

Prioridade à saúde



Sabias que...



Ter saúde é mais do que não estar doente?

Saúde é um completo bem-estar físico mental e social.

Saúde é não ter nenhuma doença física, sentires-te bem contigo e com os outros!

Saúde é um direito fundamental de cada um de nós.

O Estado deve garantir o **acesso** aos cuidados de saúde,
a todos.

Mas tu és o primeiro responsável pela tua saúde.

Deves promovê-la e defendê-la.

O que posso fazer para defender e promover a minha saúde e a dos outros

- ▶Adoptar hábitos saudáveis
- ▶Evitar comportamentos de risco
- ▶Estar informado



Porque é importante?

Quando adoptas comportamentos saudáveis, a tua **saúde** melhora, o rendimento escolar e a **esperança de vida** aumentam e a probabilidade de ficares doente diminui.

Ambiente e Saúde

Mas a Saúde não depende apenas de
nós, o ambiente que nos rodeia
também influencia

Ambiente e Saúde: que ligação?

Sabias que...

- ▶ A Poluição sonora diminui o rendimento escolar?
- ▶ A Poluição do ar pode causar asma, alergias e problemas no coração?
- ▶ Que alguns químicos presentes nos plásticos, mobiliário e nos detergentes podem :
 - ▶afectar o desenvolvimento físico e mental
 - ▶afectar o sistema imunitário
 - ▶estar na origem de cancros da próstata e da mama?

A maioria das doenças que afecta os cidadãos europeus é o produto da combinação de factores ambientais e genéticos!

Ambiente e Saúde: que ligação?

Qualquer exposição prolongada a um som acima de 90 decibéis origina uma perda de audição.

Ouves a música muito alto no teu mp3?

De auscultadores postos...

- ▶ Consegues ouvir as conversas que decorrem ao teu lado?
- ▶ As pessoas ao pé de ti conseguem ouvir a tua música?
- ▶ Gritas quando alguém te faz uma pergunta?

Protege os teus ouvidos diminuindo o volume.

Comportamentos saudáveis



Comportamentos saudáveis

Exercício Físico

Sabias que a actividade física regular tem muitas vantagens?

- ▶ Faz-te sentir melhor física e mentalmente
- ▶ Ajuda a controlar o peso
- ▶ Contribui para o desenvolvimento e manutenção dos ossos, músculos e ligamentos
- ▶ Diminui o risco de surgirem várias doenças, como diabetes, hipertensão arterial, depressão e alguns cancros

O que preciso de fazer para ter estes benefícios?

30 minutos de actividade física todos os dias!

Comportamentos saudáveis

Alimentação equilibrada

Vantagens da alimentação saudável

- ▶ Aumenta o bem-estar
- ▶ Aumenta o rendimento escolar
- ▶ Proporciona-te um crescimento adequado

Uma alimentação desequilibrada pode causar:

- ▶ Obesidade
- ▶ Distúrbios alimentares
 - ▶ Anorexia
 - ▶ Bulimia

Doenças
cardiovasculares
Hipertensão
Diabetes
Alguns tipos de
cancro

Anemias
Desaparecimento da
menstruação
Impotência nos homens
Osteoporose
Problemas no estômago,
fígado e rins
Morte

Drogas



Drogas

O que são drogas?

- ▶ Drogas são substâncias naturais ou sintéticas que alteram o que vês e sentes
- ▶ Há drogas legais, como álcool e o tabaco, e drogas ilegais
- ▶ Nem todas as drogas produzem sempre sensações agradáveis
- ▶ As drogas podem provocar dependência física e ou psicológica

Drogas

- ▶ Informa-te antes de pensares em consumires, mesmo, que os outros digam que é bom.
- ▶ As drogas, além de afectarem a saúde física e mental, prejudicam o teu relacionamento com os outros.

Informa-te:

<http://www.deco.proteste.pt/map/src/409041.htm>

www.tu-alinhas.pt

www.idt.pt

Linha vida : 14 14

Drogas

Decide por ti próprio!

Drogas

Sabias que...

O álcool é uma droga?

Antes dos 15 anos o teu corpo não consegue eliminar o álcool todo.

