata-se do encontro de todos os envolvidos diretamente ou indiretamente do programa, crianças, adolescentes, pais, responsáveis, cuidadores. E professores, ACS e líderes locais.

A atividade do seminário é um momento de discussões e planejamento das ações, uma vez que este plano flui a partir da realidade de cada município e com a participação do público de interesse. Por conseguinte, é o momento de prestação de conta dos fazimentos deste programa, para parceiros e comunidades envolvidas nas atividades do DICARA.

- **Atividades de esporte e lazer**

As atividades de esporte e lazer se divide em dois momentos, a primeira é realizada capacitação com jovens da comunidade sobre regras, condutas e as modalidades esportivas o segundo momento é a parte prática (treinos) posteriormente são realizados eventos que são denominados como Copa na Floresta e Olimpíadas na Floresta, essas atividades acontecem durante 2 dois dias em finais de semana. A atividade permite aos participantes envolvidos um momento de descontração, respeito e espírito esportivo .

As modalidades desenvolvidas com crianças e adolescentes são: Futebol de campo, Vôlei, Tênis de mesa, Canoagem, Arco e flecha; Atletismos: Corrida de 100m, Salto em distância e revezamento 4x100m. As ações realizadas de esporte e lazer é de suma importância para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, pois entre tantos benefícios, desenvolve a capacidade de lidar com as diferenças e com o compromisso, incentiva o trabalho em equipe, estimula a criatividade e cumprimentos de regras, não somente na área de esporte, mas para a formação de um cidadão.

- **Cursos de educação complementar**

Formas educacionais, acessíveis e informais que englobam variadas áreas de aprendizado e contribui para o desenvolvimento de habilidades pessoais, com temas atualizados: educomunicação, empreendedorismo, música, arte e cultura, educação ambiental, liderança e organização social. A educação complementar oferta cursos caracterizado como curso livres com carga horaria de 100 horas.

No primeiro momento as crianças e adolescentes participam de um módulo comum com carga horaria de dez horas cujos temas são: Plano de Vida; Igualdade de Gênero; Quem somos? Onde estamos?; Planejamento Estratégico; Usando a FOFA; Interação; Coaching; Explorando as Trilhas dos Saberes; Diretos Humanos; Construindo Sonhos.

No segundo Momento as crianças e adolescentes deverão escolher entre as Trilha do Saber que são os cursos de educação complementar.

- **Oficinas Socioeducativas**

São ações realizadas pela equipe técnica do Programa DICARA, temas nas três vertentes Saúde, Educação e Assistência Social buscando a garantia dos direitos humanos das crianças e adolescentes assim como o protagonismo juvenil, tem como metodologia utilizada: Rodas de conversas, Colóquios, Debates, Palestras e etc. de forma dinâmica e lúdica além de vídeos, quiz e jogos, sempre visando a sensibilização e empoderamento do público atendido pelo Programa DICARA.

PARCEIROS DESTA AÇÃO





PIR

Programa Primeira Infância Ribeirinha

O período entre zero a seis anos, a chamada primeira infância, é o mais importante para o desenvolvimento da criança. Aspectos como cognição e sociabilidade desenvolvidos nessa fase são essenciais para a formação de um indivíduo saudável.

Nas comunidades do interior do Amazonas, porém, os desafios da distância e do acesso demandam uma abordagem diferente para o desenvolvimento saudável da primeira infância ribeirinha.

1.3



Fluxo de resultados esperados do PIR





OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são uma agenda mundial adotada durante a Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável em setembro de 2015 composta por 17 objetivos e 169 metas a serem atingidos até 2030.

Nesta agenda estão previstas ações mundiais nas áreas de erradicação da pobreza, segurança alimentar, agricultura, saúde, educação, igualdade de gênero, redução das desigualdades, energia, água e saneamento, padrões sustentáveis de produção e de consumo, mudança do clima, cidades sustentáveis, proteção e uso sustentável dos oceanos e dos ecossistemas terrestres, crescimento econômico inclusivo, infraestrutura, industrialização, entre outros.

ODS trabalhados no Programa DICARA:



Os temas dos ODS se dividem em 4 dimensões principais:

Social

Relacionada às necessidades humanas, de saúde, educação, melhoria da qualidade de vida e justiça.

Ambiental

Trata da preservação e conservação do meio ambiente, com ações que vão da reversão do desmatamento, proteção das florestas e da biodiversidade, combate à desertificação, uso sustentável dos oceanos e recursos marinhos até a adoção de medidas efetivas contra mudanças climáticas.

Econômica

Aborda o uso e o esgotamento dos recursos naturais, a produção de resíduos, o consumo de energia, entre outros.

Institucional

Diz respeito às capacidades de colocar em prática os ODS.

Os ODS foram construídos em um processo de negociação mundial, que teve início em 2013 e contou com a participação do Brasil em discussões e definições a respeito desta agenda. O país tendo se posicionado de forma firme em favor de contemplar a erradicação da pobreza como prioridade entre as iniciativas voltadas ao desenvolvimento sustentável.

ODS, crianças e adolescentes

A nova agenda apresenta uma oportunidade histórica para melhorar os direitos e o bem-estar de cada criança e cada adolescente, especialmente os mais desfavorecidos, e garantir um planeta saudável para as meninas e os meninos de hoje e para as futuras gerações.

Ela tem o potencial de definir o desenvolvimento global em um caminho mais equitativo. Ela dá a oportunidade de se oferecer a todas as crianças e todos os adolescentes as ferramentas, as habilidades e os serviços de que necessitam para sobreviver, prosperar e percorrer a maior parte de sua vida.

É nesse sentido que o Programa DICARA trabalha na tentativa de disseminar em suas atividades, práticas que contribuem para o enfrentamento da pobreza gerando mais qualidade de vida na garantia de um futuro melhor.



1.5

Vulnerabilidade social de crianças e adolescentes ribeirinhos da Amazônia

A vulnerabilidade social de crianças e adolescente é perceptível entre as populações mais pobres, falta de acesso as políticas públicas essenciais como saúde, educação, moradia e renda. Porém esse fator não é determinante existem certos tipos de vulnerabilidade social que não advém somente da pobreza extrema como as Violações de Direito: Violência sexual que não tem classe social, cor, idade ou gênero.

A violência sexual, por exemplo, não tem classe social, cor, idade ou gênero. A criança ou adolescente que sofre essa violação de direito necessita de proteção social independentemente de sua situação econômica.

Vulnerabilidade social é um conceito multidimensional que diz respeito a uma condição de fragilidade material ou moral de pessoas ou grupos diante de riscos produzidos pelo contexto econômico-social. Está relacionado a processos de exclusão social, discriminação e violação e direitos desses grupos ou pessoas, em decorrência do seu nível de renda, educação, saúde, localização geográfica, dentre outros.

As Unidades de Conservação da Amazônia estão em regiões de difícil acesso onde a única forma de acesso se dá por embarcações, são famílias caracterizadas como ribeirinhas que dificilmente tem acesso a serviços básicos de saúde, educação e assistência social. A locomoção para o município tem uma logística cara e um processo lento. O isolamento dificulta o acesso a tecnologias de informação e comunicação.

Dessa forma o programa DICARA proporciona através de suas atividades e serviços contribuir para o empoderamento de crianças, adolescente e família visando a diminuição da vulnerabilidade social, contribuindo no processo de cidadania das famílias.



Assistência Social

Serviço Socioassistencial

O Serviço socioassistencial consiste em um conjunto de serviços destinados à superação de situação de vulnerabilidade social decorrente da pobreza ou da falta de acesso a serviços públicos e a direitos sociais.

Consiste ainda em um trabalho social com famílias, de caráter continuado, com a finalidade de fortalecer a função protetiva das famílias, prevenir a ruptura dos seus vínculos, promover seu acesso e usufruto de direitos

**e contribuir
na melhoria
da sua
qualidade
de vida.**

Prevê o desenvolvimento de potencialidades e aquisições das famílias e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por meio de ações de caráter preventivo, protetivo e proativo.

Utiliza-se também de ações nas áreas culturais para o cumprimento de seus objetivos, de modo a ampliar o universo informacional e proporcionar novas vivências às famílias usuárias do serviço.





serviço socioassistencial

É destinado à todos em situação de vulnerabilidade social decorrente da pobreza, do precário ou nulo acesso aos serviços públicos, e que vivenciam violações de direitos: violência física, psicológica, sexual e negligência. Também destinados àqueles atingidos por situações de emergência, calamidade pública ou removidas de áreas de risco, preventivamente.

O serviço sócio assistencial do DICARA acontece através de visitas domiciliares seguidas de orientações e encaminhamentos para rede de proteção social local, ainda são realizadas oficinas sócio educativas nos espaços onde acontecem as atividades do Programa. O serviço tem como objetivo contribuir para o fortalecimento de vínculos familiares, para formação da cidadania de crianças e adolescentes e na prevenção na área da saúde e violação de direitos.

*Fonte: Política Nacional de Assistência Social - NOB/SUAS
Tipificação Nacional dos Serviços Sócio – Assistencial /2014.*



MAPEAMENTO DA REDE DE PROTEÇÃO SOCIAL



VISITA DOMICILIAR



ENCAMINHAMENTO



PALESTRA SOCIOEDUCATIVA PARA FAMÍLIAS



PALESTRA SOCIOEDUCATIVA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES



ORIENTAÇÕES



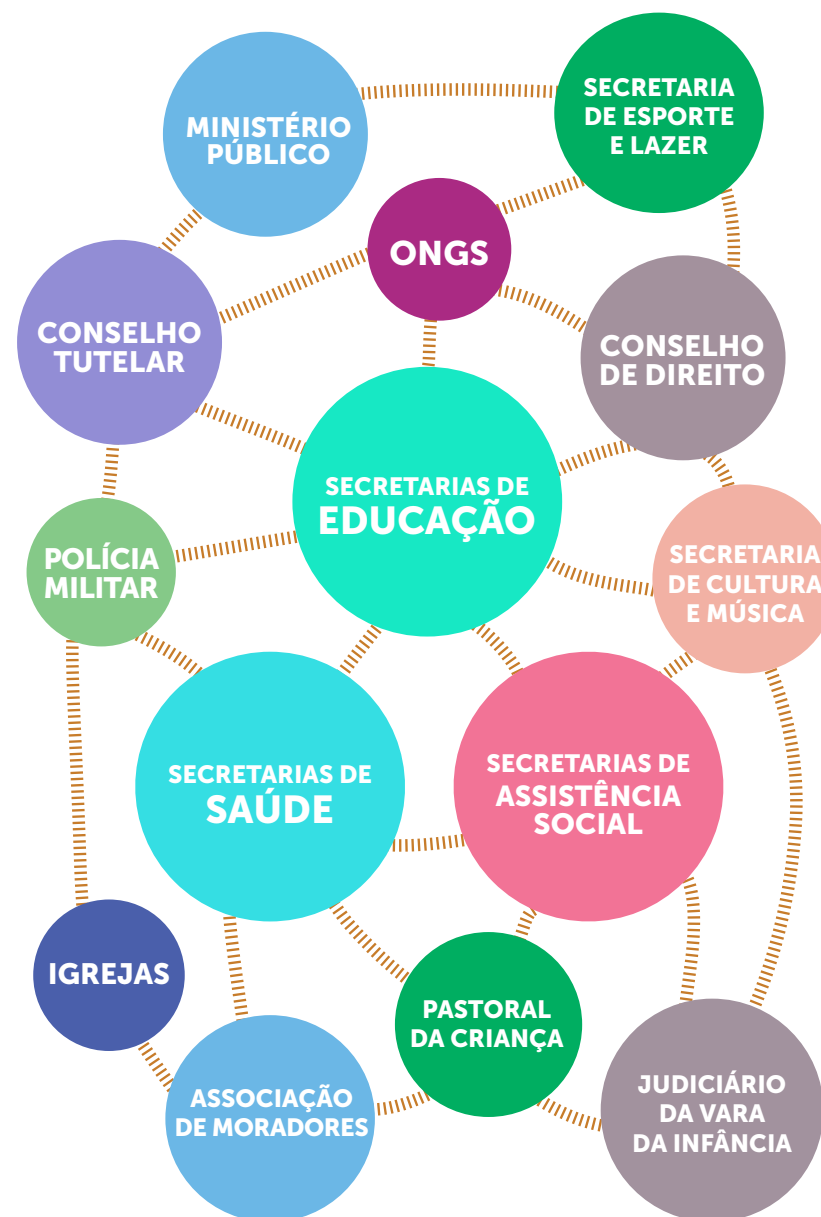
FORTALECIMENTO DOS VÍNCULOS FAMILIARES, PROMOVENDO A CIDADANIA

Rede de proteção

É um sistema amplo que reúne várias entidades e pessoas em torno da mesma questão, pode ser ela política ou social, uma visão voltada a intersectorialidade. Esta ideia de articular setores distintos têm se tornado importante, na qual a população é a principal beneficiada em relação ao acesso aos seus direitos sociais.

Quais condições um ser humano precisa para **viver uma vida que vale a pena?**

Qual o **mínimo necessário** para todo ser humano viver, seja de onde for?



2. EDUCAÇÃO PARA

Informações e orientações sobre cidadania, direitos e deveres enquanto cidadãos.



Direitos Humanos



direito à vida,
à liberdade
de expressão,
de opinião,
de religião,
direito à saúde,
à educação
e ao trabalho.

são
universais.
quer dizer
que vale
para todos
e todas no
mundo.



De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) os direitos humanos são **todas as garantias de proteção das pessoas** contra ações, ou falta de ações dos governos, que possam colocar em risco **a dignidade humana**.

Garantido à pessoas pelo simples fato de serem humanas; é o conjunto de garantias e valores universais que tem como objetivo garantir a dignidade, que pode ser definida como o mínimo de condições de uma vida digna.

Nós possuímos muitas diferenças, mas somos todos seres humanos, e apesar de diferentes somos todos livres e iguais, sem distinção de cor, religião, nacionalidade, gênero, orientação sexual e política.

Os direitos humanos são todas as liberdades básicas consideradas fundamentais para viver com dignidade e devem ser garantidos a todos os cidadãos, de todo o mundo e sem qualquer tipo de discriminação. Mas nem sempre foi assim, nossos direitos foram conquistados por muita luta de homens e mulheres que abraçaram a causa.

Hoje, os Direitos Humanos estão escritos e registrados na declaração Mundial dos Direitos Humanos. E são indivisíveis.

2.2

Família, Direitos e Deveres

Família é a base, **o primeiro núcleo social que o indivíduo tem contato quando ele nasce**, e é no meio da família que ele vai se desenvolver; vai adquirir seus valores, seus princípios, para a partir de então, começar a se relacionar com a sociedade. **A família é um ente que precisa ser protegido.**



De acordo com a Constituição Federal no Artigo 226 Caput, diz que a família é base da sociedade e é protegida pelo estado e que é através da família que existem todas as estruturas que formam uma sociedade, nos requisitos morais e religiosos, por exemplo, fazendo com que haja uma perfeita sincronização entre a família e a sociedade.

Consideramos família um núcleo, um ambiente no qual as pessoas se relacionam por vínculo de afeto, que não importa se é com o pai, com a mãe com os irmãos, com o avô, avó, tios, tias, ou apenas amigos queridos que viram família por consideração.

