

Projeto

ADOLESCER

SAÚDE E EDUCAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA



APRESENTAÇÃO DA CARTILHA

Essa cartilha é fruto da parceria entre a URI, câmpus de Frederico Westphalen, e o Fundo de Desenvolvimento Regional da Sicredi Conexão, na busca por produção de conhecimento em saúde e protagonismo de adolescentes estudantes dos municípios de abrangência da URI.

Considerando que o atual cenário está marcado por informações, nem sempre confiáveis em redes sociais, requer compartilhamento de conhecimento criando momentos adequados com fontes de cunho científico à demanda dos adolescentes.

Durante a adolescência, os indivíduos adquirem muitos dos recursos que projetam prosperidade profissional com sucesso ao longo da vida. Assim, é importante investir na busca de futuro promissor, projetando adultos mais felizes por suas escolhas de hoje, com segurança financeira, inserção social, vida espiritual entre outros aspectos importantes para adultos e famílias mais felizes e prósperas.

Direção

Elisabete Cerutti
Carlos Eduardo Blanco Linares
Alzenir José de Vargas

Coordenação

Adriana Rotoli

Organização

Lisiane Vaz da Silva

Arte e diagramação

Samuel Agazzi

Colaboradores

Angélica Balestrin
Adriana Rotoli
Camila Pires Machado da Silva
Caroline Ottobelli Getelina
César Luís Pinheiro
Eliane Cadoná



Futuro e protagonismo

por especialista Angélica Balestrin

Dicas para quem quer empreender, crescer e ser o ator do próprio caminho.

Você é protagonista da sua história

Ser protagonista é confiar no seu potencial, fazer escolhas com propósito e ir atrás do que faz sentido para você. É sobre se conhecer, ter atitude e transformar sonhos em planos reais.

Hoje, o mercado valoriza exatamente isso: pessoas com iniciativa, autonomia e vontade de aprender sempre.

Segundo o Fórum Econômico Mundial (2023), “tomar iniciativa” está entre as habilidades mais procuradas pelas empresas no mundo todo.

Mas o protagonismo não começa lá na frente — começa agora: nas suas atitudes na escola, nas amizades, nos projetos e nas decisões do dia a dia.

Cada passo que você dá hoje pode lhe levar exatamente onde você sonha estar amanhã.



Descubra o que lhe motiva

Antes de escolher um caminho, é essencial se conhecer de verdade. O que lhe empolga? O que lhe faz perder a noção do tempo? Essas respostas são a chave para encontrar seus talentos e paixões.

O autoconhecimento é o ponto de partida para fazer escolhas que tenham sentido e que lhe levem para onde você realmente quer chegar.

Como diz Tony Robbins:

“ O que você foca, você atrai. Então, escolha focar no que te faz crescer e te impulsiona a ser a melhor versão de você mesmo”.

Quando você entende o que lhe motiva de verdade, suas decisões ganham força — e seu futuro, sentido.



Estudar é investir em você mesmo

Se qualificar é o que faz a diferença na hora de conseguir um bom emprego e construir o futuro que você quer.

Mas estudar não é só ir para a escola ou fazer curso formal. Aprender de verdade pode – e deve – acontecer no seu dia a dia, do jeito que você curte: lendo textos, assistindo vídeos e seguindo perfis que lhe inspiram nas redes sociais.

Aqui vão algumas dicas para você turbinar seu aprendizado:

- **Leia artigos, posts e livros curtos sobre assuntos que lhe interessam – empreendedorismo, tecnologia, esportes, moda..... o que for!**

- Siga páginas e perfis legais no Instagram, TikTok e YouTube que falam sobre carreira, dicas de estudo e novidades do mercado.
- Assista vídeos e lives que trazem conteúdos rápidos e práticos, que você pode aplicar no dia a dia.

Além disso, fique ligado nas oportunidades na sua região: hackathons, oficinas, palestras, cursos e eventos que acontecem perto de você, são ótimas chances para aprender, fazer networking e até conseguir estágio ou emprego.

Plataformas como Sebrae, Senai, Senac, Alura também oferecem cursos gratuitos ou acessíveis para quem quer aprender de forma flexível.

Aprender vai muito além da sala de aula. Quanto mais você se conecta com o conhecimento e as oportunidades ao seu redor, mais preparado fica para construir o seu futuro.





Empreender é criar soluções

Você sabia que mais da metade dos jovens no Brasil sonha em ter o próprio negócio? É o que mostra uma pesquisa do Sebrae (2021).

Mas empreender não é só abrir uma loja ou vender algo – é olhar ao redor e encontrar soluções para os problemas que você e sua comunidade enfrentam.

Muitos empreendedores de sucesso começaram com ideias simples, mas com muita coragem e criatividade para transformar essas ideias em realidade. Empreender é pensar diferente, liderar projetos e fazer a diferença onde você está.



Empreender é ser protagonista, inovar e construir um futuro que faça sentido para você e para as pessoas ao seu redor.

