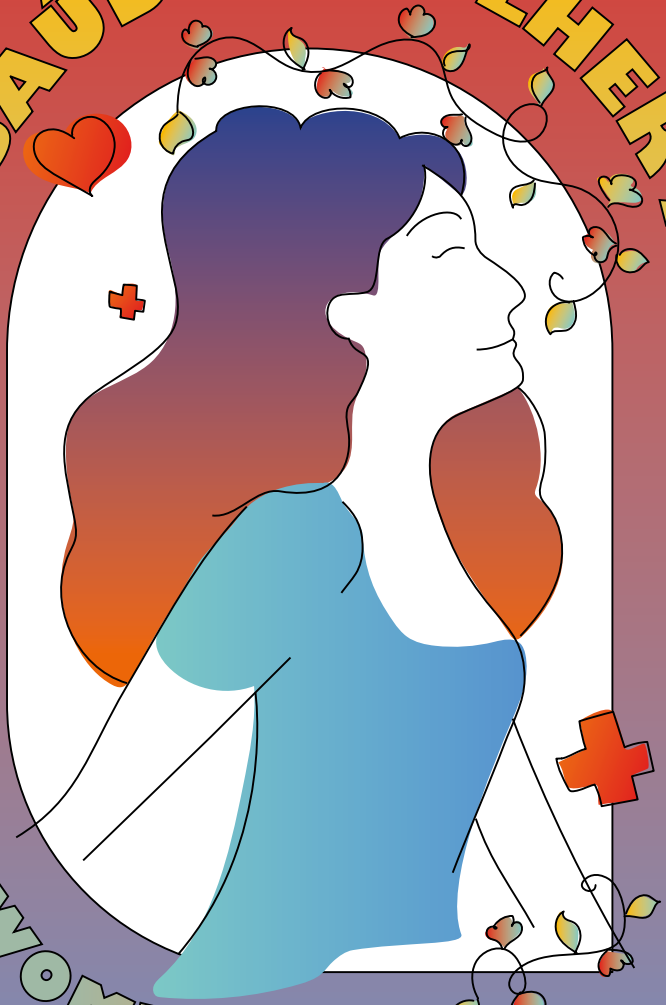
SAÚDE da MULHER ADOLESCENTE

ADOLESCENT WOMEN'S HEALTH



UNICAMP

CSVM CÁTEDRA SÉRGIO VIEIRA DE MELLO UNICAMP

PANAHGAH

OIM ONU MIGRAÇÃO

As opiniões expressas nesta publicação são dos autores e não refletem necessariamente a opinião da Agência da ONU para as Migrações (OIM). As denominações utilizadas no presente material e a maneira como são apresentados os dados não implicam, por parte da OIM, qualquer opinião sobre a condição jurídica dos países, territórios, cidades ou áreas, ou mesmo de suas autoridades, tampouco sobre a delimitação de suas fronteiras ou limites.

A OIM esta comprometida com o princípio de que a migração ordenada e humana beneficia os migrantes e a sociedade. Por seu caráter de organização intergovernamental, a OIM atua com seus parceiros governamentais, intergovernamentais e não governamentais para: ajudar a enfrentar os crescentes desafios da gestão da migração; fomentar a compreensão das questões migratórias; promover o desenvolvimento social e econômico por meio da migração; e garantir o respeito pela dignidade humana e bem-estar dos migrantes.

Publicado por
OIM, Agência da ONU para as Migrações
SAUS Quadra 5 - Bloco N - Ed. OAB - 4º andar - Asa Sul
CEP: 70070-913 - Brasília-DF - Brasil
iombrazil@iom.int
Website: www.brazil.iom.int

OIM, AGÊNCIA DA ONU PARA AS MIGRAÇÕES
Stéphane Rostiaux, Chefe da Missão da OIM no Brasil

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP)
Antonio José de Almeida Meirelles, Reitor
Ana Carolina de Moura Delfim Maciel, Presidente da Cátedra Sérgio Vieira de Mello

Expediente Técnico

Autoria
Amanda Dantas Silva
Ana Claudia Marcelino
Fernanda Garanhani de Castro Surita
Luis Guillermo Bahamondes
Odette Del Risco Sánchez
Paula da Cunha Pereira

Coordenação
Ana Carolina Moura Delfim Maciel
Fernanda Garanhani de Castro Surita
Isabella Dourado
Thamirys Lunardi

Revisão de conteúdo
Anelise Dias

Carla Lorenzi
Carolina Becker
Nathalia Campos
Thais La Rosa

Organização do conteúdo
Ana Carolina Costa e Silva

Tradução
Inglês: Ana Carolina Costa e Silva
Espanhol: Kaynara Llamocca
Francês: Morgane Reina
Farsi: Hamid Farahani (Panahgah)

Diagramação
Igor de Sá

Esta publicação não foi editada oficialmente pela OIM. Este documento/relatório foi publicado sem aprovação da Unidade de Publicações da OIM (PUB) em relação a adesão aos padrões de estilo e marca da OIM. Este documento/relatório foi publicado sem endosso da Unidade de Pesquisa da OIM (RES).

© OIM 2023

Esta publicação não deve ser usada, publicada ou redistribuída para fins principalmente destinados ou direcionados para vantagem comercial ou compensação monetária, com exceção de fins educacionais, por exemplo, para inclusão em livros didáticos.

OIM, AGÊNCIA DA ONU PARA AS MIGRAÇÕES

Estabelecida em 1951, a Agência da ONU para as Migrações (OIM) é o principal organismo intergovernamental no campo da migração e trabalha em estreita colaboração com parceiros governamentais, intergovernamentais e não-governamentais. Contando com 175 Estados-membros, 8 Estados observadores e escritórios em mais de 100 países, a OIM dedica-se a promover uma migração segura, ordenada e digna para o benefício de todos. Isso é feito fornecendo serviços e consultoria para governos e migrantes. O Brasil é Estado-membro da Organização desde o ano de 2004. Atualmente, a OIM tem presença no país nas cidades de Belém, Belo Horizonte, Brasília, Boa Vista, Curitiba, Florianópolis, Manaus, Pacaraima, Porto Alegre, Recife, Rio Branco, Rio de Janeiro e São Paulo.

INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION (IOM)

Established in 1951, the International Organization for Migration (IOM) is the leading intergovernmental organization in the field of migration and works closely with governmental, intergovernmental, and non-governmental partners. With 175 member states, 8 observer states and offices in more than 100 countries, IOM promotes a safe, organized, and worthy migration to the benefit of all. This is achieved by providing services and consulting to governments and migrants. Brazil has been a member state of the Organization since 2004. Currently, IOM has a presence in the country in the cities of Belém, Belo Horizonte, Brasília, Boa Vista, Curitiba, Florianópolis, Manaus, Pacaraima, Porto Alegre, Recife, Rio Branco, Rio de Janeiro e São Paulo.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP)

A Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) é uma instituição de ensino superior pública estadual brasileira, sediada na cidade de Campinas, no estado de São Paulo, considerada uma das melhores universidades do país e da América Latina. É uma das quatro universidades mantidas pelo Governo do Estado de São Paulo, com aproximadamente 34 mil alunos matriculados em 66 cursos de graduação e 153 programas de pós-graduação.

Em 2019 foi implementada a Cátedra Sérgio Vieira de Mello, que conta com uma comissão assessora composta por docentes, pesquisadores, discentes, pró-reitores, representantes de órgãos administrativos da UNICAMP e de órgãos externos. A Cátedra empreende ações no âmbito de Ensino, Pesquisa e Extensão, acolhimento e promoção de políticas de permanência para indivíduos em condição de refúgio e apatridia que podem pleitear ingresso em cursos de graduação e pós-graduação sediados na universidade. Além disso, promove fóruns, mesas redondas, eventos culturais, seminários nacionais e internacionais, assim como publicações, projetos estratégicos e projetos de pesquisa e atividades de extensão, contribuindo decisivamente para a disseminação da temática dos deslocamentos forçados no universo acadêmico e na sociedade em termos mais amplos.

STATE UNIVERSITY OF CAMPINAS (UNICAMP)

The State University of Campinas (UNICAMP) is a Brazilian state public higher education institution located in the city of Campinas, in the state of São Paulo. It is considered one of the best universities in the country and in Latin America. UNICAMP is one of the four universities supported by the Government of the State of São Paulo, with approximately 34 thousand students enrolled in 66 undergraduate programs and 153 graduate programs.