Os conceitos de família são amplos, é possível nomear alguns:

Matrimonial:

formada pelo casamento.

Informal:

formada pela união estável.

Reconstituída:

pais separados, com filhos, que começam a viver com outros, também com filhos.

Monoparental:

qualquer um dos pais e seu filho, exemplo, mãe solteira

Anaparental:

formadas apenas pelos irmãos, sem os pais.

Unipessoal:

apenas uma pessoa, uma viúva, por exemplo.

Paralela:

o indivíduo mantém duas relações ao mesmo tempo, exemplo, casado que possui uma outra união estável.

Eudomonista:

formada unicamente pelo afeto e solidariedade de um indivíduo com o outro, buscando principalmente a felicidade.



O direito ao registro é direito fundamental da criança

É dever dos pais a sua confecção, a fim de que a criança tenha sua personalidade efetivada com o nome dos pais constando no registro, que facilita na identificação do menor em sua vida na sociedade.

**O REGISTRO
NOS TORNA MAIS CIDADÃO,
SUJEITO DE DIREITOS E DEVERES
NA RELAÇÃO COM MINHA FAMÍLIA
E PERANTE A SOCIEDADE.**

VERIFICAR SESSÃO 2.3 DOCUMENTAÇÃO PÁG 26

O dever de guarda que compete aos pais e responsáveis pelo menor é exercida de maneira comum ou natural dos pais e filhos, de acordo com o artigo 22 do Estatuto da Criança e do Adolescente.

A guarda é mais do que um dever dos pais, é direito do menor de ser reconhecido e guardado enquanto morar juntamente com seus pais. Caso este direito não estiver sendo cumprido pela família, a mesma se tornará a principal responsável por danos causados ao menor e até corre o risco de perder a guarda e o poder familiar.

O dever de guarda transcende o que a lei prediz, pois, os pais como garantidores desse direito, devem cumprir com exclusividade com relação aos filhos menores de idade que ainda estejam sob sua guarda e vigilância não podendo ser esse direito transferido para qualquer pessoa, que não tenha o dever de cuidar do menor.

2.3

Todo cidadão deve possuir os documentos pessoais que são de cadastramento obrigatório para que se possa ser reconhecido como cidadão na sociedade em que vive, pois é por meio de seus documentos pessoais que é possível identifica-lo como pessoa física, além de várias informações dadas por você e por outros órgãos.

Documento

27	CERTIFICADO NASCIDO VIVO CERTIDAO DE NASCIMENTO
29	CARTEIRA DE VACINAÇÃO
30	RG
32	CARTÃO SUS
32	TITULO DE ELEITOR
34	CPF
35	ALISTAMENTO MILITAR CERTIFICADO DE RESERVISTA
36	CARTEIRA DE TRABALHO
37	RIC



O direito fundamental de ser cuidado consiste no zelo pela criança e pelo adolescente, não só deixando faltar alimento e vestuário, vai muito além disso, mas enxergar o indivíduo como pessoa que precisa apreender e se desenvolver em ambiente saudável para o cumprimento de seus direitos e deveres.

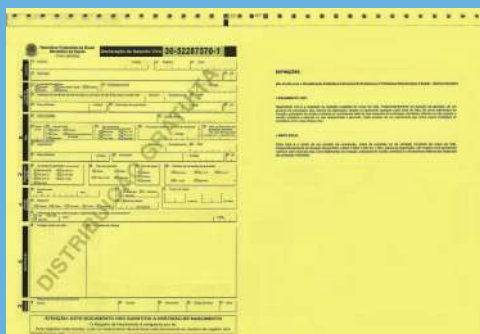
Ao dever de criar e educar o filho em suas respectivas limitações como pessoa em desenvolvimento. Artigo 229 da Constituição Federal afirma que “os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores, e os filhos maiores tem o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade”.

Assim é atribuído aos pais o dever de matricular seus filhos em escola para que contribua para a formação dentro da sociedade. Aos pais também compete ensinar os filhos ao respeito, de acordo com princípios morais. A disciplina dentro de casa contribui de maneira bastante significativa com relação a educação dos filhos. Crianças que saem preparadas de casa, instruídas pela sua família, dificilmente irão cometer algum tipo de delito, pois a educação é a única maneira de formação de cidadãos com caráter e dignidade. Manter as crianças dentro da escola é contribuir para seu desenvolvimento pleno, o que gera cidadãos de caráter e qualidade no âmbito de sua convivência em sociedade.



Declaração de Nascido Vivo e Certidão de Nascimento

Com a Declaração de Nascido Vivo, é possível retirar a Certidão de Nascimento, o primeiro documento oficial do brasileiro, o qual garante o passo inicial para o exercício da sua cidadania.



DECLARAÇÃO DE NASCIDO VIVO



CERTIDÃO DE NASCIMENTO

• registro de nascimento

Ao nascimento de uma criança, o registro de nascimento deverá ser feito por ambos os pais ou por apenas um deles, no Cartório de Registro Civil situado no local do nascimento ou no local onde residem os pais.

qual o prazo para registrar a criança?

- A criança deverá ser registrada em até 15 dias.
- Caso seja a mãe a única pessoa disponível para registrar a criança, o prazo será aumentado para 45 dias.
- Caso a distância do local de nascimento e do cartório mais próximo seja superior a 30 quilômetros, o prazo para o registro será de 90 dias.

quem deve requerer o registro?

Ao nascimento de uma criança, o registro de nascimento deverá, segundo o artigo 52 da Lei dos Registros Públicos (Lei 6015/1973) com redação alterada pela Lei 13,112/2015, são obrigados a fazer a declaração de nascimento:

- O pai ou a mãe, isoladamente ou em conjunto, observado o disposto no § 2º do art. 54; (Redação dada pela Lei nº 13.112, 2015);
- No caso de falta ou de impedimento de um dos indicados no item 1º, outro indicado, que terá o prazo para declaração prorrogado por 45 (quarenta e cinco) dias; (Redação dada pela Lei nº 13.112, 2015);
- No impedimento de ambos, o parente mais próximo, sendo maior achando-se presente;
- Em falta ou impedimento do parente referido no tópico anterior, os administradores de hospitais ou os médicos e parteiras, que tiverem assistido o parto;
- Pessoa idônea da casa, sendo fora da residência da mãe.
- Finalmente, as pessoas (VETADO) encarregadas da guarda do menor. (Redação dada pela Lei nº 6.216, 1975);

quanto custa?

É gratuita a emissão da 1ª via.

Porém, é cobrada uma taxa para a emissão da 2ª via, a qual varia em cada Estado.

qual a validade da Certidão de Nascimento?

- A certidão de nascimento não tem prazo de validade, isto é, não precisa ser retirada nova via periodicamente.
- Caso haja extravio, perda, furto, roubo ou ainda se o registro de nascimento estiver em mau estado, o cidadão poderá solicitar a 2ª via.

• processo para pais casados:

Só é necessária a presença de um dos pais no cartório, devendo levar os seguintes documentos:

- Carteira de identidade - (RG ou Carteira de Habilitação);
- Declaração de Nascido Vivo - (Fornecido pelo hospital onde a criança nasceu) se nasceu em comunidade em área rural o agente de saúde deve emitir a declaração de nascido vivo, em áreas consideradas indígenas a Casa de Saúde Indígena – CASAI, deve providenciar a Declaração de Nascido Vivo.
- Certidão de Casamento

De preferência o registro deve ser feito pelo pai, tendo em vista que o ato voluntário representa formalmente o reconhecimento de paternidade do infante.

Caso o registro for requerido pela mãe, o nome do pai constante na Declaração de Nascido Vivo não é suficiente para o oficial registrá-lo como pai. Veja o que diz o parágrafo 2º do artigo 54 da Lei de Registros Públicos (Lei 6015/73), modificado recentemente pela Lei 13112/15:

“Art. 54. O assento do nascimento deverá conter: [...]§ 2º O nome do pai constante da Declaração de Nascido Vivo não constitui prova ou presunção da paternidade, somente podendo ser lançado no registro de nascimento quando verificado nos termos da legislação civil vigente.”

Nesse caso, a mãe deverá apresentar ao oficial do cartório documento legal de reconhecimento de paternidade, segundo os termos do Código Civil.

• processo para pais não casados:

Podem comparecer juntos ao cartório, ou somente o pai (aplica-se “atenção” acima neste caso, também), devendo levar os documentos: Documento de identidade (RG ou Carteira de Habilitação); Declaração de Nascido Vivo (papel amarelo, fornecido pelo hospital onde a criança nasceu);

• processo para pais menores de 16 anos:

Os pais menores que 16 anos, para registrar seus filhos, devem se dirigir ao cartório acompanhados dos seus pais ou de seu responsável legal, todos munidos de documento de identidade (RG ou Carteira de Habilitação) e a Declaração de Nascimento Vivo.

• processo para pai desconhecido:

A criança será registrada e na filiação constará apenas o nome da mãe, que deverá comparecer ao cartório com estes documentos:

- Documento de identidade (RG ou Carteira de Habilitação);
- Declaração de Nascimento Vivo (fornecido pelo hospital onde a criança nasceu);

Carteira de Vacinação

A carteira de vacinação da criança é obtida no momento que ela recebe sua primeira vacina ainda na maternidade, as pessoas necessitam de ser vacinados desde o momento do nascimento até a fase idosa, por isso que a carteira de vacinação é um documento que deve ser tido quando criança para que por meio dela seja possível acompanhar sua trajetória de vacinação, bem como o histórico de saúde tido em determinado período.

Pais e responsáveis devem levar as crianças ao posto de atendimento de saúde periodicamente, para que tenham uma análise quanto ao peso, altura entre outras informações pertinentes para concluir o relatório de saúde da criança, em que será necessária a apresentação da carteira de vacinação da mesma, onde está contido informações da saúde da criança desde o seu nascimento até seus dez anos de idade.

Ao lado, Carteira de Vacinação de 2018.

Grupo Alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumocócia 10V (conjugada) ¹	Rotavírus Humano	Meningocócica C (conjugada) ¹	Febre Amarela ²	Hepatite A ³	Tríplice Viral	Tetra viral ⁴	Varicela	HPV ⁵	Pneumocócia 23V ⁶	Dupla Adulto	dTpa ⁷
Crianças	Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer														
	2 meses			1ª dose (com penta)	1ª dose (com VIP)	1ª dose	1ª dose										
	3 meses							1ª dose									
	4 meses			2ª dose (com penta)	2ª dose (com VIP)	2ª dose	2ª dose										
	5 meses							2ª dose									
	6 meses			3ª dose (com penta)	3ª dose (com VIP)												
	9 meses								Dose única								
	12 meses					Reforço		Reforço			1ª dose						
	15 meses			1º reforço (com DTP)	1º reforço (com VOP)					Uma dose		Uma dose					
Adolescentes	10 a 19 anos		3 doses (verificar a situação vacinal)														
								01 reforço ou dose única (verificar a situação vacinal de 11 a 14 anos)	Dose única (verificar a situação vacinal)		2 doses (verificar situação vacinal)			2 doses meninas de 9 a 14 anos) 2 doses meninos de 11 a 14 anos	Uma dose (depende da situação vacinal)	Reforço a cada 10 anos	
Adultos	20 a 59 anos		3 doses (verificar a situação vacinal)						Dose única (verificar a situação vacinal)		2 doses (20 a 29 anos) 1 dose (30 a 49 anos)				Uma dose (depende da situação vacinal)	Reforço a cada 10 anos	
Idosos	60 anos ou mais		3 doses (verificar a situação vacinal)						Dose única (verificar a situação vacinal)						Reforço	Reforço a cada 10 anos	
Gestantes			3 doses (verificar a situação vacinal)													3 doses (verificar situação vacinal)	Uma dose a cada gestação a partir da 20ª semana

¹ Administrar 1 (uma) dose da vacina Pneumocócia 10V (conjugada) e da vacina Meningocócica C (conjugada) em crianças entre 1 e 4 anos (4 anos 11 meses e 29 dias), que não tenham recebido o reforço ou que tenham perdido a oportunidade de se vacinar anteriormente.

² Indicada às pessoas residentes ou viajantes para as áreas com recomendação de vacinação. Atentar às precauções e contra-indicações para vacinação. Esta vacina está indicada para todos os povos indígenas independente da Área com Recomendação para Vacinação (ACRV)

³ Para crianças entre 2 e 4 anos (4 anos 11 meses e 29 dias), que tenham perdido a oportunidade de se vacinar anteriormente, administrar uma dose da vacina hepatite A.

⁴ A vacina tetra viral corresponde à segunda dose da tríplice viral e à dose da vacina varicela. Esta vacina está disponível para crianças até 4 anos 11 meses e 29 dias oportunamente vacinadas aos 15 meses.

⁵ A vacina HPV também está disponível para as mulheres e homens de nove a 26 anos de idade vivendo com HIV/AIDS, transplantados de órgãos sólidos, de medula óssea ou pacientes oncológicos, sendo o esquema vacinal de três doses (0, 2 e 6 meses).

⁶ Esta vacina está indicada para a população indígena a partir dos 5 (cinco) anos de idade.

⁷ Gestantes que perderam a oportunidade de serem vacinadas durante o período gestacional, administrar 1 (uma) dose de dTpa no puerpério, o mais precocemente possível. A vacina dTpa também será ofertada para profissionais de saúde que atuam em maternidade e em unidade de internação neonatal (UTI/UCI convencional e UCI canguru) inclusive fisioterapeuta atendendo recém-nascidos e parteiros.

RG Carteira de Identidade

Depois da Certidão de Nascimento, a Carteira de Identidade (RG) é o documento mais importante do Cidadão Brasileiro.

O RG (Registro Geral) é um documento com emissão atribuída aos Estados (Lei 7116/83). Normalmente é expedido pela Secretaria de Segurança Pública, mas essa não é uma regra absoluta em muitos municípios e retirada na própria sede da Prefeitura.

Emissão de 1ª via para brasileiros natos:

quem pode solicitar?

O solicitante deve ser o próprio interessado.

documentos necessários:

- 02 (duas) Fotografias originais iguais e de frente, no tamanho 3x4, colorida ou preto e branco; (ATENÇÃO: Em alguns Estados não é necessário que o cidadão leve as fotografias, visto que as mesmas são tiradas no momento do atendimento – diante disso, entre em contato com antecedência com a unidade e informe-se).
- Certidão de Nascimento original e uma (01) cópia simples (na falta da original poderá apresentar uma cópia autenticada) – Obrigatório para solteiros.
- Certidão de Casamento original e uma (01) cópia simples (na falta da original, apresentar uma cópia autenticada)

menores de 16 anos:

Os menores de 16 deverão comparecer ao posto de identificação acompanhados do responsável legal e munidos de seus documentos de identificação original – RG. O responsável legal é o pai ou a mãe, o tutor, o guardião ou acompanhante autorizado pelo juízo da Infância e Juventude.

Em caso de tutor ou guardião, será necessário a apresentação do Termo De Guarda ou Tutela original e uma (01) cópia simples. Caso o tutor ou guardião não puder acompanhar o menor, deverá tomar os passos do item anterior.