Erros fazem parte do processo

Ninguém nasce sabendo tudo – e errar faz parte do caminho para o sucesso. Grandes nomes, como Steve Jobs enfrentaram quedas importantes antes de chegarem onde estão hoje.

Por exemplo: em 1985, Steve Jobs foi demitido da própria empresa, a Apple, que ele ajudou a fundar. Mas, ao invés de desistir, ele usou esse momento para aprender, inovar e voltar ainda mais forte – fundou outras empresas e, anos depois, voltou à Apple para transformar a marca em uma das mais valiosas do mundo.

Um estudo da Harvard Business Review (2020), mostra que empresas e profissionais que aprendem com os erros e não desistem são os que mais crescem e se destacam a longo prazo.



Então, quando algo não sair como você planejou, não desanime. Use o erro como uma lição para melhorar e seguir firme rumo aos seus sonhos.

Planeje seus próximos passos

Você sabia que quem planeja os próprios objetivos tem três vezes mais chances de chegar onde quer? É o que diz a Endeavor, uma organização que ajuda jovens empreendedores a crescer.

Mas planejar não precisa ser coisa complicada!

Comece com metas pequenas e simples, como:

- terminar um curso on-line que você curte
- participar de um evento ou workshop na sua cidade
- ler um livro, ver um filme ou série que lhe inspire e ajude a crescer

O importante é dar um passo de cada vez, sem pressa, mas com foco no que realmente importa para você.

Planejar é transformar sonhos em ações reais. Quanto mais você se organiza, mais fácil fica conquistar o que deseja – e a sensação de realização é demais!



Acredite no seu potencial

Confiança é o combustível que faz a gente ir além. A OCDE – Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico, que reúne países para discutir e melhorar políticas públicas – mostra que ter uma mentalidade de crescimento – acreditar que você pode aprender, melhorar e evoluir – é o segredo para o sucesso.

A verdade é que você pode conquistar qualquer coisa que quiser, sim! Com esforço, foco e persistência, não tem desafio que lhe pare.

Mas como acreditar no seu potencial de verdade?

- ➔ **Conheça suas forças:** Pense no que você já sabe fazer bem – mesmo as coisas pequenas contam.
- ➔ **Aceite os desafios:** Veja os obstáculos como chances de crescer, não motivos para desistir.
- ➔ **Seja seu maior incentivador:** Troque o “não consigo” por “vou tentar de novo”.
- ➔ **Cerque-se de pessoas que acreditam em você:** Amigos, família e mentores que lhe apoiam fazem a diferença.
- ➔ **Dê pequenos passos:** Cada conquista, mesmo pequena, mostra que você é capaz.
- ➔ **Aprenda sempre:** Quanto mais você sabe, mais confiante fica para o que vem pela frente.

Acredite, seu potencial é gigante – agora é hora de colocar ele para funcionar e transformar seus sonhos em realidade!

O futuro não é algo que simplesmente acontece — é algo que você constrói todos os dias, com as escolhas que faz e os passos que dá. Cada atitude, cada aprendizado, cada desafio superado é uma peça importante na construção da sua história. Por isso, não espere o momento perfeito ou que as coisas caiam no seu colo. Comece agora, com o que você tem, onde você está. Faça acontecer, acredite no seu potencial e mostre para o mundo o que só você pode realizar. O amanhã que você deseja depende das ações que você toma hoje.





Sexo seguro para o resto da vida

por doutora Adriana Rotoli e
doutora Caroline Ottobelli Getelina

Sexo seguro é vida, protege de gravidez indesejada, HIV/Aids, Hepatites Virais, Sífilis, além de outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), não tratadas podem levar a pessoa a agravos irreversíveis ou até a morte.

O sexo seguro também requer respeito e carinho contigo e com o(a) parceiro(a), **diga NÃO para violência sexual.**

O sexo na vida das pessoas envolve aspecto cultural e social, ou seja, você escolhe como quer se prevenir de acordo com o seu perfil e necessidades.

Caso tenha dúvidas sobre sexo seguro, iniciação sexual entre outras questões da sexualidade, procure profissionais do serviço de saúde.

Relacionar-se afetivamente e fisicamente com as pessoas envolve desejos que emergem de formas muito particulares. Para isso, é importante escutar a pessoa com quem nos relacionamos, saber do que ela gosta e do que ela não gosta, o que ela consente e o que não consente e entender o tempo dela, que nem sempre é igual ao nosso.

A gravidez na adolescência é muito recorrente, no Brasil. A vinda de uma criança, nesta etapa, exige o redirecionamento de algumas prioridades, o que pode deixar em segundo plano os estudos e projetos anteriores à maternidade ou paternidade, como conhecer lugares, pessoas e vivenciar experiências diversas. Por isso, ao adolescente devem ser proporcionados meios para que possam ser protagonistas de seus planejamentos de vida.





Sexo seguro é vida, protege do HIV/Aids, de Hepatites Virais, Sífilis, além de outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) que, quando não tratadas, podem levar a pessoa a agravos irreversíveis ou até a morte.