In 2019, the Sérgio Vieira de Mello Chair was established, which includes an advisory committee composed of faculty members, researchers, students, vice chancellors, representatives from UNICAMP's administrative bodies, and external organizations. The Chair engages in activities related to Teaching, Research, and Outreach, as well as support and promotion of retention policies for refugees and stateless individuals who may seek admission to undergraduate and graduate programs at the university. Additionally, it organizes forums, roundtables discussions, cultural events, national and international seminars, as well as publications, strategic projects, research projects and outreach activities, making a significant contribution to the dissemination of the topic of forced displacement in the academic sphere and in society as a whole.

Este material foi elaborado por professores e alunas do Programa de Pós-graduação e do Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (DTG/FCM/UNICAMP), setor responsável pelo ensino na graduação, residência médica, extensão e pós-graduação lato e estrito senso das áreas de obstetrícia, ginecologia e oncologia ginecológica da UNICAMP. O Departamento de Tocoginecologia trabalha em parceria com o Centro de Pesquisas em Saúde Reprodutiva de Campinas (CEMICAMP) uma organização não-governamental sem fins lucrativos que desenvolve e assessora pesquisas e intervenções em saúde sexual e reprodutiva.

Foram realizadas sessões de validação do conteúdo e linguagem do material com mulheres migrantes em diferentes cidades brasileiras. Agradecemos os parceiros envolvidos: Administração de São Sebastião-DF, Caritas Arquidiocesana de São Paulo, Centro Especializado de Atendimento à Mulher Chiquinha Gonzaga (CEAM/ Prefeitura do Rio de Janeiro), Centro Interescolar de Línguas de Guará, Instituto ADUS e Panahgah.

This material was developed by professors and students from the Graduate Program and the Department of Obstetrics and Gynecology at the School of Medical Science of the State University of Campinas (DTG/FCM/UNICAMP), responsible for undergraduate education, medical residency, extension programs and both master's and doctoral programs in the field of obstetrics, gynecology and gynecological oncology at UNICAMP. The Department of Obstetrics and Gynecology collaborated with the Center for Reproductive Health Research in Campinas (CEMICAMP), a non-profit non-governmental organization that conducts and supports research and interventions in sexual and reproductive health.

Content and language validation sessions for this material were conducted with migrant women in various Brazilian cities. We would like to express our gratitude to the partners involved: São Sebastião-DF Administration, Caritas Archdiocese of São Paulo, Chiquinha Gonzaga Women's Specialized Care Center (CEAM/Rio de Janeiro City Hall), Guara Inter-School Language Center, ADUS Institute and Panahgah.

SUMÁRIO

1. Apresentação 14
2. Adolescência 18
3. Saúde Menstrual 22
4. Consulta Ginecológica 28
5. Contracepção 32
6. Infecções Sexualmente Transmissíveis 36
7. Saúde Mental na Adolescência 40
8. Prevenção à Violência 44
9. Referências 54
10. Glossário SUS 56

TABLE OF CONTENTS

1. Introduction 14
2. Adolescence 18
3. Menstrual Health 22
4. Gynecological Consultation 28
5. Contraception 32
6. Sexually Transmitted Infections 36
7. Mental Health in Adolescence 40
8. Violence Prevention 44
9. References 54
10. SUS Glossary 56

1. APRESENTAÇÃO

1. INTRODUCTION

PARA QUE SERVE ESTA CARTILHA?

Nessa cartilha você vai encontrar várias informações úteis para viver de forma saudável nesta nova fase da sua vida.

Você tem dúvidas sobre o ciclo menstrual, métodos contraceptivos ou sobre onde procurar ajuda?

Fique atenta neste material e compartilhe com suas amigas!

WHAT IS THE PURPOSE OF THIS BOOKLET?

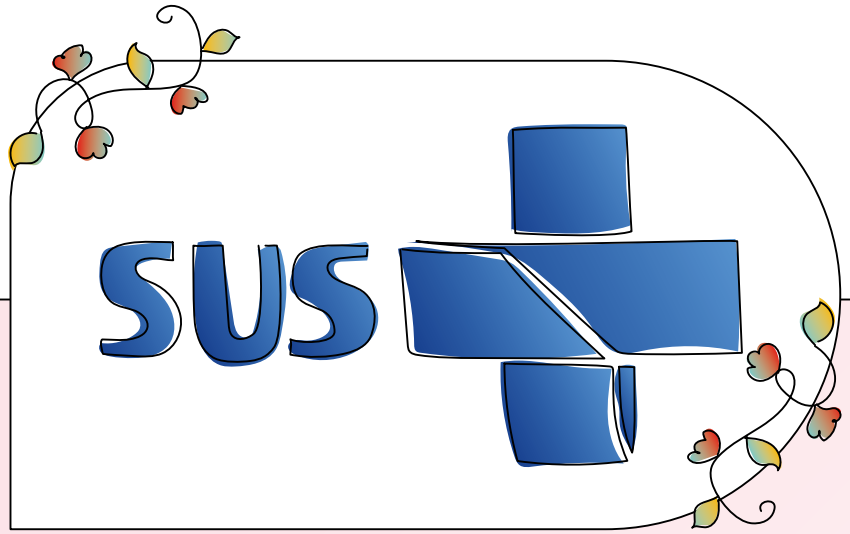
In this booklet, you will find valuable information to lead a healthy lifestyle in this new phase of your life.

Do you have questions about menstrual cycle, contraceptive methods or where to seek help?

Read this material carefully and share it with your friends!

LEMBRETES IMPORTANTES

- Não faça uso de nenhum medicamento sem orientação da equipe de saúde. Evite a automedicação!
- Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima para ter acesso a maiores informações sobre os temas aqui abordados.



IMPORTANT REMINDERS

- *Do not take any medication without guidance from the healthcare team. Avoid self-medication!*
- *Visit the nearest Basic Health Unit (UBS) to access more information about the topics covered here.*

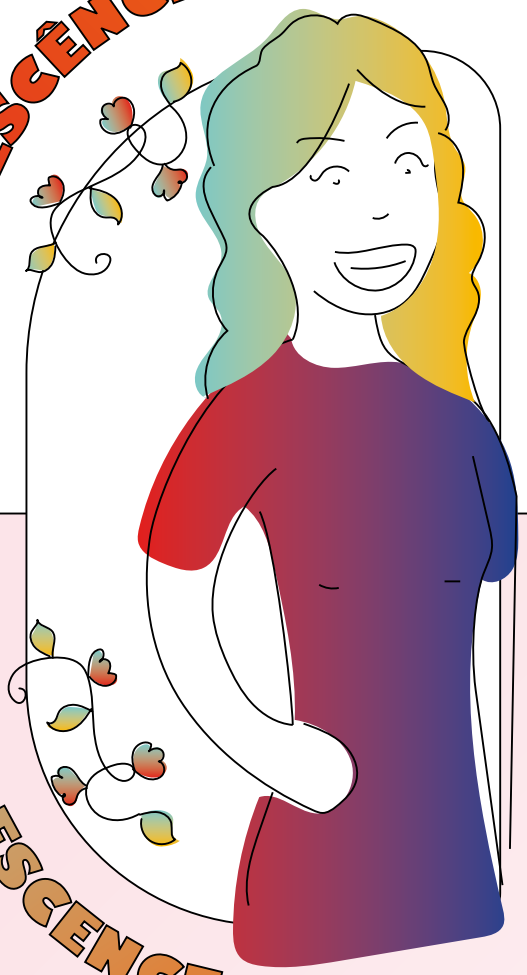
QUAIS MEUS DIREITOS NOS SERVIÇOS DE SAÚDE?

Você tem direito de receber atendimento integral na rede de serviços de saúde que compõem o Sistema Único de Saúde (SUS). Nestes serviços, prevalecem os princípios de respeito a suas particularidades e autonomia, assim como direito a acesso à informação de qualidade. Além disso, o respeito à privacidade, ao sigilo e à confidencialidade são garantidos. No entanto, você será informada adequadamente sobre situações que precisam de notificação em casos em que houver risco para sua vida, ou outros riscos relevantes tanto para você como para outras pessoas.

WHAT ARE MY RIGHTS IN HEALTH SERVICES?

You have the right to receive comprehensive care within the healthcare service network that constitutes the Unified Health System (SUS). Within these services, the principles of respecting your individuality and autonomy prevail, as well as your right to access quality information. Additionally, respect for privacy, and discretion are ensured. However, you will be appropriately informed about situations that require notification in case where there is a risk to your life, or other relevant risks, both for you and for others.