Será aceito ofício assinado pelo Juiz da Vara da Infância e Juventude autorizando acompanhante para representar o menor no intuito de requerer a emissão de RG.

Caso o menor seja emancipado ou casado, não necessitará de autorização.

quando o cidadão deve tirar o RG?

Não há idade mínima requerida, isto é, o interessado poderá solicitar a emissão do seu RG a qualquer tempo. No entanto, lembre-se que o RG é o documento básico de identificação do cidadão, de modo que é necessário para o interessado poder tirar outros documentos como CNH (Carteira Nacional de Habilitação) e CTPS (Carteira de Trabalho e Previdência Social).

qual o prazo de validade da Carteira de Identidade?

Em regra, o RG não tem prazo de validade determinado como a CNH (Carteira Nacional de Habilitação, por exemplo.) É recomendada a atualização do RG mediante emissão da 2ª via caso o documento esteja em más condições de conservação ou que dificulte a identificação do portador através da foto.

quanto custa?

A primeira via é gratuita. Lei 12.687/2012.

Para solicitar a 2ª via, a regra é ser cobrada uma taxa pelo serviço definida pelos Estados. Questione no posto de atendimento sobre as isenções aplicáveis à taxa.

o que fazer em caso de perda, extravio, furto, roubo ou dano à carteira de identidade?

Você deverá se dirigir a uma Delegacia de Polícia Civil mais próxima e registrar um boletim de ocorrência de acordo com os fatos. Lembre-se que é sua responsabilidade informar os órgãos públicos em tais situações para que proceda o bloqueio do documento.

Os Estados já implantaram seus sistemas de registro de ocorrência policial pela internet, basta fazer uma busca nos mecanismos de pesquisa da web para rápida localização, por exemplo, “delegacia eletrônica Amazonas”, etc.



como tirar a 2ª via do RG?

O cidadão pode solicitar junto ao posto de identificação a emissão da 2ª via da Carteira de Identidade nos casos:

- Atualização da foto ou do nome do portador (alteração do nome civil após casamento ou divórcio/separação);
- Cédula danificada ou em mau estado;
- Perda
- Extravio
- Furto
- Roubo
- Inclusive o boletim de ocorrência feito na Delegacia

Cartão SUS

O cartão do SUS é uma criação de iniciativa do governo federal com a intenção de focar na melhoria do atendimento à saúde de todos os cidadãos do país, em que neste cartão constará a identificação do proprietário do documento bem como demais informações necessárias para identificá-lo, além de que com esse cartão o governo terá um maior controle quanto as necessidades da população em relação a saúde, podendo assim atendê-las.

Esse cartão deve ser solicitado em uma unidade de saúde mais próxima de sua residência - UBS para as crianças após seu nascimento, para ser realizada a cotação dos dados pessoais e todas as informações referente a saúde da criança, isso pois ao solicitar o cartão SUS a criança recebe um número de identificação em que irá armazenar todas as informações transmitidas pela criança.

Título de Eleitor

É o documento que dá o direito ao cidadão brasileiro de exercer a democracia, através do dever de sua participação no processo eleitoral, ao eleger seus representantes no governo.

onde e como tirar o Título de Eleitor?

O processo é feito na hora e é gratuito.

Pode ser solicitado diretamente em um Cartório Eleitoral da sua cidade , basta levar os documentos de identidade e um comprovante de endereço.



quando posso tirar o documento?

Segundo o artigo 14 da Constituição Federal, são obrigados a votar: Os Brasileiros maiores de 18 e menores de 70 anos. Então, ao completar os 18 anos de idade, o cidadão é obrigado a tirar o Título de Eleitor, sob pena de incorrer ao pagamento de multa eleitoral.

Entretanto, é possível tirar o Título de Eleitor a partir dos 16 anos, pois o voto é facultativo, maiores de 16 e menores de 18 anos e para os maiores de 70 anos.

**VOTO
OBRIGATÓRIO**
maiores de 18 anos
e menores de 70.

**VOTO
FACULTATIVO**
maiores de 16 anos
e maiores de 70.

prazo para tirar o título de eleitor

Fique atento para o prazo máximo estipulado para o requerimento do Título de Eleitor, sem que seja imposta a penalidade de multa:

- Os eleitores que perderem o prazo, terão que pagar uma multa e só poderão requerer o documento após o período eleitoral.
- O valor da multa é de R\$ 3,51 para cada turno (sujeito a alteração sem aviso).

documentos necessários

- Documento de identificação civil (carteira de motorista ou RG)
- Certidão de Nascimento ou Certidão de Casamento;
- Para homens, comprovante de quitação do Serviço Militar. Obrigatória a apresentação a partir de 30 de Junho – prazo de encerramento do Alistamento Militar – do ano em que completar 18 anos.

como tirar a 2ª via do Título de Eleitor?

O processo é feito na hora e também é gratuito, basta se dirigir ao Cartório Eleitoral de sua cidade, apresentando documento de identidade ou RG e um comprovante de endereço.

o que acontece se eu não possuir título de eleitor, e não participar das eleições?

O eleitor que não votar nem justificar a ausência às urnas deverá pagar multa (varia de R\$ 3,51 a R\$ 35,10) e poderá sofrer uma série de consequências, como não obter passaporte nem carteira de identidade, não receber salário de função ou emprego público e não poder participar de concorrência pública ou administrativa estatal. Além disso, ficará impossibilitado de obter empréstimos em instituições públicas, de matricular-se em instituições de ensino e de ser nomeado em concurso público.

CPF

Cadastro de Pessoas Físicas

É um importante documento do cidadão brasileiro. Muitas atividades da vida civil dependem dele, como declaração anual de imposto de renda, ser correntista em bancos, entre muitas outras ações.

onde tirar o CPF?

1. Presencialmente: Comparecendo a uma agência do Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal, agências dos Correios, ou entidade conveniada.
2. Se o brasileiro estiver no exterior, o serviço deve ser solicitado presencialmente em uma embaixada ou consulado brasileiro.
3. Pelo site abaixo (obrigatório possuir Título de Eleitor).

<http://idg.receita.fazenda.gov.br/orientacao/tributaria/cadastros/cadastro-de-pessoas-fisicas-cpf/servicos/inscricao-no-cpf>

documentos necessários

maiores de 16 anos:

- Documento de identidade com foto (RG, CNH, etc);
- Título de Eleitor ou protocolo de inscrição fornecido pela Justiça Eleitoral;
- **Obrigatório para maiores de 18 e menores de 70 anos.**

menores de 16 anos, curatelados, tutelados ou sujeitos a guarda judicial:

- Documento de identidade da pessoa a ser inscrita contendo a naturalidade, data de nascimento e filiação (ex. Certidão de nascimento ou RG);
- Documento de identificação de um dos pais, curador, tutor ou guardião, conforme o caso;
- Documento judicial que comprove a curatela, a tutela ou a guarda do menor, incapaz ou interdito.

quando a inscrição for solicitada mediante procurador do interessado:

- O procurador deverá levar os documentos listados;
- Documento de identificação original com foto do procurador;
- Documento que comprove a inscrição do procurador no Cadastro de Pessoas Físicas;
- Instrumento público de procuração ou particular com firma reconhecida.



Alistamento Militar

Pela lei brasileira as pessoas do sexo masculino, quando completam 18 anos de idade, devem se apresentar no serviço militar. Essa apresentação é chamada de alistamento militar que deverá ser realizada na junta de serviço militar do município.

Certificado de Reservista

Caso o cidadão seja convocado para prestar serviços militares, ele deverá ser obrigado a cumprir e, no término do serviço ele receberá a certidão de reservista. Quando o serviço militar é finalizado, o cidadão ainda terá algumas obrigações com as Forças Armadas. Após o término, o cidadão ainda deverá se apresentar na junta militar durante os 5 anos seguintes.

Em cada ano que o cidadão comparecer a junta militar, ele receberá um carimbo em seu certificado de reservista para comprovar que ele esteve presente no local. O cidadão só estará quite com suas obrigações de cidadania quando cumprir esse comparecimento nos 5 anos seguidos.

Esse certificado não é dado para os cidadãos que foram dispensados no alistamento militar e nem para os cidadãos que não cumpriram essa obrigação, essas pessoas recebem o documento de dispensa militar.

o que acontece se eu não providenciar meu Certificado de Reservista?

Sem o certificado de reservista o cidadão brasileiro do sexo masculino não pode ser contratado por um órgão público (mesmo que tenha sido aprovado em um concurso público), não pode tirar o seu passaporte e nem pode regularizar toda a sua documentação necessária para um emprego formal. Inclusive, um emprego de carteira assinada muitas vezes necessita que o candidato apresente toda a sua documentação comprobatória de alistamento, o que mais uma vez demonstra a importância do certificado de reservista.

Sem ele, não é possível dar prosseguimento em muitos aspectos da vida pessoal e profissional do cidadão que ainda não entrou em ordem com as suas obrigações militares.



Carteira de Trabalho

Informações como: data de admissão, tempo do vínculo empregatício, salário, pagamento do seguro-desemprego e do PIS, férias e a data de saída do emprego. Pode, através desses registros, garantir ao trabalhador direitos trabalhistas como a aposentadoria, o seguro-desemprego e o Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS).

quem pode tirar a carteira de trabalho?

- É possível obter a carteira de trabalho a partir dos 14 anos, já que a legislação trabalhista prevê a possibilidade de contrato de aprendizes a partir dos 14 anos, sob condições diferenciadas.
- A Carteira de Trabalho poderá ser emitida para brasileiros natos ou naturalizados, e também para estrangeiros através da Carteira de Trabalho para Estrangeiros.

documentos necessários

- Documento de identificação original (deve conter o nome do interessado, filiação, data e local de nascimento, número do documento com órgão emissor e data de emissão)
- CPF.
- Comprovação de estado civil mediante apresentação da Certidão de Nascimento (para solicitantes solteiros) ou Certidão de Casamento (para solicitante casado), com a devida averbação (se separado, divorciado ou viúvo).
- Comprovante de residência com CEP (conta de água, luz, telefone, gás, etc);

quanto custa e em quanto tempo fica pronta?

É gratuito.

O prazo para entrega varia, havendo locais onde a entrega é imediata. Em outros locais o cidadão deverá voltar dias após a solicitação e retirar a CTPS apresentando o protocolo e documento de identidade.

como tirar a 2ª via da Carteira de Trabalho?

Em situações como perda, furto ou roubo, ou ainda se a carteira apresentar mau estado de conservação, você poderá solicitar a 2ª via de sua Carteira de Trabalho nos mesmos locais onde se solicita a 1ª via, e levar os mesmos documentos pedidos anteriormente.



3. SAÚDE PREVENTIVA

Informações relacionadas a saúde das crianças e adolescentes, que deverão ser repassadas às famílias, assim se configurando um trabalho de prevenção.



Por que a Primeira Infância é tão importante?

A primeira infância, de zero a 6 anos, é um período muito importante para o desenvolvimento mental e emocional e de socialização da criança.

É fundamental estimular bem a criança nessa fase, para que ela tenha uma vida saudável e possa desenvolver-se bem na infância, na adolescência e na vida adulta. A primeira infância é a fase de maior vulnerabilidade, que demanda proteção especial em um ambiente seguro, acolhedor e estimulante.

Entender a criança como pessoa em desenvolvimento implica conferir plenitude ao momento da infância por ela ter sentido em si mesma e, adicionalmente, reconhecer o dinamismo do processo de formação cujo resultado é o futuro.



3.1

Caderneta de Saúde da Criança

3.2

A caderneta de Saúde da Criança é o documento mais importante para acompanhar a saúde, o crescimento e o desenvolvimento da criança, do nascimento até os 9 anos.

É dever dos pais e da família, cuidar do processo de vacinação das crianças, manter as vacinas sempre de acordo com as datas previstas de acordo com a idade.



Caderneta de Saúde da Criança



A partir dos 10 anos o documento a ser usado é a Caderneta de Saúde do Adolescente.

3.3

Imunização

A imunização é essencial para manter a criança saudável, os responsáveis devem sempre consultar o calendário vacinal básico da criança para saber quais as vacinas que a criança precisa tomar para ficar protegida de doenças graves.

Algumas vacinas precisam de mais de uma dose para fornecer uma proteção total contra a doença, por isso é importante que as crianças tomem todas as doses indicadas de vacinas para ficar bem protegidas.

Atualmente existem várias vacinas: contra gripe, hepatite A, hepatite B, febre amarela, sarampo, caxumba, rubéola, varicela, catapora, difteria, tétano, coqueluche, meningite (meningocócica), pneumocócica, polio-mielite, rotavírus e Tuberculose. Se algum bebê ou criança estiver com a vacinação atrasada, é importante que os responsáveis levem ao serviço de saúde para receber as doses que faltam e atualizar o cartão de vacina.



Algumas doenças prevenidas por vacinas são:

- **Difteria (ou crupe)**
é uma doença respiratória que atinge amídalas, faringe, laringe, nariz.
- **Tétano**
é uma infecção causada por bactéria que entra no organismo por meio de ferimentos ou lesões de pele e não é transmitido de um indivíduo para o outro.
- **Coqueluche**
é uma doença causada por uma bactéria que provoca tosse e pode dificultar a respiração.
- **Meningite**
é a inflamação das membranas que revestem o cérebro. Os sintomas podem ser: febre alta, dor de cabeça, pescoço rígido, vômitos, dificuldade de concentração, convulsões.
- **Infecções**
são causadas pela bactéria *Haemophilus influenzae* (tipo B) como alguns tipos de meningites, sinusite, etc. Atinge principalmente crianças até cinco anos e geralmente começa no nariz e na garganta e podem se espalhar para outras partes do corpo.
- **Rotavírus**
é uma das principais causas de diarreia grave em crianças até cinco anos de idade, que pode levar a morte.
- **Febre amarela**
é transmitida pela picada de mosquitos e causa febre, dor de cabeça, calafrios, náuseas, vômito, dores no corpo, pele e os olhos ficam amarelados.



3.4

Aleitamento materno

O leite materno é um alimento completo.

Isso significa que, até os 6 meses, o bebê não precisa de nenhum outro alimento (chá, suco, água ou outro leite).

A partir dos 6 meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos. É bom para o bebê que continue sendo amamentado até 2 anos ou mais.

benefícios para o bebê:

- O leite materno tem tudo o que o bebê precisa até os 6 meses, inclusive água, e é de mais fácil digestão que qualquer outro leite, porque foi feito para ele;
- Funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças;
- Favorece um contato mais íntimo entre mãe e o bebê.

benefícios para a mãe:

- Reduz o peso mais rapidamente após o parto;
- Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto;
- Reduz o risco de diabetes.

Nutrição do bebê

3.5

É a ciência que estuda os alimentos, seus nutrientes, bem como sua ação, interação e balanço em relação à saúde e doença, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta os nutrientes.

Até os seis meses, o leite materno é tudo o que o bebê precisa para ficar bem alimentado. Depois dessa idade, é preciso continuar dando o leite de peito e também outros alimentos. Aos poucos o bebê aprende a experimentar novos sabores, temperaturas, formas e texturas: macios, firmes, finos ou grossos. Isso contribui para o seu desenvolvimento.