O consumo de bebidas alcoólicas afecta:

- ▶A inteligência
- ▶O raciocínio
- ▶A memória e atenção
- ▶O crescimento dos órgãos e sistema nervoso central.

Drogas

Sabias que...

- ▶ O tabaco também é uma droga.
- ▶ Se fumares, tens mais probabilidade de vir a sofrer, não só de cancro do pulmão, mas também de outros tumores (boca, laringe, etc.). doenças cardiovasculares e úlcera do estômago?

Se fumas, queres deixar de fumar?

Drogas

- ▶ Pára de uma só vez. Não penses que é mais fácil se fores reduzindo
- ▶ Dá ou deita fora todos os objectos ligados ao consumo de tabaco, cigarros, isqueiros e cinzeiros.
- ▶ Inventa algo para fazer quando te apetecer fumar: bebe um copo de água, faz exercícios de respiração, manuseia um objecto parecido com um cigarro, etc.
- ▶ Faz exercício físico , para aliviar o stresse e controlar um eventual aumento de peso.

Infecções sexualmente Transmissíveis & Contracepção



Infecções Sexualmente Transmissíveis & Contracepção

Sabias que...

As relações sexuais desprotegidas podem transmitir bactérias e vírus, devido à troca de fluidos corporais (esperma, fluido vaginal ou sangue)?

Vírus: HIV; Papilomavirus; Herpes

A longo prazo: sida, cancro do colo do útero

Bactérias: *Neisseria gonorrhoeae*, *Treponema pallidum*

Doenças: gonorreia, sífilis

Artrópode: piolhos púbicos

Doenças: pediculose púbica

Alguns destes problemas, como os piolhos púbicos, são apenas incómodos, outros, como a sida, são muito graves e podem causar a morte.

Infecções Sexualmente Transmissíveis & Contraceção

O que posso fazer para me proteger?

- ▶ Usar preservativo
- ▶ Se tens uma DST avisa o teu parceiro/a para que este seja avaliado pelo médico e seja tratado caso também esteja infectado
- ▶ Se queres saber se estás infectados com o vírus HIV faz o teste de forma anónima e gratuita (centros de aconselhamento e detecção)

Infecções Sexualmente Transmissíveis & Contraceção

Qual escolher?

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

MODO DE USO

FIABILIDADE

COMENTÁRIOS

CONTRACEÇÃO HORMONAL

Pílula
(combinada
com estrogénios
e progestagénios) (1)



Da primeira vez que se usa, inicia-se a carteira no dia em que aparece a menstruação. Toma-se um comprimido por dia, durante 21 dias consecutivos, seguido de uma pausa de 7 dias, na qual ocorre a menstruação.

99,9%

Quem se esquece facilmente de tomar este comprimido, deve recorrer a outro método.

Adesivos
transdérmicos
(estrogénios
e progestagénios) (1)



Da primeira vez que se usa, coloca-se o adesivo no dia em que aparece a menstruação. Coloca-se um adesivo por semana, na barriga, nas costas, no braço (nunca no peito), durante 3 semanas. Na quarta semana, não se coloca nada e ocorre a menstruação.

99,7%

Probabilidade menor de esquecimento. Os vômitos ou a diarreia não interferem com a eficácia. O adesivo pode causar reacções alérgicas na pele. Deitar fora, com cuidado, longe do alcance das crianças. Dobre o penso e coloque-o na embalagem original.

Anel vaginal
(estrogénios
e progestagénios) (1)



Na primeira vez, coloca-se o anel no primeiro dia da menstruação. A mulher coloca o anel no interior da vagina, empurrando-o com o dedo. Três semanas depois, deve retirá-lo e fazer uma pausa de uma semana, durante a qual ocorre a menstruação.

99,7%

Probabilidade menor de esquecimento. Se o anel sair acidentalmente, passá-lo por água quente e voltar a inseri-lo logo que possível (no prazo de 3 horas). Pode causar irritação na vagina.

Minipílula
(só progestagénios)



Toma-se um comprimido por dia, sempre à mesma hora e sem interrupção. Apropriada durante a amamentação (logo após o parto).