2. ADOLESCÊNCIA



Ser adolescente significa passar por um momento de várias mudanças no nosso corpo, nas relações com as pessoas e na nossa forma de pensar e de sentir.

A Organização Mundial da Saúde define como:

- Pré-adolescência – dos 10 aos 14 anos.
- Adolescência – dos 15 aos 19 anos completos.
- Juventude – dos 15 aos 24 anos.

Embora existam classificações baseadas na idade, este momento da vida é uma experiência única para cada uma de nós.

A adolescência é uma etapa fundamental nas nossas vidas que vai nos ajudar a entender qual é o nosso lugar em um mundo diverso. Esse momento é um período de autodescoberta e de cuidado de nós mesmas.

Continue lendo que vamos te dar várias informações importantes para seu bem-estar!

2. ADOLESCENCE

Being a teenager means going through a period of many changes in our body, in our relationships with people, and in our way of thinking and feeling.

The World Health Organization defines it as:

- *Preadolescence – ages 10 to 14.*
- *Adolescence – ages 15 to 19.*
- *Youth – ages 15 to 24.*

Although there are age-based classifications, this period of life is a unique experience for each of us.

Adolescence is a crucial stage in our lives that will help us understand our place in a diverse world. This time is a period of self-discovery and self-care.

Keep reading, as we're going to provide you with valuable information for your well-being!

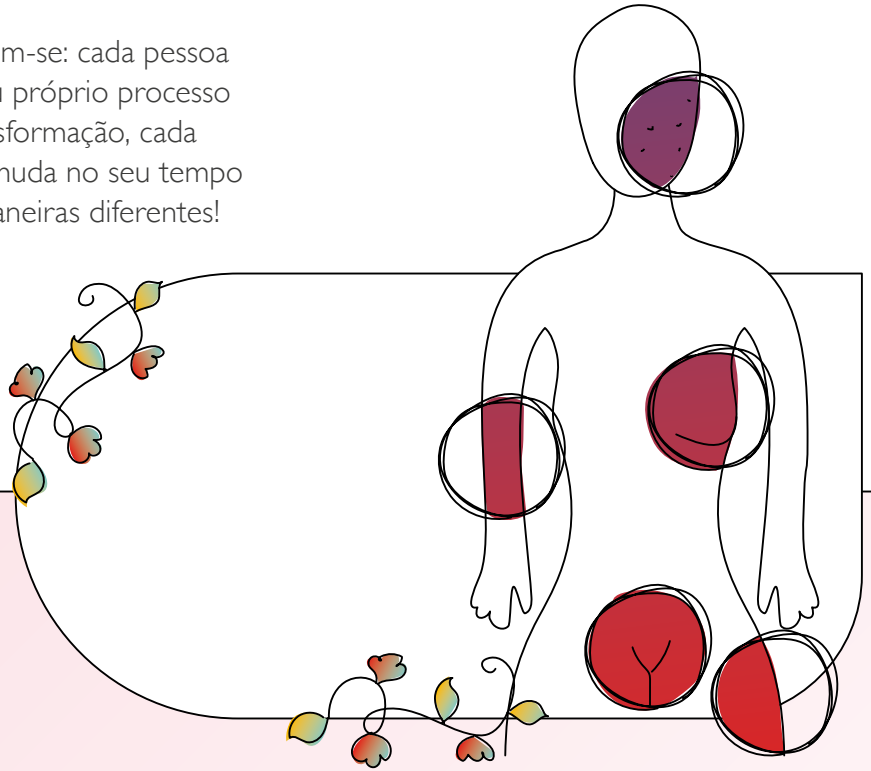
MUDANÇAS FÍSICAS

O que está acontecendo com meu corpo?

Mudanças no nosso corpo são comuns nessa etapa, por isso sentir que estamos diferentes é comum!

A seguir, vamos falar sobre as principais mudanças que você pode perceber.

Lembrem-se: cada pessoa tem seu próprio processo de transformação, cada corpo muda no seu tempo e de maneiras diferentes!



MUDANÇAS CORPORAIS

Na adolescência, o seu corpo passa por diversas mudanças! Algumas delas são:

- Surgimento broto mamário
- Aparecimento de pelos na vulva e axila
- Aumento de oleosidade na pele
- Estirão de crescimento
- Aumento do tamanho dos quadris

Mas tudo isso pode acontecer em tempos e maneiras diferentes para cada uma de nós!

PHYSICAL CHANGES

What's happening to my body?

Changes in our bodies are common during this stage, so it's normal to feel that we are different!

We will describe the main changes you might notice.

Remember: each person has their own process of transformation, each body changes in its own time and in different ways!

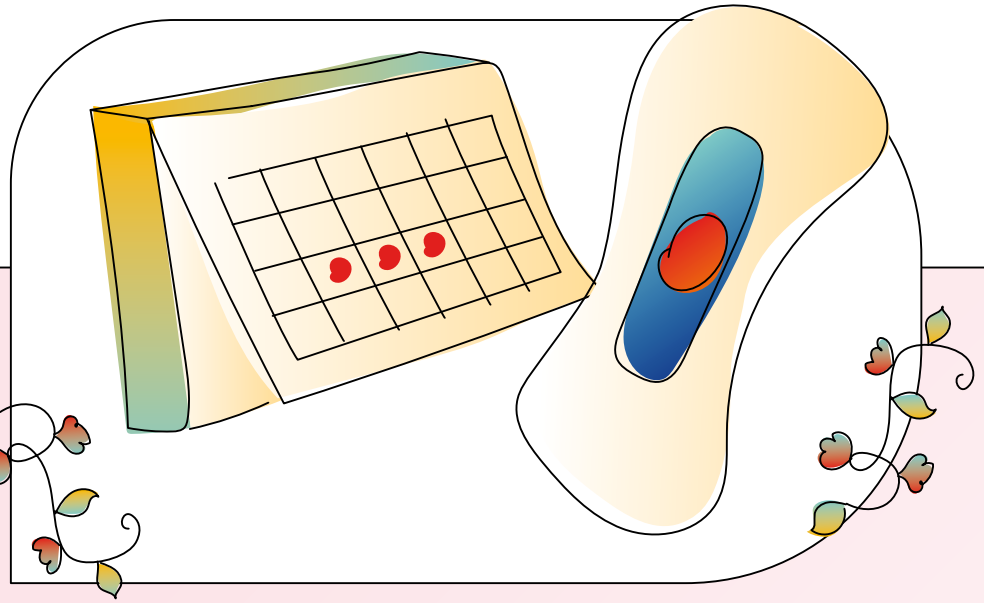
BODY CHANGES

During adolescence, your body undergoes various changes! Some of them include:

- Breast bud development
- Growth of pubic and underarm hair
- Increase in skin oiliness
- Growth spurt
- Widening of the hips

However, these changes can happen at different times and in different ways for each of us!

3. SAÚDE MENSTRUAL



CICLO MENSTRUAL

Menarca
É como chamamos a primeira menstruação.

Ciclo
Durante o ciclo, transitamos por várias etapas, que serão explicadas mais à frente.

Duração
Duração média de 28 dias; sangramento por 3-8 dias.

3. MENSTRUAL HEALTH

MENSTRUAL CYCLE

Menarche
This is what we call the first menstrual cycle.

Cycle
Throughout the cycle, we go through various stages, which will be explained further.

Duration
Average duration is 28 days; bleeding lasts for 3-8 days.