Dar ao bebê novos alimentos exige atenção, cuidado e paciência da mãe ou de quem cuida do bebê. De início, os bebês precisam de comidas mais pastosas e macias, pois ainda não sabem mastigar.

As mãos do adulto devem estar muito bem lavadas, a do bebê também, nessa fase a criança leva muito a mão para a boca.



Higiene

3.6

Hábitos simples como tomar banho, lavar as mãos e escovar os dentes, estão entre as principais atitudes preventivas para o bem-estar. A higiene pessoal é o conjunto de cuidados que todos devem ter como corpo diariamente.

O bebê precisa tomar banho todos os dias. Em locais de clima quente, pode-se dar banho várias vezes ao dia. Nos lugares em que o clima é frio, o melhor é dar banho nos períodos mais quentes do dia, protegendo o bebê do vento, para que ele não se resfrie.



3.7

Higiene Bucal

As mãos do adulto devem estar sempre muito bem lavadas.

Antes de aparecerem os primeiros dentes, as gengivas ficam inchadas e doídas. Por isso, o bebê pode ficar irritado e inquieto. É preciso continuar limpando a boca do bebê. Essa limpeza é feita com pano limpo umedecido, depois do bebê se alimentar, em especial após a última mamada da noite.

O nascimento dos dentes varia de criança para criança: há crianças que nascem com dente e outras que completam um ano sem dentes. Em geral, o primeiro dente nasce por volta dos seis meses de idade.

Nessa idade o bebê ainda deve estar recebendo só o leite materno, mas se já estiver recebendo alimentos, eles não devem ter açúcar ou sal. Não se deve soprar a comida do bebê para esfriar ou dar alimentos para ele com a mesma colher que o adulto está usando para comer. Isso não é recomendado, pois pode transmitir bactérias da boca do adulto para a do bebê.

Quando a chupeta cai no chão, algumas pessoas tem o hábito de passar em sua boca e devolver ao bebê: isto também pode transmitir cárie ao bebê - além da sujeira, que estava na chupeta, contaminar o adulto.

É preciso cuidar da saúde da boca, pois dela depende a nutrição do organismo. Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, com escova de dente de tamanho adequado, cerdas macias e creme dental com flúor.

3.8

Saúde Auditiva e Ocular

A audição e a visão são muito importantes para o desenvolvimento da criança, auxiliando no aprendizado e na comunicação.

Deve-se suspeitar de deficiência auditiva quando a criança: estando dormindo, não acordar e nem reagir a barulhos do ambiente, como por exemplo a porta batendo. Deve-se suspeitar de deficiência visual quando a criança tem grande dificuldade em fixar os olhos nos objetos ou pessoas.



Cuidados com a água

A água é fundamental para o bom funcionamento do corpo humano, e caso a água utilizada para consumo humano não receba tratamento prévio, é necessário o tratamento da água no domicílio, sugerimos as seguintes formas.



- Filtrar e adicionar 2 gotas de solução de hipoclorito de sódio a 2,5% em 1L de água (misture e espere 30 minutos para consumir);
- Filtrar e ferver a água por 5 minutos (espere esfriar para consumir).

*Água ideal para consumo
Ministério da Saúde*

O recipiente que será utilizado para o tratamento e armazenamento da água no domicílio deve estar limpo e ser de uso exclusivo para este fim. O tratamento da água auxilia na prevenção de doenças, como diarreia, hepatite A, cólera, febre tifoide, entre outras.

O consumo de água contaminada, imprópria para o consumo pode causar doenças como:

- Diarreia
- Febre tifoide
- Hepatite A
- Infecção intestinal causada por E.Coli
- Leptospirose
- Salmonela
- Cólera
- Rotavírus
- Noravírus.

Estas doenças podem apresentar diferentes sintomas, mas ao observar sinais como:

- Febre
- Dor abdominal
- Perda do apetite
- Dor de barriga
- Vômito
- Calafrios

Crianças, idosos e pessoas que estejam doentes são as mais vulneráveis a estas doenças por terem um sistema imune mais fraco, conforme suspeitas, deve-se buscar ajuda médica o quanto antes.

As águas dos poços rasos estão mais sujeitas à contaminação, sendo suas principais causas: águas residuárias infiltradas a partir de sistemas de absorção, no solo, de efluentes de fossas; infiltração de líquidos percolados a partir da superfície, inclusive águas de chuvas que carregam impurezas, introdução de materiais indesejáveis através da abertura superior. Os poços rasos – tubulares ou escavados – estão sujeitos à primeira causa, enquanto ns poços escavados, ocorrem predominantemente os dois últimos modos de contaminação.

Acidentes domésticos

Os responsáveis pelas crianças devem estar muito atentos com alguns detalhes, pois acidentes podem acontecer em questão de segundos de desatenção.

- É preciso guardar em local seguro objetos pequenos, como botões, pregos, alfinetes e sementes, porque a partir dessa idade o bebê já consegue pegar coisas pequenas e colocá-las na boca, nariz e ouvido. Bebê com cheiro ruim ou secreção no nariz ou ouvido pode ter colocado alguma coisa neles. Levar ao serviço de saúde, pois tentar tirar em casa piora.
- O bebê não pode ficar sozinho no banho, mesmo que seja por um minuto. O risco de quedas e afogamento é grande.
- O bebê não pode ser deixado sozinho em lugares de onde possa rolar e cair. É preciso cuidar também para não deixar perto dele coisas perigosas, como sacos plásticos, pois ele pode se engasgar e sufocar.
- Crianças pequenas não devem pegar o bebê no colo sozinhas, pois podem machucá-lo ou deixarem ele cair.
- Não permitir crianças sozinhas passearem em canoas ou tomar banho na beira do rio, para evitar afogamento.
- Tomadas elétricas, escadas e fios de ferro são perigosos porque o bebê pode alcançá-los. É preciso também guardar produtos de limpeza e remédios bem fechados e em local que o bebê não possa alcançar. Se ele tomar produto de limpeza ou remédio, é preciso levar com urgência ao serviço de saúde.

Para evitar esses riscos de contaminação em poços Cacimba, alguns cuidados devem ser observados cautelosamente:

- O poço deve ser construído na parte mais alta do terreno, em relação à fossa;
- A distância adequada para as fossas: mínimo de 15 metros para fossa seca; afastamento maior (20 metros, no mínimo), para sumidouros ou valas de infiltração;
- Cobertura adequada do poço, com tampa bem vedada;
- Elevação das paredes do poço acima do solo, pelos menos 20 centímetros;
- Construção de uma boa calçada com largura de 1 metro, em volta da boca do poço e revestimento impermeável das paredes do poço até, pelo menos, 3 metros de profundidade;
- A retirada de água por meio de balde e corda deve ser evitada, devendo-se utilizar bombas manuais ou a motor, quando isto não for possível, cuidados devem ser tomados para evitar a contaminação do balde e/ou da corda; o risco é menor quando se usa roldana ou manivela.



Cacimba, poço raso, cisterna ou poço amazonas. Construídos manualmente. Não precisa de licenciamento ou autorização governamental dos órgãos gestores, deve se tomar certos cuidados.

3.11

Afetividade e Sexualidade

A sexualidade do ser humano possui um longo desenvolvimento e se inicia desde o nascimento.



meninas
menstruação



meninos
1ª ejaculação

Nas meninas, entre 10 e 13 anos.

A primeira menstruação, desenvolvimento das glândulas mamárias, aparecimento dos pêlos pubianos e axilares, crescimento e rotação da região da bacia óssea.

Nos meninos, entre 12 e 14 anos.

A primeira ejaculação, desenvolvimento e aumento dos testículos, mudança da voz, aparecimento dos pêlos pubianos e axilares.

Sair da infância e entrar na puberdade

A puberdade é a fase inicial da adolescência, caracterizada por transformações físicas e biológicas do corpo das meninas e meninos. É nessa fase que aparecem as características sexuais secundárias.

Na puberdade é quando o corpo começa a ter emoções e sentimentos diferentes despertados, como angústia, culpa, experiências desejadas, e portanto motivo de orgulho.

Gravidez na adolescência

Para uma gestação saudável, o desenvolvimento do feto exige muito esforço e depende do funcionamento do corpo da mulher adolescente. Na fase adulta o corpo já está preparado, enquanto jovem, está ainda se desenvolvendo.

Além da idade, o peso da adolescente também pode significar um risco, já que uma adolescente que pesa menos de 45 quilos, sem estar grávida apresenta maiores chances de gerar um bebê pequeno para a idade gestacional. A obesidade também representa um risco, pois aumenta o risco de diabetes e de hipertensão arterial durante a gravidez.

Se a altura da adolescente for inferior a 1,60 cm, ocorre maior probabilidade de ter um quadril pequeno, o que aumenta as chances de trabalho de parto prematuro e de dar à luz a um bebê muito pequeno por atraso de crescimento intrauterino.

uma gravidez na adolescência inclui riscos:

- Pré-eclâmpsia e eclâmpsia;
- Parto prematuro;
- Bebê com baixo peso ou subnutrido;
- Infecção urinária ou vaginal;
- Aumento do risco de rejeição ao bebê;
- Complicações no parto, que pode levar à uma cesárea, que é uma cirurgia mais invasiva do corpo da mulher;
- Aumento do risco de depressão pós parto;



Para evitar a gravidez indesejada **os adolescentes devem usar a camisinha** em todo contato íntimo, e ir à consulta com ginecologista, no caso das meninas, e com o urologista, no caso dos meninos para que os médicos possam informar como utilizar os métodos contraceptivos, **inclusive para evitar doenças e infecções.**

IST

Infeções Sexualmente Transmissíveis

A terminologia Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) passa a ser adotada em substituição à expressão Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), porque destaca a possibilidade de uma pessoa transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas, causadas por vírus, bactérias, fungos e protozoários.

como as IST são transmitidas?

Principalmente por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode acontecer também da mãe para a criança durante a gestação, no parto ou durante a amamentação.

As IST são portas de entrada para o HIV.

Se um dos parceiros apresentar uma IST, o outro também deve consultar um médico para quebra de cadeia de transmissão. Procurar a unidade básica de saúde mais próxima no seu município e fazer os exames necessários.

como saber se estou com alguma IST?

As IST se manifestam em dias, meses ou anos após as relações sexuais, e são diagnosticadas por sinais e sintomas através de exames clínicos. O tratamento das pessoas com IST melhora a qualidade de vida e interrompe a cadeia de transmissão das infecções.

O atendimento e o tratamento são gratuitos nos serviços de saúde do SUS, em todo Brasil.

como se prevenir das IST

- Use sempre e corretamente a camisinha em **todas as relações sexuais: oral, vaginal e anal;**
- Não compartilhe agulhas e seringas;
- Mulheres sempre consultarem o/a ginecologista;
- Homens sempre consultarem o/a urologista;
- Toda mulher em fase de gestação deve realizar os exames de pré natal;
- As mulheres devem sempre realizar o exame de Papa Nicolau – Preventivo para o Câncer de Colo de Útero Provocado pelo HPV;
- Realizar testes com frequência de HIV, Hepatite e Sífilis.

Conhecendo as IST

1. Corrimentos:

Gonorréia e Clamidia

o que é

São causados pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae* e *Chlamydia trachomatis*, respectivamente. Na maioria das vezes estão associadas, causando a infecção que atinge os órgãos genitais, a garganta e os olhos. Essas infecções, quando não tratadas, pode causar infertilidade (dificuldade para ter filhos), dor durante as relações sexuais, gravidez nas trompas, entre outros danos à saúde.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina.

sinais e sintomas

- Dor ao urinar ou no baixo ventre (pé da barriga), corrimento amarelado ou claro, fora da época da menstruação, dor ou sangramento durante a relação sexual;
- A maioria dos infectados não apresentam sinais e sintomas;
- Os homens podem apresentar ardor e esquentamento ao urinar, podendo haver corrimento ou pus, além de dor nos testículos.

diagnóstico e tratamento

Na presença de qualquer sinal ou sintoma dessas IST, recomenda-se procurar um serviço de saúde para o diagnóstico correto e indicação do tratamento com antibiótico adequado. Os parceiros sexuais também devem ser tratados, ainda que não apresentem sinais e sintomas.

conjuntivite neonatal

Há possibilidade de transmissão dessas infecções no parto vaginal e a criança pode nascer com conjuntivite, que pode levar à cegueira se não for prevenida ou tratada adequadamente. Deve-se aplicar colírio nos olhos do recém-nascido na primeira hora após o nascimento (ainda na maternidade) para prevenir a conjuntivite (oftalmia) neonatal.



Tricomoníase

o que é

Esta doença é causada pelo protozoário *Trichomonas vaginalis* é uma das infecções sexualmente transmissíveis mais comuns. Os fatores de risco incluem ter vários parceiros sexuais e não utilizar preservativos durante as relações sexuais.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina.

sinais e sintomas

- Corrimento vaginal branco, cinzento, amarelo ou verde com odor desagradável;
- Pequenos sangramentos vaginais;
- Vermelhidão genital e urgência urinária;
- Coceira vaginal e sensação de queimação;
- Dor a urinar.

diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da Tricomoníase deve ser feito pelo ginecologista ou urologista, através de um exame físico, que deve ser complementado com exames laboratoriais que permitem a identificação da *Trichomonas vaginalis*.

Candidíase

o que é

A forma mais comum da candidíase, acomete mulheres que estejam com um sistema imunológico mais fraco ou com a flora vaginal desequilibrada. Nesses casos, o fungo, que já está presente no organismo, consegue se replicar mais, já que o corpo perde os recursos necessários para contê-lo.

a forma de contágio é por transmissão sexual

vaginal, anal ou oral, sem uso da camisinha masculina ou feminina. Roupas apertadas e abafadas, biquíni molhado, métodos anticoncepcionais intravaginais, tais como DIU, diafragma ou esponja vaginal.

sinais e sintomas

- Secreção branca e grumosa na vagina ou na glândula do pênis;
- Provoca coceira e ardência na vagina, dor ao ter relações sexuais e/ou ao urinar;
- Mal cheiro.

diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da candidíase vulvovaginal só pode ser estabelecido com certeza através da avaliação laboratorial do corrimento. Para isso, o ginecologista precisa realizar um exame ginecológico no qual ele utiliza uma espécie de cotonete para colher material da parede da vagina. Esse material é enviado para o laboratório, para que o germe causador da vaginite possa ser identificado.

2. Feridas:

Cancro Mole

o que é

É causado pela bactéria *Haemophilus ducreyi*, sendo mais frequente nas regiões tropicais.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina.

sinais e sintomas

- Feridas múltiplas e dolorosas de tamanho pequeno com presença de pus, que aparecem com frequência nos órgãos genitais (ex.: pênis, ânus e vulva);
- Podem aparecer nódulos (caroços ou ínguas) na virilha.

diagnóstico e tratamento

Ao se observar qualquer sinal e sintoma de cancro mole, recomenda-se procurar os serviços de saúde para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado, que deve ser prescrito pelo profissional de saúde.

