



Saúde
Secretaria Municipal



Prefeitura de
Manaus
O trabalho não para!



O QUE PRECISAMOS SABER SOBRE A PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

Manaus / 2024



EXPEDIENTE

Secretária Municipal de Saúde
Shádia Hussami Hauache Fraxe

Subsecretário de Gestão da Saúde
Djalma Pinheiro Pessoa Coelho

Subsecretário de Gestão Administrativa e
Planejamento
Nagib Salem José Neto

Diretora de Atenção Primária – DAP
Francisca Sonja Ale Girão Farias

Gerência dos Ciclos de Vida – GVC
Patrícia Michelle Marques Rombaldi

Núcleo de Atenção à Saúde e do
Adolescente – Nusca
Janaína Oliveira de Sá Terra

Diretoria de Comunicação - Dcom
Andréa Maria Pampolha Arruda

Pesquisa e Elaboração de Conteúdo
Ana Cristina Dias da Cruz

Nereida Tavares Neves Benevides

Planejamento Gráfico e Diagramação
Alex Ken Otani





CONHEÇA SEUS DIREITOS

O Estatuto da Criança e do Adolescente é uma ferramenta muito importante para que o adolescente e o jovem se percebam como sujeitos de direitos e exerçam sua cidadania de forma ativa, consciente e participativa. Essa participação pode ser feita na escola, informando-os nos grêmios escolares, na comunidade, por meio das associações de moradores e na sua própria família, fazendo sua parte nas atividades domésticas.



CONHEÇA AS UNIDADES DE SAÚDE DA SEMSA MANAUS

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e encontre a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa.





IMPORTANTE SABER!

A gravidez na adolescência está relacionada a circunstância social, cultural, econômica e política, que envolvem os adolescentes. Por esse motivo áreas como a saúde, educação e direitos

humanos direcionam esforços para desenvolver e implementar políticas públicas que contribuam com a prevenção da gravidez na adolescência.

Como você pode perceber a gravidez na ado-

“No Brasil, a cada 30 minutos uma menina de 10 a 14 anos se torna mãe.”

lescência é uma questão delicada, pelos riscos e desafios a que os adolescentes ficam expostos em relação a sua saúde física, mental, emocional, e financeira. Sem contar com as implicações relacionadas aos estudos e o futuro da vida profissional de meninas e meninos.

No Brasil, os dados deste fenômeno são impactantes pois, a cada 30 minutos uma menina de 10 a 14 anos se torna mãe. A região Norte possui o maior índice de nascidos vivos de mães adolescentes. Na cidade de Manaus,

nos últimos cinco anos, houve uma diminuição significativa da taxa de gravidez na adolescência. Embora os trabalhos de prevenção de gravidez na adolescência desenvolvidos pela Semsma Manaus tenham conquistado resultados positivos, o Amazonas ainda possui altos índices de gravidez na adolescência. Por este motivo é necessário aprender como atravessar a fase da adolescência sem correr esse risco.





AS FASES DE MUDANÇAS

Puberdade e a Adolescência

Você já observou as mudanças que acontecem no corpo humano?

Essas mudanças acontecem em virtude da grande quantidade de hormônios que o corpo passa a produzir para começar a se preparar para os desafios da adolescência e da vida adulta.

As primeiras mudanças ocorrem na puberdade. Nesta fase é comum ocorrer o estirão do crescimento, quando o corpo passa por uma rápida transformação, inicialmente evidenciada nas mãos e nos pés, seguida pelo crescimento em altura. Nas meni-

nas as mamas começam a se desenvolver, já nos meninos a mudança de voz. Em ambos, os pelos pubianos começam a

aparecer. Mas fiquem calmos que aos poucos nos acostumamos com essas transformações.

**VOCÊ JÁ PERCEBE ESSAS
MUDANÇAS NO SEU CORPO?**

PUBERDADE

Estirão do crescimento
pés e mãos crescem

Mamas crescem

PUBERDADE

Estirão do crescimento
pés e mãos crescem

Mudança na voz

ADOLESCÊNCIA

Menarca
(primeira menstruação)

ADOLESCÊNCIA

Polução Noturna
(ejaculação involuntária de sêmen durante o sono)



A adolescência é um período que está entre a fase da infância e a vida adulta. De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS e o Ministério da Saúde, adolescência inicia aos 10 anos de idade e termina aos 19 anos. É uma fase caracterizada por essas mudanças no corpo, nos sentimentos, no humor e na percepção de si mesmo e do mundo, acompanhadas pelo aumento das atividades e responsabilidades.