FASES DO CICLO MENSTRUAL

Menstruação

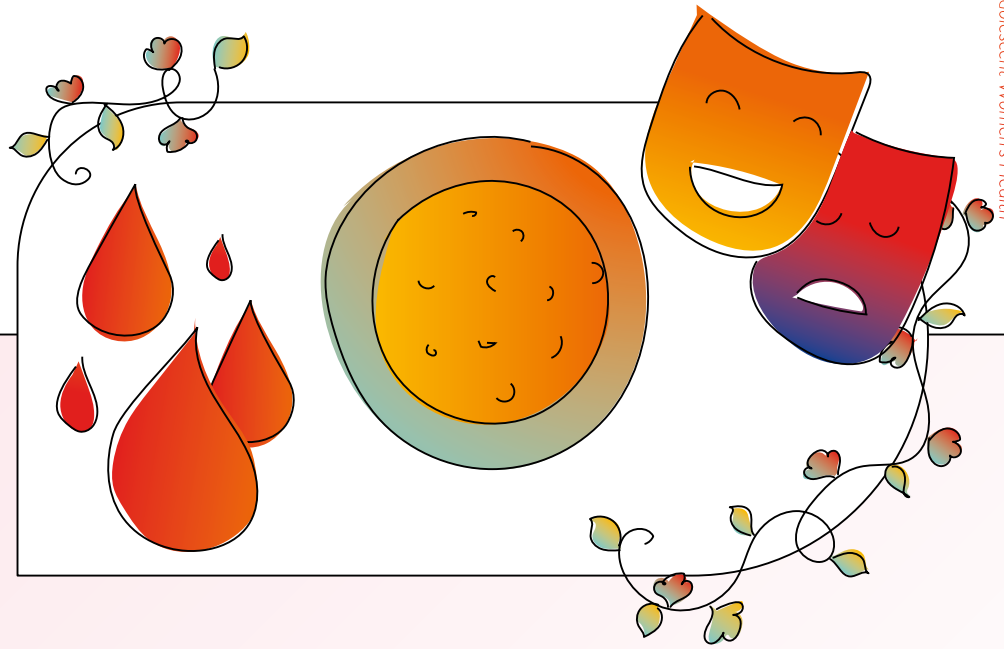
O ciclo começa no primeiro dia da menstruação – quando ocorre o sangramento. Pode durar de 3 a 8 dias, e o volume do sangramento é variável. Nesta fase, há aumento do estrogênio.

Ovulação

Ocorre na metade do ciclo menstrual, mais ou menos 2 semanas depois da menstruação. O muco cervical (o corrimento que pode sujar a calcinha) tende a ficar mais fluido e transparente. Nesta fase, há aumento da progesterona.

Pré-menstruação

Ao final do ciclo menstrual, se não houver gestação, os níveis de progesterona diminuem e os de estrogênio aumentam, há alteração do muco – que fica mais espesso – e pode haver sintomas como cólicas e alteração do humor.



PHASES OF MENSTRUAL CYCLE

Menstruation

The cycle begins on the first day of menstruation – when bleeding occurs. It can last from 3 to 8 days, and the volume of bleeding varies. During this phase, there is an increase in estrogen levels.

Ovulation

Occurs in the middle of the menstrual cycle, about two weeks after menstruation. Cervical mucus (the discharge that can stain underwear) tends to become more fluid and transparent. During this phase, there is an increase in progesterone levels.

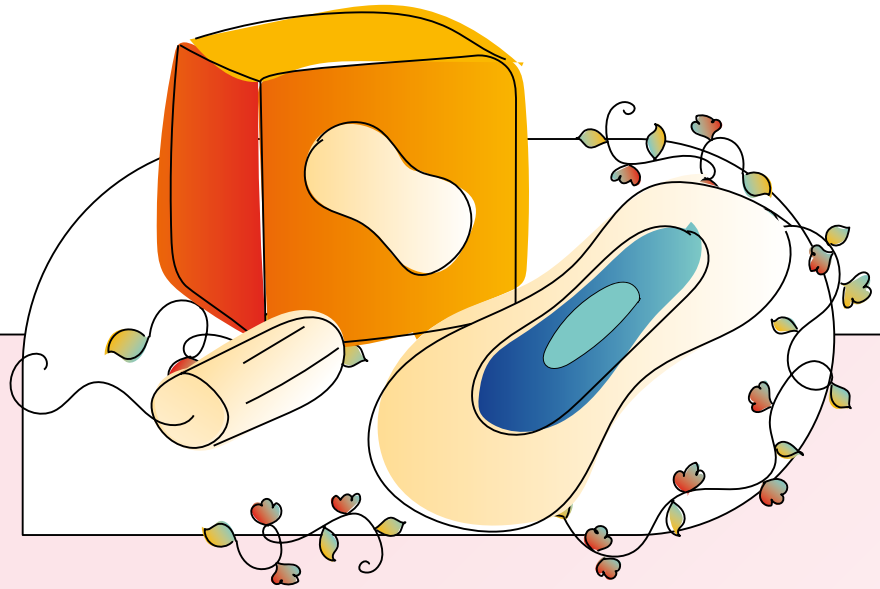
Premenstrual Phase

At the end of the menstrual cycle, if there is no pregnancy, progesterone levels decrease and estrogen levels increase, there is a change in cervical mucus – it becomes thicker – and there may be symptoms like cramps and mood swings.

NÃO SE PREOCUPE!

A menstruação é um momento comum e não é motivo de constrangimento nem vergonha!

A duração do ciclo menstrual e o momento da ovulação variam de pessoa para pessoa. Agende uma consulta com ginecologista para tirar suas dúvidas!



Você sabia?

- Dignidade menstrual é um direito de todas as pessoas que menstruam, o que significa que você deve ter garantia de acesso a produtos como absorventes, coletores menstruais, produtos de higiene e condições adequadas para cuidar da sua saúde.
- Ter condições de higiene garantidas facilitará para que você possa fazer as atividades do dia a dia sem maiores dificuldades.
- Vários estados do Brasil implementaram o acesso gratuito a produtos de higiene.

Tanto na sua escola como nas Unidades Básicas de Saúde você pode encontrar informações sobre como conseguir itens básicos para cuidar da saúde menstrual.

DON'T WORRY!

Having a period is completely normal, so there is no reason to be embarrassed or ashamed!

The duration of the menstrual cycle and the timing of ovulation may vary from one person to another. Schedule a consultation with a gynecologist to address your questions!

Did you know?

- *Menstrual dignity is a right for everyone who menstruates, which means you should have guaranteed access to products such as pads, menstrual cups, hygiene products, and appropriate conditions to take care of your health.*
- *Having guaranteed hygiene conditions will make it easier for you to carry out daily activities without major difficulties.*
- *Several states in Brazil have implemented free access to hygiene products.*

Both at your school and at Basic Health Unit, you can find information on how to obtain basic items for menstrual health care.

4. CONSULTA GINECOLÓGICA

Orientações

A principal função da consulta é tirar dúvidas, receber esclarecimentos e orientações sobre os cuidados em saúde, especificamente da saúde da mulher.

- Exame físico
  - O exame físico ginecológico nem sempre é necessário e só será realizado com seu consentimento. Você pode estar acompanhada ou não neste momento, do jeito que você se sentir mais segura!
- Coleta de exames
  - Dependendo da sua queixa, pode ser necessário realizar coleta de algum exame, na própria consulta, ou exame de sangue ou urina, após a consulta.

4. GYNECOLOGICAL CONSULTATION

Guidelines

The main purpose of the consultation is to address doubts, receive clarifications and guidance on health matters, especially women's health.

- *Physical Examination*
  - *The gynecological physical examination may not always be necessary and will only be performed with your consent. You can choose to be accompanied or not during this moment, whatever makes you feel safer!*
- *Sample collection*
  - *Depending on your complaint, it might be necessary to collect some samples during the consultation or blood and urine samples after the consultation.*

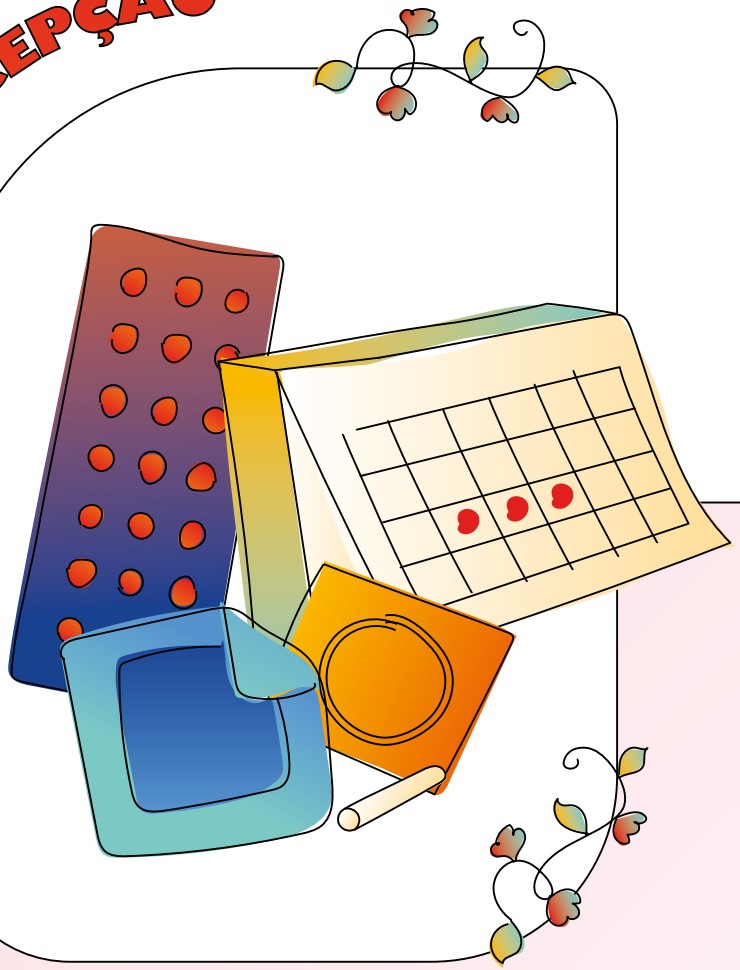
PONTOS DE ATENÇÃO A SEREM MENCIONADOS NA CONSULTA

Fique atenta a mudanças e irregularidades no seu ciclo menstrual, tais como sangramento fora do normal e de grande quantidade, dor e desconforto. Estas informações são importantes de serem compartilhadas na consulta ginecológica para que a/o profissional de saúde possa melhor te orientar!