Donavanose

o que é

Esta doença crônica progressiva, causada pela bactéria *Klebsiella granulomatis*. Acomete preferencialmente a pele e mucosas das regiões da genitália, da virilha e do ânus. Causa úlceras e destrói a pele infectada. É pouco frequente, ocorrendo na maioria das vezes em climas tropicais e subtropicais.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina.

sinais e sintomas

- Após o contágio, aparece uma lesão que se transforma em ferida ou caroço vermelho;
- Não dói e não tem íngua;
- A ferida vermelha sangra fácil, pode atingir grandes áreas e comprometer a pele ao redor, facilitando a infecção por outras bactérias.

diagnóstico e tratamento

Ao se observar qualquer sinal e sintoma de donavanose, recomenda-se procurar os serviços de saúde para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado, que deve ser prescrito pelo profissional de saúde. Após o tratamento, é necessário retorno à consulta para avaliação de cura da infecção. Evitar contato sexual até que os sintomas tenham desaparecido.

Linfogranuloma Venéreo (LGV)

o que é

O LGV é uma infecção crônica causada pela bactéria *Chlamydia trachomatis*, que atinge os órgãos genitais e os gânglios da virilha. É popularmente conhecida como “mula”.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina.

sinais e sintomas

- Feridas nos órgãos genitais e outros (pênis, vagina, colo do útero, ânus e boca), as quais, muitas vezes, não são percebidas e desaparecem sem tratamento;
- Entre uma a seis semanas após a ferida inicial, surge um inchaço doloroso (caroço ou íngua) na virilha, que se não for tratado, rompe-se, com a saída de pus;
- Pode haver sintomas por todo o corpo, como dores nas articulações, febre e mal-estar;
- Quando não tratada adequadamente, a infecção pode agravar-se, causando elefantíase (acúmulo de linfa no pênis, escroto e vulva).

diagnóstico e tratamento

Ao se observar qualquer sinal e sintoma de LGV, recomenda-se procurar os serviços de saúde para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado, que deve ser prescrito pelo profissional de saúde.

Sífilis

o que é

Uma IST curável e exclusiva do ser humano, causada pela bactéria *Treponema pallidum*. Apresenta várias manifestações clínicas e diferentes estágios (sífilis primária, secundária, latente e terciária). Nos estágios primário e secundário da infecção, a possibilidade de transmissão é maior.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina. Também pode haver contágio da criança durante gestação ou parto.

sinais e sintomas na sífilis primária:

- Ferida geralmente única, no local de entrada da bactéria (pênis, vulva, vagina, colo uterino, ânus, boca, ou outros locais da pele), que aparece entre 10 a 90 dias após o contágio. Essa lesão é rica em bactérias;
- Normalmente não dói, não coça, não arde e não tem pus, podendo estar acompanhada de ínguas (caroços) na virilha.

na sífilis secundária

- Os sinais e sintomas aparecem entre seis semanas e seis meses do aparecimento e cicatrização da ferida inicial;
- Pode ocorrer manchas no corpo, que geralmente não coçam, incluindo palmas das mãos e plantas dos pés. Essas lesões são ricas em bactérias;
- Pode ocorrer febre, mal-estar, dor de cabeça e ínguas pelo corpo.

na sífilis latente – fase assintomática

- Os sinais e sintomas aparecem entre seis semanas e seis meses do aparecimento e cicatrização da ferida inicial. Não aparecem sinais ou sintomas;
- É dividida em sífilis latente recente (menos de dois anos de infecção) e sífilis latente tardia (mais de dois anos);
- A duração é variável, pode ser interrompida pelo surgimento de sinais e sintomas da forma secundária ou terciária.

na sífilis terciária

- Pode surgir de dois a 40 anos depois do início da infecção.
- Costuma apresentar sinais e sintomas, principalmente lesões cutâneas, ósseas, cardiovasculares e neurológicas, e pode levar à morte.

diagnóstico

O teste rápido (TR) de sífilis está disponível nos serviços de saúde do SUS, sendo prático e de fácil execução, com leitura do resultado em, no máximo, 30 minutos, sem a necessidade de estrutura laboratorial. O TR de sífilis é distribuído pelo Departamento das IST, do HIV, Aids e das Hepatites Virais, Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde (DIAHV / SVS / MS), como parte da estratégia para ampliar a cobertura diagnóstica.

Nos casos de TR positivos (reagentes), uma amostra de sangue deverá ser coletada e encaminhada para realização de um teste laboratorial (não treponêmico) para confirmação do diagnóstico.

Em caso de gestante, devido ao risco de transmissão ao feto, o tratamento deve ser iniciado com apenas um teste positivo (reagente), sem precisar aguardar o resultado do segundo teste.

tratamento

O tratamento de escolha é a penicilina benzatina, que poderá ser aplicada na unidade básica de saúde mais próxima de sua residência

a forma de contágio é por transmissão sexual

O acompanhamento das gestantes e parceiros sexuais durante o pré-natal contribui para o controle da sífilis congênita.

Sífilis Congênita

o que é

É uma doença transmitida para criança durante a gestação (transmissão vertical). Por isso, é importante fazer o teste para detectar a sífilis durante o pré-natal e, quando o resultado for positivo (reagente), tratar corretamente a mulher e seu parceiro sexual, para evitar a transmissão.



recomendação

Recomenda-se que a gestante seja testada pelo menos em 3 momentos:

- Primeiro trimestre de gestação
- Terceiro trimestre de gestação
- Momento do parto ou em casos de aborto

sinais e sintomas

Pode se manifestar logo após o nascimento, durante ou após os primeiros dois anos de vida. Complicações da doença: aborto espontâneo, parto prematuro, má-formação do feto, surdez, cegueira, deficiência mental e/ou morte ao nascer.

diagnóstico

Deve-se avaliar a história clínico-epidemiológica da mãe, o exame físico da criança e os resultados dos testes, incluindo os exames radiológicos e laboratoriais.

tratamento

Quando a sífilis é detectada na gestante, o tratamento deve ser iniciado o mais rápido possível, com a penicilina benzatina. Este é o único medicamento capaz de prevenir a transmissão vertical. A parceria sexual também deverá ser testada e tratada para evitar a reinfeção da gestante.

São critérios de tratamento adequado à gestante:

- Administração de penicilina benzatina
- Início do tratamento até 30 dias antes do parto
- Esquema terapêutico de acordo com o estágio clínico da sífilis
- Respeito ao intervalo recomendado das doses

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina. O acompanhamento das gestantes e parceiros sexuais durante o pré-natal contribui para o controle da sífilis congênita.

cuidados com as crianças expostas à sífilis

O principal cuidado à criança é a realização de um pré-natal de qualidade e o estabelecimento do tratamento adequado da gestante. Todas as crianças expostas à sífilis de mães que não foram tratadas, ou receberam tratamento não adequado, são submetidas a diversas intervenções que incluem: coleta de amostras de sangue, avaliação neurológica (incluindo punção lombar), raio-X de osso longos, avaliação oftalmológica e audiológica. Muitas vezes há necessidade de internação hospitalar prolongada.



3. Vesículas ou Bolhas:

Herpes Genital

o que é

Infecção comum sexualmente transmissível, causada pelo vírus da herpes simples, a doença pode afetar tanto mulheres como homens.

a forma de contágio é por contato de superfícies íntimas: vaginal, anal ou oral

sinais e sintomas

- Bolinhas vermelhas ou cor-de-rosa na região genital que se rompem após cerca de 2 dias, soltando um líquido transparente.
- Pele áspera.
- Dor, ardor e coceira intensa.
- Dificuldade para urinar.

diagnóstico e tratamento

O tratamento para herpes genital deve ser sempre orientado por um ginecologista ou urologista e, normalmente, inclui a ingestão de comprimidos antivirais. Durante o tratamento é aconselhado evitar completamente o contato íntimo porque, mesmo utilizando camisinha, o vírus pode passar de uma pessoa para a outra, se alguma das lesões entrar em contato direto com a outra pessoa.

HPV – Condiloma Acumulado

o que é

O condiloma acuminado, causado pelo HPV (Papilomavírus humano), é também conhecido por verruga anogenital, crista de galo, figueira ou cavalo de crista. Atualmente, existem mais de 200 tipos de HPV; alguns deles podem causar câncer, principalmente no colo do útero e no ânus.

a forma de contágio é por transmissão sexual

que inclui contato oral-genital e genital-genital. A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina. Embora de forma mais rara, o HPV pode ser transmitido durante o parto ou, ainda, por determinados objetos.

sinais e sintomas

- Verrugas não dolorosas, isoladas ou agrupadas, que aparecem nos órgãos genitais.
- Irritação ou coceira no local.
- O risco de transmissão é muito maior quando as verrugas são visíveis.
- As lesões podem aparecer no pênis, ânus, vagina, vulva (genitália feminina), colo do útero, boca e garganta.
- O vírus pode ficar latente no corpo: a lesão muitas vezes aparece alguns dias ou anos após o contato.
- As manifestações costumam ser mais comuns em gestantes e em pessoas com imunidade baixa.

diagnóstico e tratamento

Na presença de qualquer sinal ou sintoma da infecção pelo HPV, recomenda-se procurar um profissional de saúde para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado. A realização periódica do exame preventivo de câncer de colo uterino é uma medida de prevenção.

importante!

O exame preventivo (de Papanicolaou ou citopatológico) pode detectar as lesões precursoras. Quando essas alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir a doença em 100% dos casos.

O exame deve ser realizado preferencialmente pelas mulheres entre 25 e 64 anos, que têm ou já tiveram atividade sexual. Os dois primeiros exames devem ser feitos com intervalo de um ano e, se os resultados forem normais, o exame passará a ser realizado a cada três anos.

vacina contra o HPV

O Ministério da Saúde adotou a vacina quadrivalente, que protege contra o HPV de baixo risco (tipos 6 e 11, que causam verrugas anogenitais) e de alto risco (tipos 16 e 18, que causam câncer de colo uterino). A vacina funciona estimulando a produção de anticorpos específicos para cada tipo de HPV.

A proteção contra a infecção irá depender da quantidade de anticorpos produzidos pela pessoa vacinada, da presença desses anticorpos no local da infecção e da sua persistência durante um longo período de tempo. Essa vacina é destinada exclusivamente à utilização preventiva e ainda não tem efeito demonstrado nas infecções pré-existentes ou na doença clínica estabelecida.

A população-alvo prioritária da vacina HPV é a de meninas na faixa etária de 9 a 14 anos, que receberão duas doses com intervalo de seis meses (0 e 6 meses), e pessoas vivendo com HIV na faixa etária de 9 a 26 anos, que receberão três doses (0, 2 e 6 meses).

Outro aspecto relevante é que a vacina HPV quadrivalente é segura e os eventos adversos pós-vacinação, quando presentes, são leves e autolimitados. Eventos adversos graves são muito raros; entretanto, quando acontecem, necessitam de avaliação e assistência imediata e adequada de profissionais devidamente qualificados na rede de serviço do SUS.

- A vacina HPV faz parte do Calendário Nacional de Vacinação e, portanto, deverá estar disponível nas ações de rotina das Unidades Básicas de Saúde para as adolescentes e mulheres vivendo com HIV incluídas na faixa etária preconizada.
- Não substitui o exame preventivo de câncer de colo uterino.
- Não é indicada para gestantes.



Doença Inflamatória Pélvica (DIP)

o que é

É uma síndrome clínica, que ocorre quando a gonorreia e a infecção por clamídia não são tratadas, atingindo os órgãos sexuais internos da mulher, como útero, trompas e ovários, e causando inflamações.

a forma de contágio é por transmissão sexual

A melhor forma de prevenção é a camisinha masculina ou feminina. A maioria dos casos ocorre em mulheres que têm outra IST, principalmente gonorreia e infecção por clamídia não tratadas. Entretanto, também pode ocorrer após algum procedimento médico local, como inserção de Dispositivo Intra-Uterino (DIU), biópsia na parte interna do útero, curetagem.

sinais e sintomas

- Dor na parte baixa do abdômen (no “pé da barriga” ou baixo ventre) e durante a relação sexual;
- Dor abdominal e nas costas;
- Febre, fadiga e vômitos.

diagnóstico e tratamento

Na presença de qualquer sinal ou sintoma de DIP, recomenda-se procurar imediatamente um profissional de saúde para o diagnóstico correto e indicação do tratamento adequado. Em casos mais graves, é necessária internação hospitalar para uso de antibiótico por via venosa.

HIV

o que é

O HIV é um retrovírus, classificado na subfamília dos Lentiviridae. Esses vírus compartilham algumas propriedades comuns: período de incubação prolongado antes do surgimento dos sintomas da doença, infecção das células do sangue e do sistema nervoso e supressão do sistema imune.

HIV é a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana. Causador da aids, ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de doenças. As células mais atingidas são os linfócitos T CD4+. É alterando o DNA dessa célula que o HIV faz cópias de si mesmo. Depois de se multiplicar, rompe os linfócitos em busca de outros para continuar a infecção.

Ter o HIV não é a mesma coisa que ter aids. Há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença. Mas podem transmitir o vírus a outras pessoas pelas relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento de seringas contaminadas ou de mãe para filho durante a gravidez e a amamentação, quando não tomam as devidas medidas de prevenção. Por isso, é sempre importante fazer o teste e se proteger em todas as situações.



são formas de contágio

- Sexo vaginal sem camisinha;
- Sexo anal sem camisinha;
- Sexo oral sem camisinha;
- Uso de seringa por mais de uma pessoa;
- Transfusão de sangue contaminado;
- Da mãe infectada para seu filho durante a gravidez, no parto e na amamentação;
- Instrumentos que furam ou cortam não esterilizados.

não são formas de contágio

- Sexo desde que se use corretamente a camisinha;
- Masturbação a dois;
- Beijo no rosto ou na boca;
- Suor e lágrima;
- Picada de inseto;
- Aperto de mão ou abraço;
- Sabonete/toalha/lençóis;
- Talheres/copos;
- Assento de ônibus;
- Piscina;
- Banheiro;
- Doação de sangue;
- Pelo ar.