*Mudanças no
nos sentimentos,
humor e percepção
de si mesmo.*

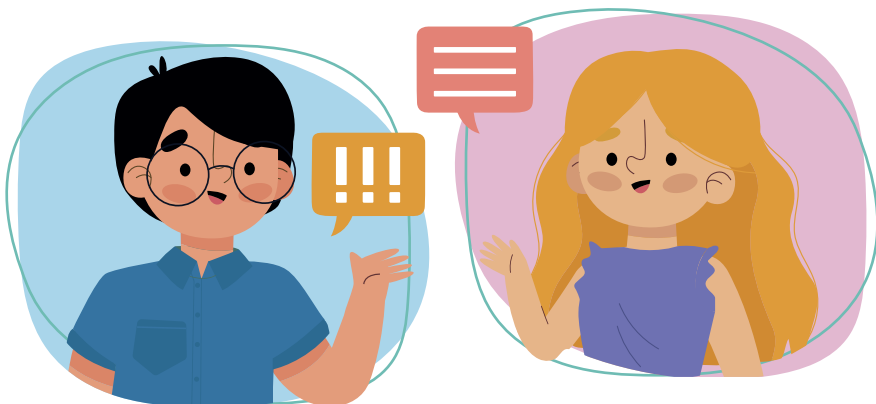
Na adolescência, outro marco significativo é a menarca, que representa a primeira menstruação na vida da mulher. Já nos meninos acontece a Poluição Noturna, que é a ejaculação involuntária de sêmen, ou seja, durante o sono o menino elimina o sêmen pelo pênis. É importante ressaltar que, a partir desse momento, os adolescentes, meninos e meninas, estão passíveis a uma gravidez não intencional caso mantenham relações sexuais desprotegidas. É fundamental promover a conscientização sobre métodos contraceptivos,

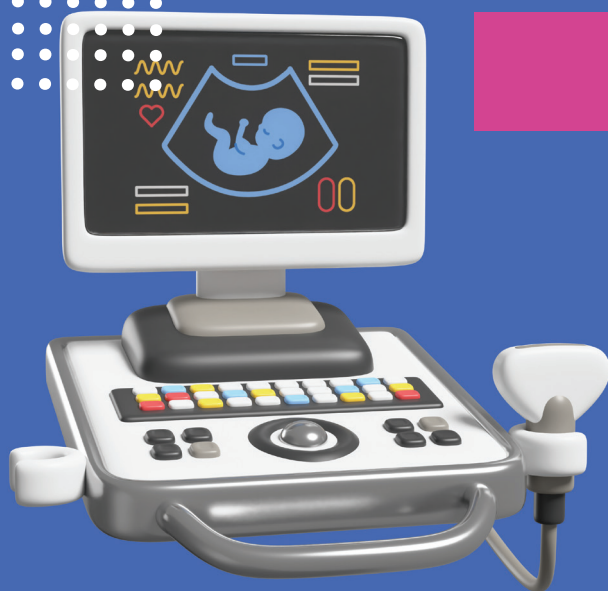


educação sexual , garantia de direitos sexuais e reprodutivos, capacitando-os a tomar decisões acertadas e responsáveis em relação à sua saúde reprodutiva.

Como você pode perceber a puberdade e a adolescência são fases da vida pelas quais passamos e todas tem sua

beleza e seus desafios. É uma fase de conquistas, novas experiências e transformações. Para passar por essa etapa da vida com sucesso, você pode conversar com seus pais, familiares, professores ou profissionais de saúde, criando uma rede de apoio que te fortaleça e ajude a usar seu tempo para desenvolver seu potencial criativo e começar a pensar sobre as melhores escolhas que você pode fazer para ter um futuro tranquilo e realizar seus sonhos.





COMO ACONTECE A GRAVIDEZ?

A gravidez acontece com a fecundação do óvulo pelo espermatozóide. Geralmente ocorre no útero e termina na formação de um novo ser. Este período é marcado por significativas transformações, não apenas para a mulher, mas tam-

bém para seu parceiro e toda a estrutura familiar.

A gravidez deve acontecer quando duas pessoas decidem gerar um novo ser e se responsabilizar pelo seu desenvolvimento. Porém muitas mulheres são vítimas de



violência sexual e podem engravidar de forma não intencional, assim como muitas meninas que são vítimas de abuso sexual engravidam e têm sua vida comprometida.

neira abrangente essas questões, implementando medidas de apoio e educação para promover uma gestação saudável e um ambiente favorável ao desenvolvimento da mãe e do recém-nascido.