POINTS TO PAY ATTENTION TO DURING THE CONSULTATION

Pay attention to changes and irregularities in your menstrual cycle, such as abnormal and heavy bleeding, pain, and discomfort. Sharing this information during the gynecological consultation is important so that the healthcare professional can provide you with the best guidance!

5. CONTRACEPÇÃO



O que são métodos contraceptivos?

- São métodos utilizados para prevenir gravidez.
- Existem vários métodos disponíveis: camisinhas interna ou externa, métodos de longa duração como DIU de cobre, método hormonal injetável e pílulas orais.

E você pode acessar a maior parte deles pelo SUS, de graça!

E qual o melhor deles?

- O melhor método contraceptivo é aquele que seja adequado às suas necessidades e expectativas e escolhido após você ter sido informada sobre eles.
- Ao escolher, é preciso pensar na eficácia de cada método, efeitos colaterais e se você tem alguma contraindicação ao uso de algum deles.
- Você tem o direito de escolhê-los baseando-se em informações de qualidade oferecidas por pessoal qualificado dos serviços de saúde.

5. CONTRACEPTION

What are contraceptive methods?

- *Methods to prevent pregnancy.*
- *There are several methods available: internal or external condoms, long-acting methods like copper IUD, injectable hormonal method and oral pills*

And you can access most of them through the SUS, for free!

And which one is the best?

- *The best contraceptive method is the one that suits your needs and expectations and is chosen after you are fully informed about them.*
- *When choosing it, it's necessary to consider the effectiveness of each method, side effects, and whether you have any contraindications to the use of any of them.*
- *You have the right to choose them based on quality information provided by qualified healthcare personnel.*

Como escolher?

O método deve ser escolhido através de uma combinação de fatores, pensando sempre nas suas necessidades, levando em consideração aquele que mais se adequa à sua rotina diária.

Você pode falar com a equipe de saúde de onde regularmente recebe atendimento para escolher o método mais adequado a você.

How to choose?

The method should be chosen based on a combination of factors, considering your needs and identifying the one that best suits your daily routine.

You can talk to the healthcare team where you regularly receive care to choose the most suitable method for you.

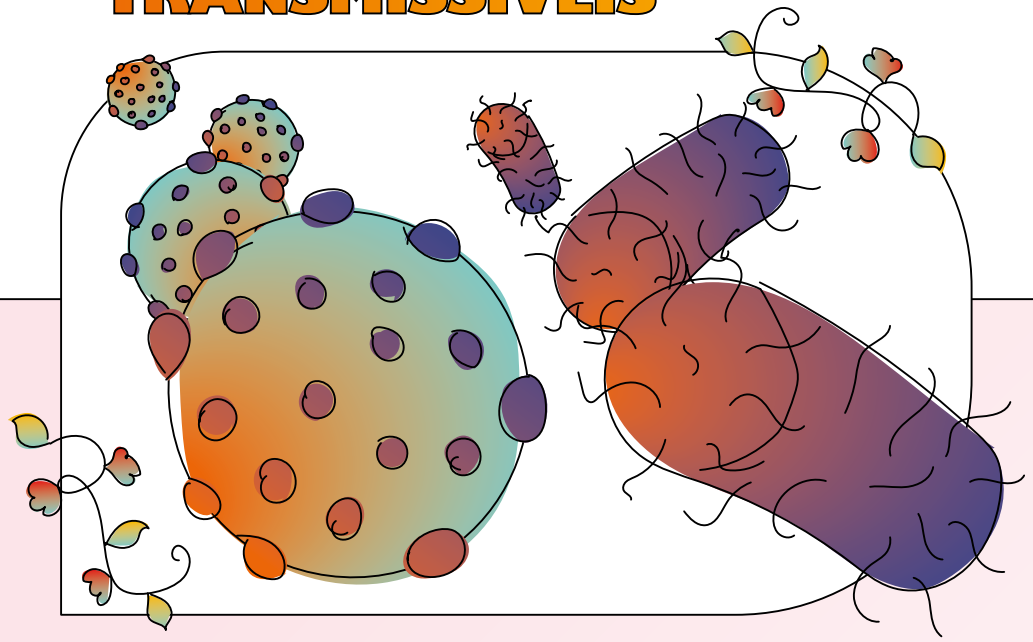
O que devo considerar?

- Alguns métodos são pouco efetivos e podem levar a uma gravidez não planejada, como o coito interrompido ou a tabelinha - estes métodos dependem de nosso controle, então a possibilidade de erro aumenta!
- Caso fique preocupada em se esquecer do cuidado diário, uma opção poderia ser usar métodos que não dependem do nosso controle, tais como DIUs (Dispositivos Intrauterinos).
- A proteção combinada de um método contraceptivo e o uso da camisinha é ideal, pois também garante prevenção contra infecções sexualmente transmissíveis.

What should I consider?

- *Some methods are not very effective and can lead to unplanned pregnancy, such as the withdraw method or calendar method – these depend on our control, so the possibility of error increases!*
- *If you're worried about forgetting daily care, an option could be to use methods that do not rely on our control, such as IUDs (Intrauterine Devices).*
- *The combined protection of a contraceptive method and the use of condoms is ideal, as it also ensures prevention against sexually transmitted infections.*

6. INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



O que são?

Infecções que podem ser transmitidas por meio do contato sexual, vaginal, anal ou oral.

Como evitar?

Uso de camisinha interna ou externa durante as relações sexuais.

Lembre-se!

Consentimento é fundamental: você pode e deve falar NÃO para relações sexuais desprotegidas e não desejadas, por qualquer motivo.

6. SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS

What are they?

Infections that can be transmitted through sexual contact, either vaginal, anal or oral.

How to prevent?

Use of internal or external condoms during sexual intercourse.

Remember!

Consent is essential: you can and should say NO to unprotected and unwanted sexual relations, no matter the reason.

Principais sintomas

- Corrimento uretral
- Corrimento vaginal
- Verrugas nos genitais
- Úlceras (feridas, bolhas) nos genitais
- Irritação (queimação)
- Tumorações (caroços, ínguas)
- Dor ou ardência ao urinar
- Dor nas relações sexuais
- Manchas na pele

Observe seu corpo!

Às vezes os sinais não são tão evidentes assim! Por isso, diante de qualquer suspeita procure os serviços de saúde próximos a você. Autoconhecimento sempre ajuda!

Main symptoms

- *Urethral discharge*
- *Vaginal discharge*
- *Genital warts*
- *Ulcers (sores, blisters) on the genitals*
- *Irritation (burning)*
- *Tumors (lumps, swollen lymph nodes)*
- *Pain or burning sensation while urinating*
- *Pain during sexual intercourse*
- *Skin patches*

Observe your body!

Sometimes the signs are not so evident! Therefore, if you have any suspicions, seek the healthcare services near you. Self-awareness always helps!

VACINAÇÃO HPV

Você sabia?

- A vacina contra HPV está disponível para meninas dos 9 aos 14 anos, nas Unidades Básicas de Saúde.
- A vacina oferecida pelo SUS é a quadrivalente – protege contra 4 tipos de vírus do HPV, incluindo os que podem causar câncer!

Sua carteira de vacinação está em dia?

Confira seu cartão de vacinação junto à equipe de saúde mais próxima de você!

HPV VACCINATION

Did you know?