camisinha

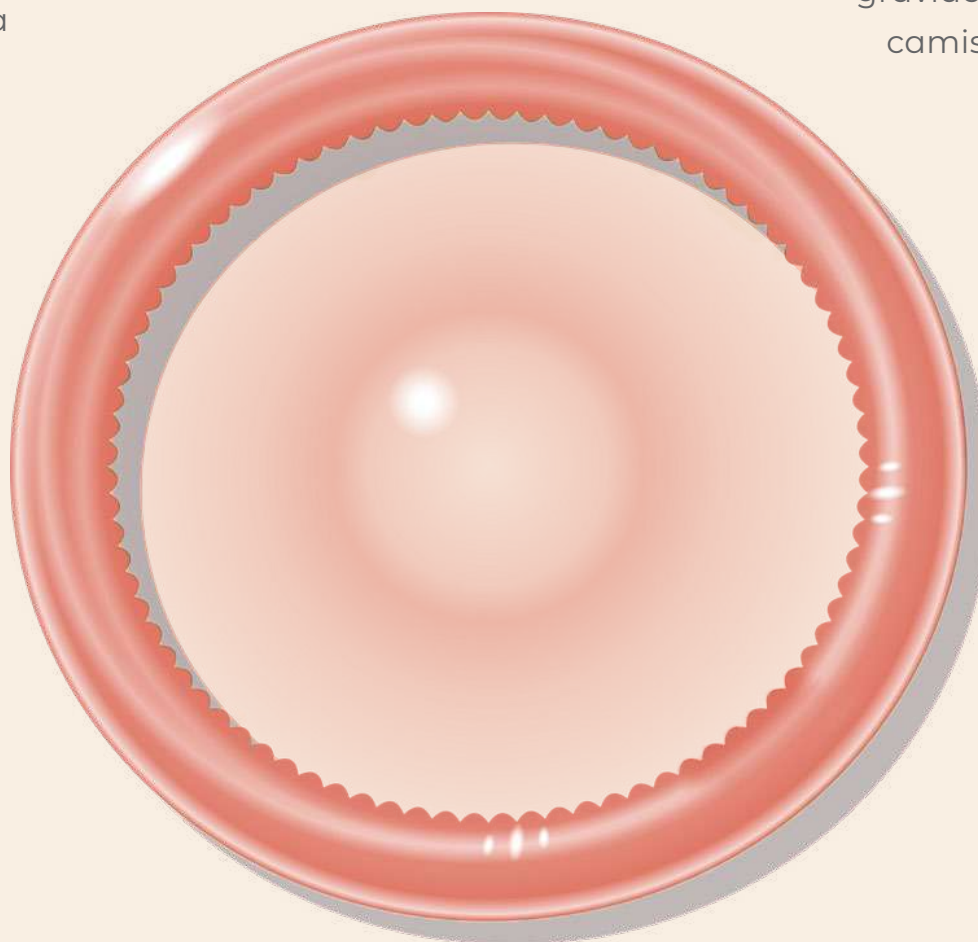
é um método contraceptivo do tipo barreira, que impede a chegada de espermatozóides ao útero, prevenindo assim a gravidez. Ele evita a troca de fluídos e protege de doenças e infecções sexualmente transmissíveis.

masculina

é um envoltório cilíndrico de látex que cobre o órgão reprodutor masculino, retendo o esperma durante o ato sexual.

feminina

é um tubo poliuretano com uma extremidade fechada e outra aberta, acoplado a dois anéis flexíveis, usado internamente no órgão reprodutor feminino, retendo fluídos do esperma durante o ato sexual.



método contraceptivo muito eficiente,

apresenta uma taxa de 90-95% de eficácia na prevenção da transmissão de ISTs e gravidez. Para relações saudáveis, camisinha deve ser utilizada em todas as relações sexuais.

e é acessível e indicado para todas as pessoas de qualquer idade e gênero sexual.

oferecida gratuitamente em postos de saúde

a única que além de evitar gravidez, protege contra doenças e infecções sexualmente transmissíveis

como usar a camisinha feminina?

- Usar uma única vez cada preservativo.
- Mantê-la a todo momento durante o contato entre os órgãos sexuais
- Usar o contraceptivo mais de uma vez pode não ser seguro contra gravidez e ISTs;
- Nunca abra a camisinha com os dentes ou outros objetos que possam danificá-la.
- Guardar a camisinha em locais frescos e secos, e ficar atento à validade do produto;



cuidados ao colocar

1. Carregue-a sempre com você. Cuidado ao deixar muito tempo na bolsa, pois com calor e atrito, o produto pode ser prejudicado.
2. Abra delicadamente a embalagem. Cuidado para não danificá-la ao abrir;
3. Dobre o anel menor com os dedos
4. Introduza o anel menor até o fim, deixando o anel maior para fora;
5. Após o uso, retire a camisinha. Cuidado para não deixar escapar o líquido que foi armazenado;
6. Usar uma única vez cada preservativo, descarte no lixo;
7. Não use cremes, óleos ou vaselinas. Se quiser usar lubrificante, usar géis específicos para relações íntimas.

Passo a passo ilustrado na página 62.

como usar a camisinha masculina?

- Colocar a camisinha desde o começo do contato entre os órgãos sexuais;
- Tirar a camisinha logo depois da ejaculação;
- Apertar a ponta da camisinha enquanto desenrola para evitar que permaneça ar dentro dela, porque se o reservatório estiver cheio de ar, pode estourar;
- Usar somente lubrificantes à base d'água. A vaselina e outros lubrificantes à base de petróleo não devem ser usados, causam rachaduras no preservativo e acabam com a capacidade de proteger contra doenças e gravidez;
- Mantê-la todo a todo momento durante o contato entre os órgãos sexuais
- Usar o contraceptivo mais de uma vez pode não ser seguro contra gravidez e ISTs;
- Nunca abra a camisinha com os dentes ou outros objetos que possam danificá-la.
- Guardar a camisinha em locais frescos e secos, e ficar atento à validade do produto;

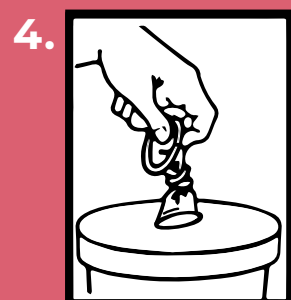
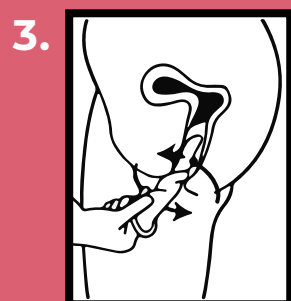
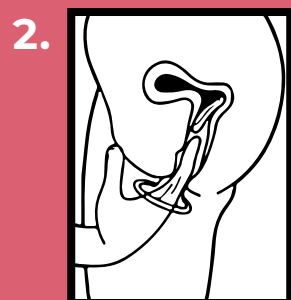
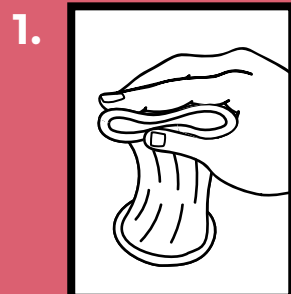


cuidados ao colocar

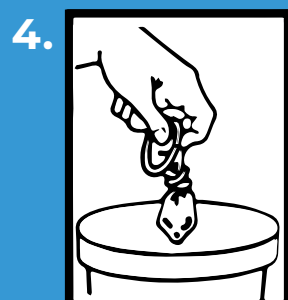
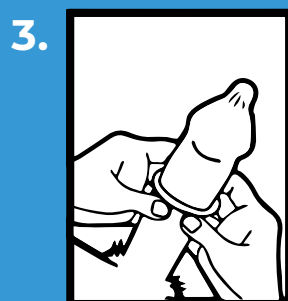
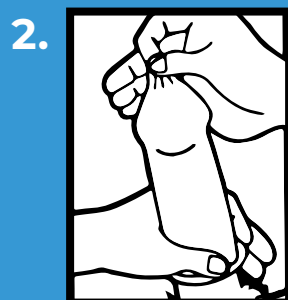
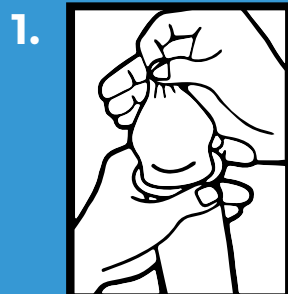
1. Carregue-a sempre com você. Cuidado ao deixar muito tempo na carteira, pois com calor e atrito, o produto pode ser prejudicado.
2. Cuidado para não danificar a embalagem, abra delicadamente.
3. Segurar o pequeno espaço na ponta da camisinha. Isso é importante para ter espaço para fluidos ;
4. Apertar espaço deixado com os dedos, e com outra mão desenrole a camisinha até a base do pênis;
5. Após o uso, retirar a camisinha. Cuidado para não deixar escapar o líquido que foi armazenado;
6. Usar uma única vez cada preservativo, descarte no lixo;
7. Não use cremes, óleos ou vaselinas. Se quiser usar lubrificante, usar géis específicos para relações íntimas.

Passo a passo ilustrado na página 62.

feminina



masculina



vantagens

Geralmente são baratos, fáceis de colocar, não causam qualquer tipo de alteração no corpo e protegem contra doenças e infecções sexualmente transmissíveis.

desvantagens

Algumas pessoas podem apresentar alergia ao material do preservativo, normalmente de látex. Além disso, o preservativo pode causar desconforto em alguns casais e/ou rasgar durante o contato íntimo, existindo as chances de engravidar.

possíveis efeitos colaterais

Além do risco de alergia ao tipo de material do preservativo, não existem efeitos colaterais para o uso do preservativo.

Para uma relação saudável, camisinha deve ser utilizada em todas as relações sexuais. É acessível e indicado para todas as pessoas de qualquer idade e gênero sexual.

Métodos contraceptivos

Além da camisinha, existem outros métodos para evitar a gravidez, porém o contato com uso destes não protege contra ISTs.

Pílula Anticoncepcional

O anticoncepcional oral, também conhecido como pílula anticoncepcional, é o método mais utilizado pelas mulheres para evitar a gravidez, pois possui hormônios que são semelhantes àqueles produzidos pelos ovários, fazendo com que a ovulação não ocorra e não exista um óvulo pronto para ser fecundado.

Os tipos de anticoncepcional oral existentes são: pílula combinada, que contém estrogênio e progestogênio, e a minipílula, que tem apenas progestogênio, que é mais comum durante a amamentação, em mulheres fumadoras ou naquelas com mais de 35 anos.

A pilula anticoncepcional pode ser adquirida de forma gratuita em um posto de saúde, porém depende da marca do anticoncepcional pois algumas têm de ser compradas na farmácia. As marcas mais comuns da pilula anticoncepcional são Selene, Yasmin, Ciclo 21 e Diane 35. Além disso, existem outras marcas como Yaz, Minima, Microvlar ou Cerazette, por exemplo.

como tomar o anticoncepcional:

Uso e especificidades variado, consultar a bula e o médico para poder utilizar corretamente.



vantagens

Além de ajudar a prevenir a gravidez, também pode ser usada para diminuir os sintomas de TPM, reduzir o fluxo menstrual e a dor durante a menstruação, regular o ciclo menstrual, melhorar a acne e o excesso de pelo e ajudar a evitar a doença inflamatória pélvica, cistos ou câncer do ovário;

desvantagens

Embora seja um método bastante eficaz e seguro, a mulher precisa ser responsável e tomar um comprimido todos os dias à mesma hora, sem esquecimentos, para evitar a gravidez;

possíveis efeitos colaterais

Os mais comuns incluem náuseas, dor nas mamas, pequenas perdas de sangue fora da menstruação, diminuição do fluxo de sangue e sintomas de depressão.

Implante anticoncepcional

O implante anticoncepcional, como o Implanon ou Organon, é um método que ajuda a prevenir a gravidez através de um pequeno tubo de plástico que é introduzido na parte interna do braço, embaixo da pele, pelo ginecologista e que libera hormônios para o sangue de forma lenta, impedindo a ovulação e dificultando a entrada dos espermatozoides no útero da mulher.

Este dispositivo pode permanecer no braço da mulher até 3 anos, porém só pode ser colocado e tirado pelo ginecologista e, depois de remover a fertilidade volta ao normal após 1 mês.

quando e como colocar o implante

O implante precisa ser colocado no hospital pelo ginecologista até aos 7 primeiros dias do ciclo menstrual, ou em qualquer momento do ciclo caso se tenha certeza que a mulher não está grávida. Para colocar e tirar o implante é necessário fazer uma pequena cirurgia com anestesia local que é aplicada no braço, sendo normal nos primeiros 3 dias depois da intervenção ter dor ou ficar com uma pequena mancha roxa.



vantagens

Além de evitar a gravidez pode ser usado para diminuir a dor abdominal causada pela menstruação. Além disso, o implante não interfere com o contato íntimo, nem com a amamentação e, é um excelente método para mulheres que se esquecem com frequência de tomar o comprimido, têm doenças mentais ou problemas gastrointestinais.

desvantagens

É um método mais caro e precisa de um profissional de saúde para ser colocado debaixo da pele.

possíveis efeitos colaterais

Pode causar perdas de sangue irregulares, surgimento de manchas na pele, náuseas, dor de cabeça e variações de humor.

DIU

O dispositivo intrauterino, conhecido por DIU, é um método contraceptivo de plástico em forma de T que é introduzido no útero pelo ginecologista e que pode permanecer durante cerca de 5 anos mantendo a sua eficácia. Esta técnica é muito eficaz e não causa desconforto, impedindo a gravidez por ação do cobre ou libertação de hormônios que dificultam a fecundação.

vantagens

É um método que não interfere no ato sexual e é um bom método para quem esquece de tomar o comprimido todos os dias e à mesma hora, pois pode permanecer no útero por muitos anos.

desvantagens

Precisa ser colocado por um profissional de saúde e por causa do aumento do fluxo, em alguns casos pode levar a anemia.

possíveis efeitos colaterais

Pode causar dor durante alguns dias depois da colocação, levar a pequenas perdas de sangue nos meses seguintes e pode ainda aumentar o risco de infecções vaginais.



Diafragma vaginal

Método contraceptivo de borracha em forma de anel que impede a entrada dos espermatozoides no útero. Para ser eficaz, deve ser colocado cerca de 30 minutos antes do contato íntimo e retirado 12 horas após a relação, devendo ser repetida todas as vezes que tiver contato íntimo. Pode ser usado várias vezes durante cerca de 2 anos e, depois de usar, deve-se lavar e guardar num local limpo.

vantagens

Não interfere com o contato íntimo e pode ser inserido até 24 horas antes da relação. Além disso, ainda reduz o risco de doença inflamatória pélvica.

desvantagens

Não deve ser utilizado durante a gravidez, pode ser difícil de colocar e seu tamanho pode variar de acordo com o peso da mulher, sendo, por isso, aconselhado consultar o ginecologista sempre que existe ganho ou perda de peso significativo, para verificar qual o melhor tamanho.

possíveis efeitos colaterais

Não existem efeitos colaterais associados ao uso deste método.



Anticoncepcional injetável

A injeção anticoncepcional, como Depo-Provera, deve ser aplicada no músculo do braço ou perna 1 vez por mês ou de 3 em 3 meses por um enfermeiro no posto de saúde.

A injeção vai libertando lentamente hormônios que impedem a ovulação, porém o seu uso prolongado pode provocar atraso na fertilidade, aumento do apetite, o que pode conduzir ao aumento de peso, além de dores de cabeça, acne e queda de cabelo, por exemplo.

É um ótimo método para mulheres com doença mental, com tuberculose ou epilepsia que não podem tomar comprimidos anticoncepcionais ou têm muitas infecções vaginais e não podem usar anel ou diu.



Laqueadura e Vasectomia

A cirurgia é um método contraceptivo definitivo, impedindo a mulher ou o homem de ter filhos para o resto da vida, por isso, na maioria dos casos este método só é utilizado depois de decidir não ter mais filhos, sendo mais frequente em mulheres ou homens com mais de 40 anos.

Laqueadura das trompas

é a cirurgia realizada na mulher, com anestesia geral é feito um corte ou um torniquete nas trompas, que são fechadas impedindo o encontro do óvulo com o espermatozoide.

A esterilização definitiva da mulher normalmente exige internamento por 2 dias e a recuperação cerca de 2 semanas.

Vasectomia

é a cirurgia realizada no homem, com anestesia geral é feito um corte no canal por onde passam os espermatozoides dos testículos até às vesículas seminais, porém o homem embora deixe de ser fértil, continua ejaculando e não desenvolve impotência.