A dica é: Atenção, informação e autocuidado.



Riscos

O que é e quais os impactos da gravidez na adolescência?

A gravidez em meninas e jovens entre 10 e 19 anos, causa preocupações em relação à saúde tanto da mãe quanto do bebê. Além das implicações biológicas, essa condição pode gerar os desafios sociais, para a mãe e para o bebê. É essencial abordar de ma-

A gravidez na adolescência pode apresentar diversos riscos para a saúde da mãe e do bebê, além de desafios sociais e emocionais. Alguns desses riscos incluem:

- *Complicações na saúde da mãe*
- *Maior probabilidade de pré-eclâmpsia.*
- *Maior chance de anemia.*
- *Risco aumentado de hipertensão arterial.*
- *Maior propensão a complicações durante o parto.*

Riscos para o bebê:

- Prematuridade e baixo peso ao nascer.
- Problemas respiratórios.
- Possibilidade de malformações congênitas.
- Maior taxa de mortalidade neonatal, isto é, nos primeiros 28 dias de vida.

Desafios sociais e emocionais:

- Impacto nas oportunidades educacionais e profissionais da mãe.
- Potencial estigmatização social.
- Dificuldades financeiras devido à falta de preparo para a maternidade.

Riscos de saúde mental:

- Maior propensão a problemas de saúde mental, como depressão pós-parto.





Projeto de Vida - Continuidade nos estudos

Projeto de vida inicia quando traçamos planos para o futuro. Pensamos sobre os estudos, vida profissional e sonhos que queremos realizar. A interrupção ou dificuldade na continuidade dos

estudos, pode afetar as perspectivas futuras da mãe e do pai da criança. Portanto, é fundamental abordar a gravidez na adolescência de maneira integrada, envolvendo cuidados de saúde adequados, apoio emocional, educação sexual e medidas preventivas para reduzir esses riscos.





PREVENÇÃO E CUIDADOS

*Como
prevenir a
gravidez na
adolescência*

O diálogo sobre o tema é fundamental, caso você tenha dúvidas ou curiosidade sobre educação sexual, direitos sexuais e reprodutivos, é importante que você converse com seus pais, familiares, professores e profissionais

de saúde, que ajudem você entender quais as formas de prevenir de uma gestação não intencional.

A adolescência é uma fase única na vida, repleta de oportunidades para descobertas e desenvolvimento pessoal. Por isso você deve ter cuidado com os relacionamentos tóxicos ou abusivos. Se entregar em uma relação sexual sem vontade, não é prova de amor para ninguém.

Outro assunto importante para **prevenção é o autocuidado**, isso quer dizer que os **cuidados com seu corpo e com sua mente são essenciais para você estar atento a tudo o que acontece com você!** As **meninas** quando menstruam devem manter o cuidado com os absorventes e

com suas roupas íntimas para evitar doenças. Os **meninos** também devem saber que lavar bem o pênis com água e sabão, usar roupas íntimas limpas evita doenças no órgão genital. Aqui no Amazonas muitos homens perdem seu órgão sexual pela falta de higiene.

É essencial ressaltar que os métodos anticoncepcionais podem ser obtidos em todas as Unidades Básicas de Saúde.

Recomenda-se buscar informações sobre o método mais adequado para cada pessoa, considerando suas necessidades de saúde e estilo de vida. Para obter informações precisas e atualizadas, é aconselhável procurar um profissional de saúde em uma unidade mais próxima da sua casa.

É importante destacar a variedade de métodos contraceptivos disponíveis no SUS para prevenir uma gestação não intencional.

Métodos Contraceptivos

PRESERVATIVO: interno e externo

São métodos baratos e amplamente disponíveis para prevenir a gravidez

e proteger contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Estes estão disponíveis em todas as Unidades de Saúde.

Comprimidos (pílulas):

Disponíveis para administração diária, essas pílulas contraceptivas orais são eficazes quando tomadas conforme as orientações de um profissional de saúde.





Injetáveis (mensal e trimestral):

Injeções contraceptivas mensais ou trimestrais oferecem uma opção conveniente para mulheres que preferem métodos que não necessitem de uso diário.

Dispositivo Intra-Uterino (DIU):

O DIU é um método contraceptivo de longa duração que é introduzido no útero por um profissional de saúde. Existem versões hormonais e não hormonais.

A recomendação do Ministério da Saúde para inserção deste contraceptivo é para jovens entre 15 a 18 anos, com autorização do responsável.