- *The HPV vaccine is available for girls aged 9 to 14 years old at Basic Health Units.*
- *The vaccine provided by the SUS is quadrivalent – it protects against 4 types of HPV viruses, including those that can cause cancer!*

Is your vaccination record up to date?

Check your vaccination card with the nearest healthcare team to you!

7. SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

SÃO PERGUNTAS DIFÍCEIS, MAS SUAS RESPOSTAS AJUDAM A TRAÇAR NOSSOS OBJETIVOS E PRIORIDADES NA VIDA...

7. MENTAL HEALTH IN ADOLESCENCE

THESE ARE DIFFICULT QUESTIONS, BUT THEIR ANSWERS HELP US OUTLINE OUR GOALS AND PRIORITIES IN LIFE...

Fique tranquila!

Sem dúvidas, este é um momento de muitas transformações não só no nosso corpo, mas nas nossas maneiras de pensar, de nos relacionar com as pessoas e de enxergar o mundo ao nosso redor. Sentimentos como tristeza, ira, angústia ou desânimo podem estar presentes em alguns momentos de nossa vida, e muitas vezes nós não temos explicações claras do porquê nos sentimos assim. Mas se esses sentimentos se tornarem recorrentes, podem nos impedir de fazer as atividades no dia a dia e interferir nas relações com as pessoas mais próximas, procure ajuda. O acompanhamento com profissionais de saúde qualificados, como psicólogos e psiquiatras, pode fazer toda a diferença.

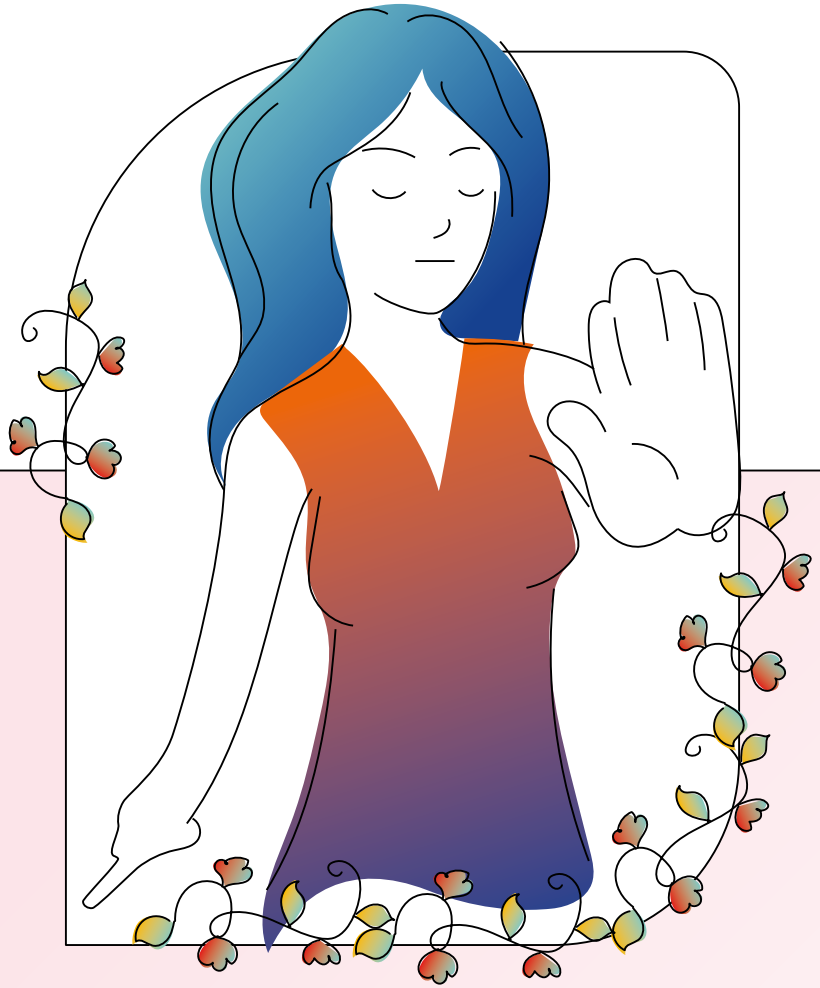
A TERAPIA PODE SER UMA GRANDE ALIADA! NÃO PRECISA TER VERGONHA DE PROCURAR AJUDA.

Stay calm!

Undoubtedly, this is a moment of many transformations not only in our bodies but also in our ways of thinking, relating to people and seeing the world around us. Feelings like sadness, anger, anxiety or discouragement may be always present in our lives, and often we don't have clear explanations for why we feel this way. But if these feelings become regular, they can prevent us from carrying out daily activities and can interfere with relationships with people close to us. In this case, seek help. Consulting with qualified healthcare professionals, as psychologists and psychiatrics, can make all the difference.

THERAPY CAN BE A GREAT ALLY! YOU DON'T NEED TO BE ASHAMED OF SEEKING HELP.

8. PREVENÇÃO À VIOLÊNCIA



Como a violência se apresenta?

- Violência = atos que afetam a nossa saúde e bem-estar, podendo causar sofrimento físico, sexual ou psicológico.
- Esses atos podem acontecer nas relações entre familiares, amigos, colegas, nas relações amorosas, com desconhecidos ou podem também estar presentes nas nossas interações nas redes sociais.

8. VIOLENCE PREVENTION

How does violence show up?

- *Violence = acts that affect our health and well-being, potentially causing physical, sexual, or psychological suffering.*
- *These acts can occur in relationships among family members, friends, colleagues, romantic relationships, with strangers, or even in interactions on social media.*

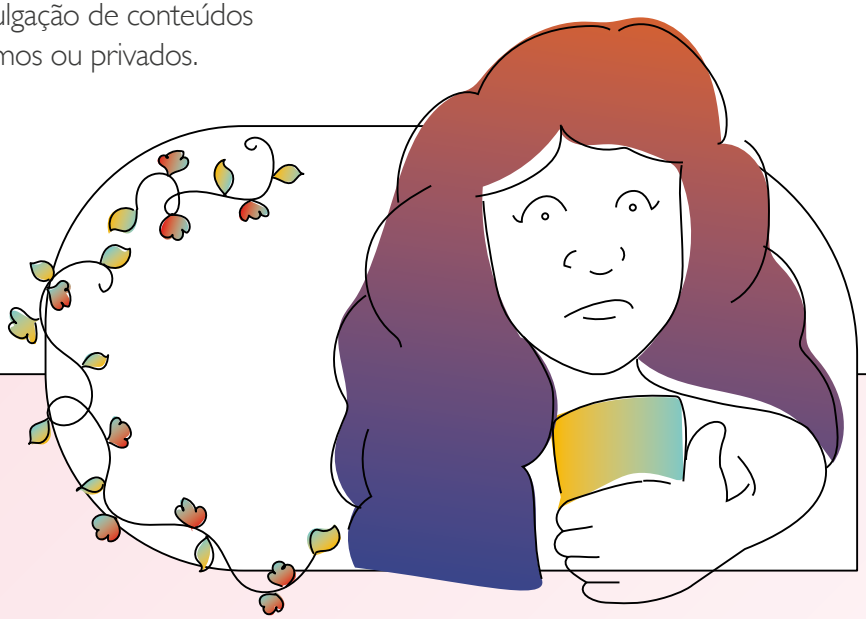
Como proceder?

- Situações de violência no ambiente escolar (bullying) podem acontecer nas relações com colegas, por isso é bom ter uma pessoa adulta com que falar sobre a situação assim que ocorrer, seja falando com alguém da família, da escola ou algum adulto de confiança.
- Nas redes sociais também podem acontecer situações de violência, por isso devemos estar alertas a atos como o envio de conteúdo sexual sem consentimento ou a ameaça com a divulgação de conteúdos íntimos ou privados.

Você não está sozinha!

- É importante saber que são frequentes os relatos de violência perpetrada pelo/a parceiro/a: Amor não combina com violência!
- A violência pode ser comparada com um iceberg no meio do mar. Somente nos atentamos ao que está na superfície, no entanto há outras partes (ainda maiores) que permanecem abaixo da água, menos visíveis.

Fique atenta a comportamentos que podem magoar você e que afetam sua integridade física e bem-estar psicológico.



What to do?

- *Situations of school violence, like bullying, can happen in interactions with classmates. Therefore, it's important to have an adult you can talk to about the situation as soon as it happens, whether they are a family member, a school staff, or a trusted adult.*
- *Social media platforms can also be venues for violence, so it is important to be vigilant about acts like sending sexual content without consent or threats involving the dissemination of intimate or private content.*

You are not alone!