Métodos naturais

Existem métodos naturais do corpo que também podem ajudar a evitar a gravidez, porém não é recomendado serem usados como únicos, porque não são totalmente eficazes e pode ocorrer gravidez.

método do calendário

este método exige saber calcular o período fértil, por subtração de 11 dias ao ciclo mais longo e de 18 dias ao ciclo mais curto.

método da temperatura

a temperatura do corpo é mais elevada após a ovulação e, para saber o momento que a mulher é mais fértil deve medir a temperatura com um termômetro sempre no mesmo local;

método do muco

durante o período mais fértil a mulher tem muco mais grosseiro, semelhante a clara de ovo, que indica que as chances de engravidar são maiores.

método do coito interrompido

este método implica retirar o pênis do interior da vagina no momento em que o homem vai ejacular. No entanto ele não é seguro pois há troca de fluidos que podem ocasionar gravidez.

Ao seguir estes métodos, é necessário evitar contato íntimo durante o período fértil, quando a mulher tem maiores chances engravidar. Para entender qual o perfil da mulher, geralmente são necessários 3 a 6 ciclos.



Álcool e outras drogas

o que é droga?

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, é qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre seus sistemas, causando alterações em seu funcionamento.

São substâncias capazes de alterar o funcionamento do organismo humano. Dependendo da natureza e composição das mesmas elas podem agir em determinados locais ou no organismo como um todo. Toda droga tem efeitos, porém eles não se manifestam da mesma maneira em todos os organismos, especialmente porque cada droga tem sua contra indicação.

Há dois grandes grupos de drogas, que não as agrupam segundo as suas características, mas segundo as convenções e exigências sociais. São eles o das drogas lícitas e o das drogas ilícitas.

Drogas lícitas são aquelas permitidas por lei, as quais são compradas praticamente de maneira livre, e seu comércio é legal. Drogas ilícitas são as cuja comercialização é proibida pela justiça, estas também são conhecidas como “drogas pesadas” e causam forte dependência.

São necessárias as definições de alguns conceitos que irão facilitar o entendimento sobre os distúrbios relacionados às drogas:

uso abusivo de drogas

É o uso continuado de determinada droga com consequências adversas significativas e recorrentes.

dependência de drogas

É um conjunto de sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos, indicando o uso continuado da droga apesar de problemas significativos na vida com relação a isso. As características da dependência incluem a tolerância, a abstinência e o padrão de uso compulsivo da droga.

tolerância

É a necessidade de grandes doses ou quantidades da droga para obter o efeito desejado.

abstinência

São sintomas comportamentais, fisiológicos e cognitivos que ocorrem com a diminuição abrupta das concentrações sanguíneas e teciduais da droga.

vício

Refere-se aos comportamentos psicossociais relacionados com a dependência da droga. Pode ser usada como sinônimo de dependência.

Álcool



Segundo o Relatório Global sobre Álcool e Saúde divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mais da metade da população mundial faz uso do álcool, sendo que no Brasil o consumo total estimado é superior à média mundial, o que equivale a 8,7 litros por pessoa, enquanto a média mundial fica em torno de 6,2 litros.

O regular e excessivo consumo de bebidas alcoólicas é responsável pela dependência mais frequente em toda a população mundial. A dependência alcoólica ou alcoolismo é uma doença, frequentemente crônica e progressiva, que se caracteriza pelo consumo regular e contínuo de bebidas alcoólicas, apesar da recorrência repetida de problemas relacionados com o álcool.

Consumo excessivo e prolongado do álcool designa-se por uma dependência alcoólica com consequências nefastas para a pessoa e para quem o rodeia, e é um problema muito recorrente na sociedade brasileira.

A duração dos efeitos do álcool no organismo está relacionada com o tempo que o fígado demora para metabolizar o álcool. Em média, o corpo leva 1 hora para metabolizar apenas 1 lata de cerveja, por isso se o indivíduo tiver bebido 8 latas de cerveja, o álcool estará presente no organismo por, pelo menos, 8 horas.

Dependendo da quantidade ingerida e da condição física do indivíduo, os efeitos imediatos do álcool no organismo podem ser:

- Fala arrastada, sonolência, vômitos,
- Diarreia, azia e queimação no estômago,
- Dor de cabeça, dificuldade para respirar,
- Visão e audição alteradas,
- Alteração na capacidade de raciocínio,
- Falta de atenção, alteração na percepção e coordenação motora,
- Blackout alcoólico, que são falhas de memória em que o indivíduo não se consegue lembrar do que aconteceu enquanto estava sob a influência do álcool;
- Perda de reflexos, perda de julgamento da realidade, coma alcoólico.
- Na gravidez, o consumo de álcool pode causar a síndrome fetal alcoólica, que é uma alteração genética que provoca deformação física e retardo mental no feto.

Tabagismo



O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina. A Organização Mundial da Saúde afirma que o tabagismo dever ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada, e precisa ser combatido.

O tabaco diminui as defesas do organismo e com isso o fumante tende a aumentar a incidência de adquirir doenças como a gripe e a tuberculose, e também causa impotência sexual. Pode ser usado de diversas maneiras de acordo com sua forma de apresentação: inalado (cigarro, charuto, cigarro de palha); aspirado (rapé) mascado (fumo-de-roló), porém sob todas as formas ele é maléfico à saúde.

É responsável por muitas mortes causadas por câncer de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga e pelas doenças respiratórias obstrutivas como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar.

Causa cerca de 50 doenças diferentes, principalmente as doenças cardiovasculares tais como: a hipertensão, o infarto, a angina, o derrame.

o que é ser um fumante passivo?

É o indivíduo que convive com fumantes e inala fumaça de derivados do tabaco no ar. São não fumantes que respiram a fumaça do tabaco têm um risco maior de desenvolver doenças relacionadas ao tabagismo.

Quanto maior o tempo em que o não fumante fica exposto à poluição tabagística ambiental, maior a chance de adoecer. As crianças, por terem uma frequência respiratória mais elevada, são mais atingidas, sofrendo consequências drásticas na sua saúde, incluindo doenças como a bronquite, pneumonia, asma e infecções do ouvido.



A seguir serão destacadas as principais drogas ilícitas utilizadas para alterar o funcionamento cerebral, causando modificações no estado mental.

Maconha

A maconha, cujo nome científico é *Cannabis sativa*, é uma das drogas mais usadas no Brasil, por ser barata e de fácil acesso nos grandes centros urbanos.

O modo mais utilizado para usar a maconha é fumar, enrolada em um papel, ou então utilizando um cachimbo. O que traz os efeitos é uma substância muito poderosa chamada tetrahydrocannabinol (THC), que varia de quantidade, dependendo da forma como a maconha é produzida ou fumada.

os efeitos após fumar o cigarro de maconha podem ser diferentes dependendo da quantidade de THC:

- Euforia, sonolência, sentimento de felicidade
- Risos espontâneos, sem motivo algum
- Perda de noção do tempo, espaço, etc
- Perda de coordenação motora, equilíbrio, fala
- Aceleração do coração (taquicardia)
- Perda temporária de raciocínio
- Fome, olhos vermelhos e mareados

O tempo do efeito depende do modo como a maconha é utilizada, por exemplo ao fumar, o THC vai rapidamente para o cérebro, e o efeito dura aproximadamente 5 horas. Se for ingerido, o efeito demora para vir (cerca de 1 hora) mas dura aproximadamente 12 horas.

quando a quantidade de THC for mais alta, podem-se somar os efeitos

- Alucinações, ilusões
- Ansiedade, angústia, pânico
- Impotência sexual

os efeitos a longo prazo são muito mais danosos:

- Maior chance de desenvolver câncer de pulmão
- Bronquites
- Sistema imunológico fragilizado
- Tosse crônica
- Arritmia cardíaca

nomes populares para a maconha:

baseado, erva, bagulho marola, camarão, taba, fumo, beck, bagana, cachimbo da paz, capim seco, erva maldita, entre outros.



Cocaína

É das drogas mais perigosas, extraída da planta *Erythroxylon coca*, encontrada na América do Sul e Central. Produzida em laboratório, ela é uma droga sintética e também considerada psicotrópica, pois atua diretamente no sistema nervoso central. Essa substância de efeitos devastadores, geralmente é consumida por aspiração nasal, mas também pode ser injetada ou ingerida. Sendo que, depende da forma como é consumida para trazer mais ou menos riscos à saúde.

Na medida que viaja pela corrente sanguínea até chegar ao cérebro, a cocaína vai destruindo o corpo, afetando diretamente os órgãos.

são mais afetados:

Coração

causa arritmia, aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, e infarto.

Rins

podendo levar a falência renal súbita.

Trato Agroindustrial

causando úlceras e perfurações estomacais e intestinais.

Pulmão e Sistema respiratório

causando danos pulmonares permanentes e perfuração de vias respiratórias.

Cérebro

levando a derrame e convulsões.



efeitos da cocaína a curto prazo

- Morte súbita
- Convulsões
- Ataques epiléticos
- Perda de apetite
- Pupilas dilatadas
- Náuseas
- Distúrbios no sono
- Alucinações
- Euforia intensa
- Pânico
- Comportamento estranho e violento

efeitos da cocaína a longo prazo

- Destruição dos tecidos nasais (quando cheirada)
- Danos nos rins, fígado e pulmões
- Insuficiência respiratória (quando fumada)
- Cáries profundas
- Perda de peso
- Disfunções sexuais
- Depressão severa
- Transtorno de humor

Crack

É um subproduto da pasta da cocaína, droga extraída por meio de processos químicos, das folhas da coca (*Erythroxylum coca*), uma planta originária da América do Sul. O crack surgiu como opção para popularizar a cocaína, pelo seu baixo custo.

A produção do crack é uma mistura de cocaína em pó (ainda não purificada) dissolvida em água e acrescida de bicarbonato de sódio (ou amônia) é aquecida. O aquecimento separa a parte sólida da líquida. Após a parte sólida secar, é cortada em forma de pedras. Por não passar pelo processo final de refinamento pelo qual passa a cocaína, o crack, possui uma grande quantidade de resíduos das substâncias utilizadas durante todo o processo. Prontas para o consumo, as pedras podem ser fumadas com a utilização de cachimbos, geralmente improvisados. Ao serem acesas, as pedras emitem um som, daí a origem do nome “crack”.



efeitos do crack

São basicamente os mesmos da cocaína: sensação de poder, excitação, hiperatividade, insônia, intensa euforia e prazer. A falta de apetite comum nos usuários de cocaína é intensificada nos usuários de crack. Um dependente de crack pode perder entre 8 e 10 kg em um único mês.

Por ser inalado, o crack chega rapidamente ao cérebro, por isso seus efeitos são sentidos quase imediatamente - em 10 a 15 segundos - no entanto, tais efeitos duram em média 5 minutos, o que leva o usuário a usar o crack muitas vezes em curtos períodos de tempo, tornando-se dependente.

Aí o grande poder de causar dependência do crack. Após tornar-se dependente, sem a droga o usuário entra em depressão e sente um grande cansaço, além de sentir a “abstinência” que é a compulsão para usar a droga, que no caso do crack é grande.

4. ASSISTÊNCIA SOCIAL VIOLAÇÃO DE

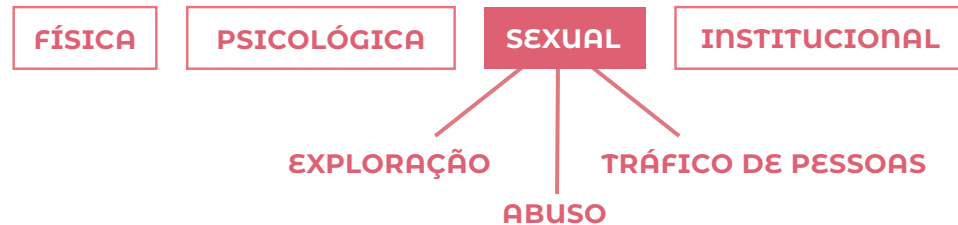
Informações sobre violações de direitos com crianças e adolescentes. Caracteriza e descreve os sintomas e providências de violação perante o sistema de garantia de direitos de onde se desenvolve o programa.



FAÇA BONITO.

PROTEJA NOSSAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

Formas de Violência Lei 13.431/2017



você sabia?

A violência se manifesta de várias formas e está presente em muitos lugares, quando ocorre na família, é chamada violência Intrafamiliar. Nestes casos as relações abusivas envolvem parentes, amigos, vizinhos, ou pessoas que convivem no mesmo ambiente familiar, cujo vínculo pode ser consanguíneo ou não.



violência física

Manifesta-se em atos violentos contra uma pessoa visando atingir o corpo físico, ou alguma parte em especial dele, como braço, perna ou cabeça. Pode-se usar a própria mão ou objetos tornam-se instrumento de violência tais como cinturão, palmatória, faca. Dependendo do nível e intensidade da violência, há sérios danos físicos e, muitas vezes, ocorre a morte.

violência psicológica

Configura-se por ações que depreciam o outro, tais como humilhações, ridicularizações e ameaças que ocasionam dano à autoestima da criança e adolescente, e os faz se sentirem inferiores às demais pessoas. As marcas que ficam na vida da pessoa são profundas, principalmente devido ao sofrimento mental.

violência institucional

É exercida por Órgãos que prestam serviços públicos tais como hospitais, delegacias, postos de saúde seus atores são agentes públicos que deveriam proteger crianças e adolescentes.

Violência Sexual de crianças e adolescentes

São ocorrentes em todas as classes sociais, etnias, gêneros e idades.

ABUSO SEXUAL

É a utilização da criança ou adolescente, por um adulto ou por outro adolescente, para a prática de todo e qualquer ato de natureza sexual.

abuso sexual sem toque

É quando o abusador expõe suas partes íntimas para o abusado (chama-se exibicionismo), a exibição de filmes pornográfico, ou quando fica espionando a criança nua (chama-se Voyeurismo).

abuso sexual com toque

O abuso sexual com contato físico é aquele que o abusador, pessoa mais velha, toca na criança ou adolescente de forma totalmente inadequada para satisfazer seus desejos ou impulsos sexuais, acariciando-a, tocando nas partes íntimas e até o consumado ato sexual.

exploração sexual

Caracteriza-se pela utilização sexual de crianças e adolescentes, com a intenção de lucro ou troca, seja financeira ou de qualquer outra espécie, em redes de prostituição, pornografia, tráfico e turismo sexual.

tráfico de pessoas

O tráfico de crianças constitui uma das mais graves violações dos direitos humanos no mundo atual e ocorre em todas as regiões do mundo. A cada ano, centenas de milhares de crianças são contrabandeadas através das fronteiras e vendidas como objeto. Sem direito à educação, à saúde, a crescer dentro de uma família ou da proteção contra abusos, estas crianças são exploradas por adultos, enquanto o seu desenvolvimento físico e emocional e sua capacidade de sobreviver estão ameaçados.

pedofilia

A pedofilia consiste na prática sexual entre um indivíduo adulto comumente do sexo masculino e uma criança. Com base na avaliação psiquiátrica, pedofilia é considerada uma compulsão sexual do adulto pela criança. Esse tipo de violência também pode ser comercial uma vez que as crianças e adolescentes são usadas como objeto pelo aliciador para um determinado mercado (pedófilos).





pais abusadores indicadores de conduta:

- Excesso de proteção ou zelo pela criança ou adolescente, negando-lhe contatos sociais normais.
- Comportamento insinuante por parte do sedutor.
- Antecedência de algum tipo de violência na infância.
- Demora em prestar socorro e postura contraditória na prestação de informações.
- Demonstração de agressividade contra a criança ou adolescente.