Por que evitar a gestação não intencional?

A adolescência é uma fase crucial para o desenvolvimento integral dos indivíduos. É um momento propício para aproveitar e se dedicar a diversas atividades que contribuem para o crescimento intelectual, físico e emocional do adolescente. Uma gravidez nessa fase dificulta a vida do adolescente em vários aspectos, comprometendo os estudos, a inserção no mercado de trabalho e para as meninas a situação é mais desafiadora, pois na maioria das vezes são abandonadas pelos parceiros.



Fique atento para as sugestões:

Estudos:

Foque nos estudos para construir uma base sólida para seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Atividades Esportivas:

Pratique atividades esportivas para promover sua saúde física e desenvolver habilidades motoras e aprender trabalhar em equipe.

Atividades religiosas:

Participe de eventos religiosos e atividades comunitárias que estão alinhadas com seus valores pessoais.

Relacionamentos saudáveis:

Procure estar em relacionamentos saudáveis, baseados no respeito, confiança e apoio mútuo. Relacionamentos tóxicos ou abusivos devem ser identificados e evitados.

Educação sobre consentimento:

É fundamental aprender sobre o conceito de consentimento desde cedo, para que os jovens entendam a importância do respeito mútuo.

Recursos de apoio:

Esteja informado sobre os recursos disponíveis para vítimas de violência sexual, como redes de apoio, centros de

atendimento e serviços de aconselhamento. Para denúncias use o Disque 100.

Respeitar as vontades e os limites de cada in-

divíduo é essencial para garantir o bem-estar emocional e físico em qualquer relação. Respeite suas vontades e o seu corpo.



#FICAADICA

É fundamental buscar informações sobre saúde sexual e reprodutiva de forma segura e confidencial. Aqui estão algumas sugestões adicionais:

Acesso à informação:

Busque por informações em fontes confiáveis, como Unidades de Saúde e canais oficiais de comunicação do Ministério da Saúde e da Semsa Manaus.

Confidencialidade:

Ao procurar um profissional de saúde você tem a garantia de que sua privacidade será respeitada. Isso estimula a abertura na comunicação, a confiança e a busca por ajuda quando necessário.

Diálogo aberto:

Procure estabelecer uma comunicação aberta e honesta sobre questões de saúde sexual e reprodutiva com os profissionais de saúde e com sua família. Isso pode incluir dúvidas sobre métodos contraceptivos, cuidados durante a gravidez, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, entre outros.

Disponibilidade de métodos contraceptivos:

Caso o método contraceptivo desejado não esteja disponível na Unidade de Saúde visitada, é possível obter informações sobre sua disponibilidade nos canais oficiais de comunicação da Semsa Manaus.

*Trabalhos Consultados

Apesar de redução, Brasil ainda apresenta dados elevados de gravidez e maternidade na adolescência, apontam especialistas. Unfpa Brasil, 2022. <https://brasil.unfpa.org/pt-br/news/brasil-ainda-apresenta-dados-elevados-de-gravidez-e-maternidade-na-adolescencia> Acesso em 08.01.2024

Desafio 7. Promover o direito à saúde sexual e saúde reprodutiva. Selo Unicef <https://www.selounicef.org.br/guias/guia-doa-mobilizadora-de-adolescentes-e-jovens/desafio-7-promover-o-direito-saude-sexual-e> Acesso em 08.01.2024

Indicador 14: Proporção de gravidez na adolescência entre as faixas etárias de 10 a 19 anos. https://www.fvs.am.gov.br/indicadorSalaSituacao_view/28/2 Acesso em 08.01.2024

Manaus apresenta redução na taxa de gravidez na adolescência nos últimos seis anos. Secretaria Municipal de Saúde, 2022. <https://semsa.manaus.am.gov.br/noticia/manaus-apresenta-reducao-na-taxa-de-gravidez-na-adolescencia-nos-ultimos-seis-anos> Acesso em 08.01.2024

Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência. Biblioteca Virtual de Saúde. <https://bvsm.sau.gov.br/01-a-08-02-semana-nacional-de-prevencao-da-gravidez-na-adolescencia-2/#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,de%20agravar%20problemas%20socioecon%C3%B4micos%20existentes> Acesso em 08.01.2024

*Os dados encontrados foram tratados com respeito aos preceitos éticos e metodológicos para evitar a ocorrência de plágio na apresentação do conteúdo deste material.



Prefeitura de

Manaus



O trabalho não para!

Saúde

Secretaria Municipal