- *It is important to know that reports of violence perpetrated by a partner are frequent. Love does not go hand in hand with violence!*
- *Violence can be compared to an iceberg in the middle of the ocean. We only pay attention to what is on the surface, but there are other parts (even larger) that remain beneath the water, less visible.*

Stay alert to behaviors that can hurt you and affect your physical integrity and psychological well-being.

Fique atenta!

Especialmente nas relações amorosas, observe os sinais que podem indicar que você está vivenciado um relacionamento abusivo!

Alguns exemplos são:

- Chantagem
- Mentiras
- Ofensas
- Humilhação em público
- Ciúme excessivo
- Proibições
- Assédios
- Destruição de bens pessoais
- Xingamentos
- Agressões
- Confinamento
- Lesão corporal grave
- Ameaças

Muitas vezes, achamos que o que acontece com a gente é "um ato isolado" ou de "pouca importância". Mas, é preciso termos atenção, porque a violência tende a aumentar, tanto na frequência quanto na intensidade dos atos.

Stay vigilant!

Especially in romantic relationships, observe the signs that may indicate you are in an abusive relationship!

Some examples include:

- *Blackmail*
- *Lies*
- *Insults*
- *Public humiliation*
- *Excessive jealousy*
- *Restrictions*
- *Harassment*
- *Destruction of personal property*
- *Swear words*
- *Physical violence*
- *Confinement*
- *Serious bodily harm*
- *Threats*

We often think that what is happening to us is an "isolated incident" or of "little importance". However, we need to pay attention because violence tends to escalate, both in frequency and in the intensity of acts.

COM QUEM POSSO FALAR?

Falar com as nossas amigas é muito bom, mas muitas vezes temos as mesmas dúvidas sobre assuntos vinculados a nossa sexualidade ou as mesmas dificuldades para lidar com os problemas que podemos enfrentar no nosso dia a dia. Por isso, buscar apoio psicológico ou de outros profissionais de saúde nestes momentos também pode ser de grande ajuda!

Equipes multiprofissionais nas Unidades Básicas de Saúde

Equipes presentes nos serviços de saúde onde você pode encontrar profissionais de diversas áreas, tais como: Medicina, Enfermagem, Psicologia, Serviço Social, assim como agentes comunitários. Você pode identificar um profissional de referência que possa lhe acolher e ajudar nas suas dúvidas!

Central de Atendimento à Mulher – LIGUE 180

Neste serviço gratuito você poderá obter informação sobre o telefone e o endereço dos serviços disponíveis na sua região para atender e orientar mulheres em situação de violência.

LIGUE 180

WHO CAN I TALK TO?

Talking to our friends is great, but we often have the same doubts about issues related to our sexuality or the same difficulties in dealing with problems we might face in our daily lives. That is why seeking psychological support or help from other healthcare professionals during these times can also be of great help!

Multidisciplinary teams at Basic Health Units

These are well-prepared health service team where you can find professionals from various fields, such as Medicine, Nursing, Psychology, Social Work, as well as community health workers. You can identify a reference professional who can welcome and help you with your doubts!

Central for Women's Assistance – CALL 180

It is a free service in which you can obtain information about the phone numbers and addresses of available services in your region to assist and guide women in situations of violence.

Você sabia que existem serviços especializados para acolher suas preocupações? Aqui você poderá encontrar pessoas abertas a falar com você!

Escola

As instituições educativas que você frequenta são espaços seguros e de proteção. Você pode procurar ajuda de professores e adultos de confiança dentro da instituição para falar sobre as dificuldades que você vive em seu dia a dia.

Conselhos Tutelares

Órgão que tem como responsabilidade o atendimento às crianças, adolescentes e suas famílias, atuando em prol da garantia dos direitos destes.

Centro de Valorização da Vida – LIGUE 188

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.
www.cvv.org.br/

Did you know there are specialized services to embrace your health concerns? Here, you can find people who are open to talking with you!

School

The educational institutions you attend are safe and protective spaces. You can seek help from teachers and trusted adults within the institution to talk about the difficulties you face in your daily life.

Guardianship Councils

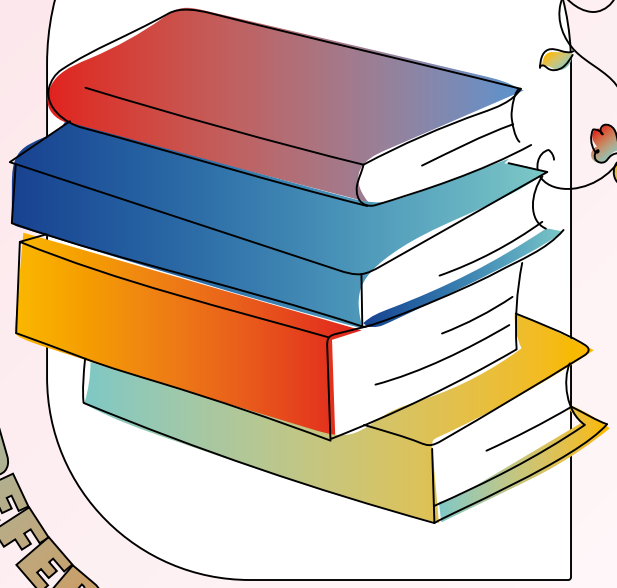
It is the agency responsible for providing assistance to children, teenagers, and their families, with the goal of ensuring that their rights are protected.

Valorization of Life Center – CALL 188

It provides emotional support and suicide prevention, attending to all individuals who want and need to talk. The service is provided by volunteers, free of charge, with complete confidentiality via phone, email, and chat 24 hours every day.
www.cvv.org.br/

9. REFERÊNCIAS

9. REFERENCES



Ministério da Saúde

2007 Saúde integral de adolescentes e jovens: orientações para a organização de serviços de saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Editora do Ministério da Saúde. Brasília. Brasil.

Ministério da Saúde

2012 Caderneta de Saúde da Adolescente. Ministério da Saúde. Brasil.

Ministério da Saúde

2018 Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. 2. ed. Brasília. Brasil.

UNICEF

2023 Dignidade Menstrual. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/dignidade-menstrual

Vivendo a Adolescência

2023 Fase da vida? Faixa etária? Construção social? Afinal, o que é Adolescência? Disponível em: http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/adolescencia

10. GLOSSÁRIO SUS

Agentes Comunitários de Saúde (ACS)

São profissionais que compõem a equipe multiprofissional nos serviços de Atenção Básica à saúde.

Desenvolvem ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, tendo como foco as atividades educativas em saúde, em domicílios e coletividades.

São eles quem realizam a integração dos serviços de saúde da atenção básica com a comunidade.

Eles podem, inclusive, visitar a sua casa para entender melhor as suas condições de saúde!

Assistência farmacêutica

É o processo de planejamento, aquisição, distribuição, controle da qualidade e uso de medicamentos voltados para proteção e recuperação da saúde.

10. SUS GLOSSARY

Health Community Agent (ACS)

They are professionals who are part of the multidisciplinary team in Primary Health Care services.

They carry out health promotion and disease prevention actions, focusing on health education activities in households and communities.

They are the ones who integrate primary health care services into the community.

They can even visit your home to understand your health conditions!

Pharmaceutical assistance

It is the process of planning, acquisition, distribution, quality control and use of medications aimed at protecting and restoring health.

Atenção à saúde
É tudo que envolve o cuidado com a saúde do cidadão, incluindo atenção básica e especializada, ações e serviços de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.

Ciência e tecnologia
Ações de pesquisa, desenvolvimento, difusão e aplicação de conhecimentos nas áreas de saúde, educação, gestão, informação, além de outras ligadas à inovação e difusão tecnológica.

Educação em saúde
Processo para aumentar a capacidade das pessoas no cuidado da saúde e no debate com os profissionais e gestores, a fim de alcançar uma atenção à saúde de acordo com suas necessidades.

Gestão do trabalho
É a organização das relações de trabalho baseada na participação do trabalhador de saúde como sujeito e agente transformador do seu ambiente.

Gestão participativa
Atuação efetiva de cidadãos, conselheiros, gestores, profissionais e entidades civis na formulação de políticas, na avaliação e na fiscalização de ações de saúde.

Promoção da saúde
Conjuntos de ações sanitárias integradas, inclusive com outros setores do governo e da sociedade, que busca o desenvolvimento de padrões saudáveis de: qualidade de vida, condições de trabalho, moradia, alimentação, educação, atividade física, lazer entre outros.