Os sintomas são diversificados, e quase sempre não verbal, quando estão vivenciando alguma situação de violência:

consequências físicas

- Lesões em geral, hematomas;
- Lesões genitais e anais;
- Gestaçãõ;
- Infecções sexualmente transmissíveis – IST.

consequências psicológicas

- Agressividade;
- Condutas sexuais inadequadas;
- Dificuldades nos relacionamentos interpessoais, de ligação afetiva e amorosa;
- Dificuldades escolares;
- Distúrbios alimentares;
- Distúrbios afetivos (apatia, depressão, desinteresse por brincadeiras, crises de choro, sentimento de culpa, vergonha, auto-desvalorização, baixa estima);
- Dificuldades de adaptação;
- Dificuldades em relação ao sono;
- Envolvimento com prostituição;
- Mudanças de comportamento e de vocabulário;
- Queixas de ordem psicossomática;
- Uso de drogas.

4.3

Prevenção

Há ainda algumas atitudes a serem adotadas para prevenir os casos de violência sexual infantojuvenil:

- Cuide de seu filho: dê a ele toda a atenção que puder;
- Saiba sempre onde eles estão, com quem estão e o que estão fazendo;
- Ensine-os a não aceitar convites, dinheiro, comida e favores de estranhos, especialmente em troca de carinho;
- Sempre os acompanhe em consultas médicas;
- Converse com seus filhos: crie um ambiente familiar tranquilo;
- Conheça seus amigos, principalmente os mais velhos;
- Supervisione o uso da internet (Facebook, Twitter, chats, etc.);
- Oriente seus filhos a não responderem e-mails de desconhecidos, muito menos enviarem fotos ou fornecerem dados (nome, idade, telefone, endereço, etc.), ou ainda informarem suas senhas da internet a outras pessoas, por mais amigas que sejam.



o que fazer quando a criança relata uma situação de abuso?

Ouvir atentamente a criança e explicar que você pretende ajudá-la, de forma que ela não seja surpreendida com ações dos órgãos competente.

como abordar a criança e proteger sua identidade?

A abordagem é peça fundamental para derrubar o “muro do silêncio”. Se o Assistente Social não sentir segurança para conduzir a conversa, pode e deve pedir ajuda de outros profissionais ou encaminhar para uma organização que desenvolve trabalhos de proteção à criança e ao adolescente.

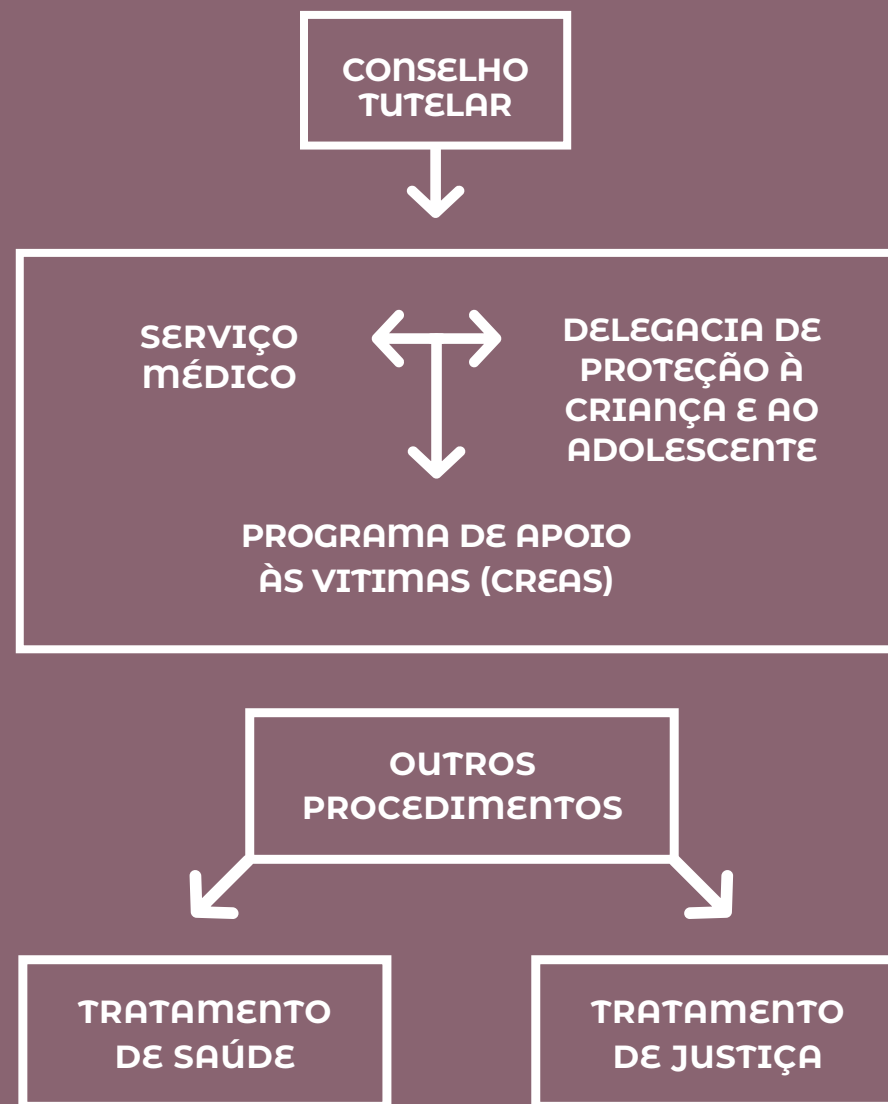
- Se sentir segurança faça a abordagem em um ambiente apropriado, sem intervenção ou presença de outras pessoas.
- Ouvir atentamente a criança ou adolescente, evitar interromper e perguntar detalhes, não manifestar reações extremas.
- Não tratar a criança como “coitadinha”, ela quer ser tratada com carinho dignidade e respeito.
- Proteger a identidade da criança e do adolescente sexualmente abusado deve ser um compromisso ético e profissional. As informações referentes à criança/adolescente só deverão ser socializadas com as pessoas que puderem ajudá-las.

O Estatuto da Criança e do Adolescente prevê no artigo 13, que casos de suspeita ou confirmação de maus tratos (inclui qualquer tipo de abuso ou violência) serão obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar da respectiva localidade, sem prejuízo de outras providências legais. Caso não haja Conselho Tutelar, a comunicação deverá ser feita à Promotoria de Justiça de Defesa da Infância e da Juventude e à Vara da Infância e da Juventude.

DISQUE 100 - DIREITOS HUMANOS

é obrigatória a notificação de qualquer situação de violência contra criança e adolescente.

Fluxo de notificação e encaminhamento para crianças e adolescentes violentados



Trabalho Infantil

É considerado trabalho infantil no Brasil os realizados por crianças ou adolescentes com idade inferior a 16 (dezesseis) anos, a não ser na condição de aprendiz, quando a idade mínima permitida passa a ser de 14 (catorze) anos.



O trabalho rouba a infância das crianças, impede o acesso à escola, às brincadeiras com outras pessoas de sua idade e abre espaço para outras violações, tais como o abuso psicológico e sexual, além da privação de liberdade e dignidade, rouba das crianças sonhos e a oportunidade de um futuro melhor.

trabalho infantil doméstico

O trabalho infantil doméstico em casa de terceiros é uma das formas mais comuns e tradicionais de trabalho infantil. As meninas e meninos que realizam atividades domésticas são “trabalhadores invisíveis”, pois seu trabalho é realizado no interior de casas que não são as suas, sem nenhum sistema de controle e longe de suas famílias.

Este grupo é provavelmente o mais vulnerável e explorado, bem como o mais difícil de proteger.

Segundo o Decreto 6481/2008, o trabalho doméstico apresenta sérios riscos ocupacionais às crianças, tais como posições não ergonômicas e movimentos repetitivos, tracionamento da coluna vertebral, sobrecarga muscular, traumatismos, queimaduras, entre outros.

trabalho infantil no campo

As condições de trabalho expõem a vulnerabilidade dos meninos e meninas a dois agentes agressivos: vida precária, com alimentação e moradia inadequadas, e situações de riscos psicológicos, sociais, físicos, químicos e biológicos.

Os meninos e meninas estão em situação vulnerável, uma vez que as famílias da maioria enfrentam dificuldades – mães criando a famílias sozinhas, ou pais desempregados. Parte desses meninos e meninas garante a feira da família e o pagamento de água e energia.

É considerado prejudicial à saúde e segurança, o trabalho com fumo, algodão, sisal, cana de açúcar, assim como na pulverização e manuseio de agrotóxicos, ou ainda com tratores e outras máquinas agrícolas.

trabalho infantil nas ruas

Em toda cidade grande é possível ver crianças trabalhando nas ruas, seja como vendedor ambulante, flanelinha, lavando para-brisas nos sinais, dentre outras situações de risco. Tais atividades são reflexos da pobreza, muitos fazem isso para complementar a renda familiar, sacrificando estudos e a garantia de futuro melhor.

O trabalho nas ruas e outros logradouros públicos, seja no comércio ambulante, guardador de carros, transporte de coisas, pode comprometer o desenvolvimento afetivo, gerar dependência química, atividade sexual precoce, desidratação, hipotermia, ferimentos, além de outros malefícios, conforme descrito na lista das piores formas de trabalho infantil.

trabalho infantil perigoso

A eliminação do trabalho infantil perigoso deve ser um alvo constantemente perseguido por governos, organizações privadas, entidades da sociedade civil e cidadãos em todo mundo.

O trabalho infantil perigoso recebeu destaque na Convenção n° 182 da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que dispõe sobre as piores formas de trabalho infantil.

Podem ser citados como trabalho infantil perigoso os seguintes:

- Trabalhos que expõem a criança a abuso físico, psicológico ou sexual;
- Trabalho subterrâneo, debaixo d'água, em alturas perigosas ou em espaços confinados;
- Trabalho com máquinas, equipamentos e instrumentos perigosos ou que envolvam manejo ou transporte manual de cargas pesadas;
- Trabalho em ambiente insalubre que possa, por exemplo, expor a criança a substâncias, agentes ou processamentos perigosos, ou a temperaturas ou a níveis de barulho ou vibrações prejudiciais a sua saúde;
- Trabalho em condições particularmente difíceis, como trabalho por longas horas ou noturno, ou trabalho em que a criança é injustificadamente confinada ao estabelecimento do empregador.



FICHA TÉCNICA

FUNDAÇÃO AMAZÔNIA SUSTENTÁVEL

Virgílio Viana - Superintendente Geral

Valcléia Solidade - Superintendente de Desenvolvimento Sustentável

Victor Salviati - Superintendente de Inovação e Desenvolvimento Institucional

Luiz Villares - Superintendente Administrativo-Financeiro

Michelle Costa - Superintendente de Gestão e Planejamento

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA SUSTENTABILIDADE

Programa de Desenvolvimento Integral de Crianças e

Adolescentes Ribeirinhos da Amazônia

Anderson Mattos – gerente

Fabiana Cunha- coordenadora

COORDENAÇÃO DE ARTICULAÇÃO INSTITUCIONAL

Ademar Cruz -coordenador

EQUIPE TÉCNICA

Bruna Lima Queiroz da Silva

Eliaquim Pereira da Silva

Francinete Rodrigues Lima

Graciele de Oliveira Xavier

Raquel de Matos Caldas

Reni Vidal France

GUIA PARA A CIDADANIA

Projeto editorial e ilustrações: Maria Luisa Fassina

Edição: 2ª

Textos: Ana Carolina Jacinto

Revisão: Ana Carolina Jacinto, Enoque Ventura e Felipe

Irinaldo

Projeto gráfico: Maria Luisa Fassina

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F981g

Fundação Amazônia Sustentável (FAS)

Guia para a cidadania : material de suporte socioassistencial. /

Fundação Amazônia Sustentável. – Manaus: FAS, 2018.

83 p. : il.

ISBN

1. Assistência social. 2. Desenvolvimento sustentável – Amazônia.

3. Juventude ribeirinha. I. Título.

CDD 307.1

22. ed.

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária

Cristyanne Uhlmann da Costa e Silva CRB-11 879



BIBLIOGRAFIA

CONTEÚDO

- **FAS** Relatório de Atividades 2017
- **FAS PIR**
Guia de Visitação domiciliar 2016
- **UNICEF** unicef.org
- **UNESCO** unesdoc.unesco.org
- **Portal Brasil** portalbrasil.net
- **Plataforma Agenda 2030**
agenda2030.com.br
- **Ministério da Justiça** justica.gov.br
- **Ministério da Saúde**
portalms.saude.gov.br
- **Direito Familiar Jusbrasil**
direitofamiliar.jusbrasil.com.br
- **Receita Federal**
idg.receita.fazenda.gov.br
- **Ministério de Desenvolvimento Social** mds.gov.br
- **Pastoral da Criança**
pastoraldacrianca.org.br
- **Rede Nacional Primeira Infância**
primeirainfancia.org.br
- **Guia para a Elaboração de Planos Municipais pela Primeira Infância**
primeirainfancia.org.br
- **Estatuto da Criança e do Adolescente**
Lei nº 8.069, 13 de julho 1990
- **Lei Orgânica da Assistência Social**
Lei nº 8.742, de 7 de dezembro 1993
- **Conselho Nacional de Assistência Social**
mds.gov.br/cnas
- **Capacitação solidária: um olhar sobre os jovens e sua vulnerabilidade social**
- F. C. R. ADORNO, AAPCS 2001
- **Política Nacional de Assistência Social PNAS 2014**
- **Tribunal Superior Eleitoral** tse.jus.br
- **Tribunal Superior do Trabalho** tst.jus.br
- **Conselho Nacional de Justiça** cnj.jus.br
- **Ministério Público do Distrito Federal e Territórios** mpdft.mp.br
- **Ziraldo** Cartilha Os Direitos Humanos
- **Guia documentos**
guiadocumentos.com.br
- **Formas de Violência** Lei nº 13.431/2017
- **Frente Parlamentar do Enfrentamento à Violência Sexual Contra Crianças e Adolescente - FRENPAAC**
- **Departamento de Vigilância, Prevenção, Controle das IST, do HIV/Aids e das Hepatites Virais** aids.gov.br
- **Atlas da Saúde** atlasdasaude.pt
- **Tua Saúde** tuasaude.com
- **Bayer** gineco.com.br
- **InfoEscola** infoescola.com/drogas

IMAGENS

- Acervo da FAS
- Sites governamentais e de ONGs
- Shutterstock



FAS
Fundação
Amazônia
Sustentável

fas@fas-amazonas.org | fas-amazonia.org



[/fasamazonia](https://www.instagram.com/fasamazonia)

Rua Álvaro Braga, 351 - Parque 10 -69054-595 - Manaus / Amazonas
(92) 4009-8900 / 0800 722-6459