O sexo na vida das pessoas envolve aspectos culturais e sociais, ou seja, você escolhe como quer se prevenir, de acordo com o perfil e necessidades suas e de seu(a) parceiro(a).

Caso tenha dúvidas sobre sexo seguro, iniciação sexual, entre outras questões, procure profissionais do serviços de saúde.

Depressão, tristeza, ansiedade, autolesões

por doutora Eliane Cadoná

Olhando para nossas emoções e sentimentos

A adolescência é um momento importante da vida, cheio de descobertas, dúvidas, desejos, mudanças e decisões.

Diversos sentimentos são vivenciados e caminham junto com ela, assim como em outras fases da vida. São eles: alegria, ansiedade, tristeza, euforia, melancolia, medo.





Não nos sentimos felizes o tempo todo, até porque vivenciar outras emoções é fundamental. Mas, como saber se o que estamos sentindo passa os limites de nosso bem-estar, ocasionando sofrimento para nós e para as pessoas ao nosso redor?

É preciso sempre dar atenção: a quando não sentimos mais vontade de fazer aquilo que tanto gostamos; a momentos em que não temos vontade de cuidar de nós; ao isolamento constante e excessivo; à presença de sentimentos extremos; a variações de humor que começam a acontecer com frequência.

É sempre importante procurar ajuda, e levar para o conhecimento de pessoas de nossa confiança quando estamos em sofrimento. Lembre-se sempre: é dever da escola, da família e da sociedade em geral proteger os adolescentes, e isso inclui olhar com cuidado e zelo para seus sentimentos.



Redes sociais e vida saudável

por mestre César Luís Pinheiro

Recomendações para o uso consciente das redes sociais



Autoconsciência e Detox Digital

É fundamental que os indivíduos avaliem criticamente seu próprio padrão de uso das redes sociais. Desativar notificações e realizar "detox" digitais periódicos pode ser um passo eficaz para reduzir a dependência e a sobrecarga de informações.



Estabelecimento de Limites

Definir horários específicos para o uso de dispositivos eletrônicos e evitar o uso automático, motivado por tédio ou desconforto social, pode ajudar a retomar o controle sobre o tempo e a atenção.



Priorização de Interações Reais

Dar prioridade a conversas e reuniões presenciais, evitando o uso do celular durante essas interações, fortalece os laços sociais no mundo físico.



Higiene do Sono

Desligar aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir é crucial para promover a produção de melatonina e garantir uma noite de sono reparador.



Atividades off-line

A prática regular de atividades físicas, meditação, leitura e outros hobbies não digitais pode equilibrar o tempo on-line e contribuir para o bem-estar físico e mental.



Uso de álcool e outras drogas: por que usamos?

por mestre Camila Pires Machado da Silva

Por que falar sobre drogas?

A adolescência é uma fase de descobertas, decisões e mudanças, e a informação é essencial para que essas escolhas sejam conscientes, e protejam a sua saúde.

O que são drogas?

Drogas são substâncias que, ao serem introduzidas no organismo, podem alterar uma ou mais de suas funções. Podem ser lícitas (como o álcool e o cigarro) ou ilícitas (como a maconha e a cocaína), e todas podem causar danos à saúde física e mental.

E o álcool?

Apesar de ser uma droga lícita, o álcool tem capacidade de afetar o fígado, e o sistema nervoso central, comprometendo o julgamento, a coordenação motora e o controle emocional...

E as outras drogas?

Substâncias como maconha, cocaína, crack, LSD e ecstasy alteram a percepção, o humor e o comportamento. Podem causar surtos psicóticos, depressão, ansiedade e levar à dependência química...



Por que o uso dessas drogas pode iniciar na adolescência?

A adolescência é a fase da formação da identidade. Nessa busca por pertencimento, os jovens estão mais vulneráveis à influência de grupos, à curiosidade e ao desejo de se autoafirmar. A pressão social pode levar ao uso de drogas como forma de “testar limites”, mas existem formas mais saudáveis e construtivas de afirmar quem você é.

Como dizer não?

Dizer “NÃO” exige coragem, mas é também um ato de liberdade.

Essa escolha é sua.

Frases simples e firmes funcionam:

- ***“Tô de boa, valeu.”***
- ***“Isso não é pra mim.”***
- ***“Não quero, obrigado(a).”***

Cuide de você?

Tenha amigos que lhe respeitem.

Pratique esportes e atividades que lhe façam bem.

Converse com adultos de confiança (pais, professores, psicólogos).

Cuide da sua saúde mental.

Dizer SIM à vida é dizer NÃO às drogas.



Serviços disponíveis:

CAPS AD (Centro de Atenção
Psicossocial – Álcool e Drogas)
CRAS e CREAS da sua cidade
Posto de saúde do seu município
Disque 132 – Orientação sobre
drogas (anônima e gratuita)

Projeto

ADOLESCER
SAÚDE E EDUCAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

realização

 **URI** | FREDERICO
WESTPHALEN

 *Enfermagem*

patrocinador

 **Sicredi**