Regulação
É o poder exercido pelo Estado para fiscalizar e estabelecer padrões, normas e resoluções para serviços, produtos, estabelecimentos e atividades públicas ou privadas em prol do interesse coletivo.

Attention to health
It encompasses all aspects of citizen healthcare, including primary and specialized care, actions, and services for health promotion, prevention, treatment, and rehabilitation.

Science and technology
Actions of research, development, dissemination, and application of knowledge in the fields of health, education, management, information, as well as other areas related to innovation and technological diffusion.

Health education
Process to enhance people's capability in healthcare self-management and engagement with health professionals and managers, aiming to achieve healthcare tailored to their needs.

Workforce management
It is the agency of work relationships based on the participation of healthcare workers as subjects and agents of change in their environment.

Participative management
Effective participation of citizens, counselors, managers, professionals, and civil entities in the formulation of policies, evaluation and supervision of healthcare actions.

Health promotion
Sets of integrated health actions, including collaboration with other government sectors and civil society, aiming at the development of healthy standards for quality of life, working conditions, housing, nutrition, education, physical activities, leisure, among others.

Regulation
It is the power exercised by the State to regulate and establish standards, norms, and resolutions for public or private services, products, establishments, and

Sangue e hemoderivados
Sangue é o líquido que circula no corpo humano e que quando doado será utilizado em transfusões ou transformado em outros produtos, os hemoderivados, como plasma e albumina.

Saúde suplementar
É o sistema privado de assistência à saúde das operadoras de planos de saúde e prestadores de serviços aos beneficiários, sob a regulação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Sistema Único de Saúde (SUS)
O Sistema Único de Saúde (SUS) é um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde pública do mundo. Com a sua criação, o SUS proporcionou o acesso universal ao sistema público de saúde, sem discriminação. A atenção integral à saúde, e não somente aos cuidados assistenciais, passou a ser um direito de todas as pessoas no Brasil, desde a gestação e por toda a vida, com foco na saúde com qualidade de vida, visando a prevenção e a promoção da saúde.

A rede que compõe o SUS é ampla e abrange tanto ações quanto os serviços de saúde. Engloba a atenção primária, média e alta complexidades, os serviços de emergência, a atenção hospitalar, as ações e serviços das vigilâncias epidemiológica, sanitária e ambiental e assistência farmacêutica.

Princípios do SUS
Universalização: a saúde é um direito de cidadania de todas as pessoas e cabe ao Estado assegurar este direito, sendo que o acesso às ações e serviços deve ser garantido a todas as pessoas, independentemente de sexo, raça, ocupação ou outras características sociais ou pessoais.

activities in the interest of the collective well-being.

Blood and blood derivatives
Blood is a fluid that circulates in the human body and, when donated, can be used in transfusions, or processed into other products, known as blood derivatives, such as plasma and albumin.

Supplementary health
It is the private healthcare system provided by health insurance companies and service providers to beneficiaries, under the regulation of the National Supplementary Health Agency (ANS).

Unified Health System (SUS)
The Unified Health System (SUS) is one of the largest and most complex public healthcare systems in the world. With its creation, the SUS provided universal access to the public healthcare system without discrimination. Comprehensive health care, not just medical care, became a right for all individuals in Brazil, from pregnancy throughout their lives, with a focus on quality of life, prevention, and health promotion.

The network that makes up the SUS is extensive and includes both health actions and services. It encompasses primary, medium, and high complexity care, emergency services, hospital care, epidemiological, sanitary and environmental surveillance actions and service, as well as pharmaceutical assistance.

Principles of the SUS
Universalization: health is a citizenship right for all individuals, and it is responsibility of the State to ensure this right. Access to healthcare actions and services should be guaranteed to all individuals, regardless of gender, race, occupation, or other social or personal characteristics.

Equidade: o objetivo desse princípio é diminuir desigualdades. Apesar de todas as pessoas possuírem direito aos serviços, as pessoas não são iguais e, por isso, têm necessidades distintas. Em outras palavras, equidade significa tratar desigualmente os desiguais, investindo mais onde a carência é maior.

Integralidade: este princípio considera as pessoas como um todo, atendendo a todas as suas necessidades. Para isso, é importante a integração de ações, incluindo a promoção da saúde, a prevenção de doenças, o tratamento e a reabilitação. Juntamente, o princípio de integralidade pressupõe a articulação da saúde com outras políticas públicas, para assegurar uma atuação intersetorial entre as diferentes áreas que tenham repercussão na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Carta dos Direitos dos Usuários do Sistema Único de Saúde

A "Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde" traz informações para que você conheça seus direitos na hora de procurar atendimento de saúde. Ela reúne os seis princípios básicos de cidadania que asseguram o ingresso digno nos sistemas de saúde, seja ele público ou privado.

Todo cidadão tem direito ao acesso ordenado e organizado aos sistemas de saúde.

Todo cidadão tem direito a tratamento adequado e efetivo para seu problema.

Todo cidadão tem direito ao atendimento humanizado, acolhedor e livre de qualquer discriminação.

Todo cidadão tem direito a atendimento que respeite a sua pessoa, seus valores e seus direitos.

Todo cidadão também tem

Equity: the main objective of this principle is to reduce inequalities. While all individuals have the right to access healthcare services, people are not the same and, therefore, they have different needs. In other words, equity means treating the unequal unequally, investing more where the need is greater.

Integrality: this principle considers individuals as a whole, addressing all of their needs. For this, the integration of actions is crucial, including health promotion, disease prevention, treatment, and rehabilitation. Additionally, the principle of integrality presupposes the articulation of health with other public policies to ensure intersectoral action among different areas that have an impact on individuals' health and quality of life.

Charter of Rights of Users of the Unified Health System

The "Charter of Rights of Users of the Unified Health System" brings information so that you can know your rights when seeking health care. It gathers the six basic principles of citizenship that ensure dignified access to health systems, whether they are public or private.

Every citizen has the right to orderly and organized access to health system.

Every citizen has the right to appropriate and effective treatment for their health issues.

Every citizen has the right to humane, welcoming, and discrimination-free care.

Every citizen has the right to care that respects their person, values, and rights.

Every citizen also has responsibilities to ensure that their treatment

responsabilidades para que seu tratamento aconteça da forma adequada.

Todo cidadão tem direito ao comprometimento dos gestores da saúde para que os princípios anteriores sejam cumpridos.

Unidade Básica de Saúde (UBS)

São as unidades de atendimento da Atenção Básica em Saúde, instaladas perto de onde as pessoas moram, estudam, trabalham e vivem.

Funcionam como a porta de entrada para o SUS! É o contato preferencial dos usuários e o centro de comunicação com toda a Rede de Atenção à Saúde.

É nas UBSs que você vai encontrar os diferentes profissionais da saúde que podem te ajudar a resolver seu problema: enfermeiros, médico da família, ginecologista, pediatra, fisioterapeuta, dentistas, psicólogos...

Sempre que precisar, procure a UBS mais próxima ao local onde você mora!

Vigilância em Saúde

Conjunto de atividades que proporcionam conhecimento, detecção, análise e monitoramento de doenças decorrentes, inclusive, de fatores ambientais, com a finalidade de controlar e prevenir problemas na saúde humana.

Vigilância Sanitária

Ações de controle, pesquisa, registro e fiscalização de medicamentos, cosméticos, produtos de higiene pessoal, perfumes, saneantes, equipamentos, insumos, serviços e fatores de risco à saúde e ao meio ambiente.

happens appropriately.

Every citizen has the right to the commitment of health managers to ensure the previous principles are upheld.

Basic Health Unit (UBS)

These are the units of care in Primary Health Care, installed near where people live, study, work, and reside.

It is the gateway to the SUS! It is the preferred contact point for users and the center of communication with the entire Health Care Network.

At the UBS, you will find healthcare professionals to help you solve different health problems: nurses, family doctors, gynecologist, pediatricians, physiotherapists, dentists, psychologists, and more.

Whenever you need, seek the nearest UBS to the place where you live!

Health Surveillance

Set of activities that provide knowledge, detection, analysis and monitoring of diseases, including those resulting from environmental factors, with the purpose of controlling and preventing health problems in humans.

Sanitary Surveillance

Actions of control, research, registration, and inspection of medicines, cosmetics, personal hygiene products, perfumes, sanitizers, equipment, raw materials, services and health and environmental risk factors.

brazil.iom.int
iombrazil@iom.int
@OIMBrasil