PREVENINDO A GRAVIDEZ NA ADOLESCENCIA

Cartilha para adolescentes



ADOLESCENTES MULTIPLICANDO SAÚDE







Adolescência é aquela fase em que tudo muda, o corpo, a voz, os gostos, as relações. É uma montanha-russa e **isso é perfeitamente normal!**

Aparentemente todo mundo quer opinar sobre o seu futuro, suas escolhas e sua sexualidade. As dúvidas surgem e fazem a cabeça girar, bem no estilo "o que vai ser de mim quando me tornar adulto ou adulta?"

Sabe qual a boa notícia? Apesar de não termos todas as nossas dúvidas respondidas, viver esse momento com orientação e **informação faz toda diferença!** Porque nos ajuda a tomar decisões agora, que terão grande impacto no nosso futuro.

^{**} Movimentos circulares.

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS, QUE ROLÊ É ESSE?

Quero namorar? Com quem eu namoro? Devo me prevenir? Qual método usar? Eu quero ter filhos?

Essas perguntas já devem ter passado pela sua cabeça, afinal de contas, adolescência é sobre isso: questionar! Mas você deve manter uma coisa em mente: todas as decisões relacionadas a sua sexualidade devem ser tomadas por você, de maneira bem informada e com o pensamento atento às consequências. Meninas e meninos crescem e aprendem que a sociedade espera delas e deles determinados papéis sociais e de gênero, mas não é bem assim, e por isso existem os direitos sexuais e reprodutivos, para garantir a liberdade de escolher e decidir de forma segura e sem preconceitos. Massa, né?

Para não esquecer: direitos sexuais e reprodutivos garantem o livre exercício da sexualidade e os meios necessários para prevenção.

















NÃO VACILE, PREVINA-SE!

Beleza, agora você já conhece os direitos sexuais e reprodutivos, já sabe que pode exercer a sexualidade e o direito de decidir quando, se quer e com quem quer ter filhos. Mas na adolescência o rolê é outro... nessa fase você deve pensar nos estudos, no futuro, no lazer... em resumo, você deve aproveitar as descobertas da vida, mas com responsabilidade. Então, vamos falar sobre prevenção?! Existem vários métodos contraceptivos disponibilizados **gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS)** que podem auxiliar no planejamento sexual, na prevenção de gravidez e de Infecções Sexualmente

Transmissíveis**. **Não vacile, previna-se!**



^{**} As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) antes conhecidas como Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), segundo o Ministério da Saúde, são causadas por vírus, bactérias e outros microrganismos. Sendo transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso do preservativo vaginal ou peniano, com uma pessoa que esteja infectada, pelo contato de mucosas ou pele não íntegra com secreções corporais contaminadas.

PREVINA-SE!



Camisinha



Preservativo vaginal



Pílula contraceptiva



Diu de cobre



Injeção anticoncepcional



Pílula do dia seguinte



Diafragma



VAMOS AO SERVIÇO MÉDICO? (SERVIÇOS AMIGÁVEIS DE SAÚDE)

Você já foi a algum serviço de saúde? Sabia que indo até uma Unidade Básica de Saúde (UBS), você pode esclarecer todas as dúvidas sobre métodos contraceptivos, gravidez não intencional e outros assuntos?

Meninas e meninos devem fazer visitas anuais às UBS para acompanhar seu desenvolvimento e têm direito a acompanhamento humanizado, acolhedor e que garanta a confidencialidade do que está sendo tratado. E fique sabendo que você tem direito a realizar uma consulta sem acompanhamento de uma pessoa adulta. Precisamos aprender sobre confiança desde cedo.

Não precisa ter medo. Ir ao serviço de saúde não é nenhum bicho de sete cabeças. Além de poder se informar, você encoraja outras e outros adolescentes a terem a mesma conduta, e quanto mais informação, maiores são as chances de você ter uma adolescência saudável para aproveitar a vida.

SEJA AGENTE DE MUDANÇA!

Fica a dica: Indo ao serviço de saúde, você pode receber orientação sobre o melhor método contraceptivo para seu tipo de organismo e de acordo com a sua necessidade. Isso sim é qualidade de vida saudável!



A LEI 14.443/2022

QUE ALTEROU A LEI DO PLANEJAMENTO FAMILIAR ENTRA EM VIGOR EM MARÇO DE 2023

Uma mudança muito importante vem aí:

O Sistema Único de Saúde - SUS terá o prazo de 30 dias para oferecer métodos contraceptivos para todas as pessoas, inclusive adolescentes.

Caso você encontre dificuldades em obter acesso ao método contraceptivo, não se cale, faça imediatamente uma reclamação, através dos seguintes contatos:

- No Disque Saúde 136. A ligação é gratuita.
- No site da Ouvidoria do SUS.

PARA FINALIZAR

Viu como cuidar da saúde só traz vantagens?

Ter um acompanhamento, ser reconhecido como sujeito de direitos, poder conhecer melhor o corpo e todas as transformações da adolescência, tirar dúvidas e passar por essa fase do jeito menos difícil possível, esse sim é um rolê que vale a pena.

Agora é passar essa informação para o maior número de adolescentes e jovens e garantir que todas, todas, todos e todes sigam se cuidando.

REALIZAÇÃO

ADOLESCENTES MULTIPLICANDO SAÚDE







APOIO





plan.org.br



O Planbrasil



Plan International Brasil



PlanBrasilTV



PlanBR



PlanInternationalBrasil