99,5%

Embora alguns estudos sugiram que as pílulas mais recentes têm a mesma eficácia que as combinadas, ainda não existe consenso. Especialmente indicadas durante a amamentação ou em fumadoras com mais de 35 anos.

Injecção
(só progestagénios)



A injecção é dada no braço e confere protecção durante 3 meses. Apropriada durante a amamentação (logo após o parto).

99,7%

Aumento de peso em 70% dos casos. Ciclos irregulares geralmente mais longos. Muitas mulheres deixam de menstruar após um ano. Quando se pára este método, a fertilidade leva alguns meses a ser restabelecida. Pode reduzir a densidade óssea, mas é reversível quando se pára.

Implante subcutâneo
(só progestagénios)



O implante é colocado no braço, através de uma pequena cirurgia, sob anestesia local. Confere protecção durante 3 a 5 anos, podendo ser removido antes pelo médico. Apropriada durante a amamentação (só pode ser administrada 6 semanas após o parto).

99,9%

Aumento de peso em 20% dos casos. Ciclos irregulares, geralmente no primeiro ano. Pode reduzir a densidade óssea, mas é reversível. Quando se pára este método, a fertilidade pode ser logo restabelecida.

Infeções Sexualmente Transmissíveis & Contracepção

BARREIRA FÍSICA OU QUÍMICA

Preservativo		Dispositivo de borracha ou látex que se coloca no pênis antes da relação sexual.	97%	É o único contraceptivo que protege contra doenças sexualmente transmissíveis. Algumas pessoas são alérgicas ao látex.
Diafragma		Dispositivo de borracha em forma de cúpula que se insere na vagina antes da relação sexual. Deve ficar colocado durante 6 a 8 horas depois da relação (nunca mais de 30 horas, devido ao risco do síndrome do choque tóxico). Depois de usar, lavar com sabonete e água morna.	94%	Pode deslocar-se durante a relação sexual. Combiná-lo com espermicida aumenta a eficácia. Aumenta a vulnerabilidade a infecções urinárias e pode, nalguns casos, causar alergias.
Espermicidas		Espumas, cremes ou óvulos colocados na vagina 30 minutos antes da relação sexual; barreira química que visa matar os espermatozoides. Deve ficar na vagina nas 8 horas a seguir.	82%	Combiná-los com outro método de barreira (por exemplo, diafragma) aumenta a eficácia. Podem causar irritação ou alergias (inchaço, comichão).
Dispositivo intra-uterino (DIU)		Dispositivo inserido no útero por um médico, que impede o encontro dos espermatozoides com o óvulo. Pode ficar colocado até 5 anos.	99,4%	Cerca de 3 meses após a colocação, ir ao médico, para verificar se está bem colocado. Os DIU hormonais reduzem o fluxo menstrual. Uma em cada cinco mulheres deixam de menstruar após um ano de uso. Os de cobre podem aumentar a quantidade ou a duração do fluxo menstrual. Depois de tirar o DIU, a fertilidade é restabelecida.

(1) Os efeitos secundários, contra-indicações e interações com medicamentos são comuns a todos os contraceptivos hormonais combinados (ver texto).

Infecções Sexualmente Transmissíveis & Contracepção

Não te esqueças

- ▶ o preservativo é o único método que protege das doenças sexualmente transmissíveis.
- ▶ O método mais eficaz de contracepção é a utilização da pílula com o preservativo.

Tatuagens & Pírcingues



Tatuagens

Antes de fazeres uma tatuagem, lembra-te que é **definitiva** e não desaparece com o tempo.

Se decidires fazer uma tatuagem, escolhe um **estabelecimento com boa higiene**, onde usem material descartável ou esterilizado.

Caso contrário, pode transmitir-te:

- ▶ infecções da pele
- ▶ hepatite B e HIV

Tatuagens

Se fizeres uma tatuagem, tens de ter **alguns cuidados** enquanto esta cicatriza (cerca de 2 semanas):

- ▶ Evita banhos do mar e piscina
- ▶ Evita expor a tatuagem ao sol
- ▶ Não coces
- ▶ Limpa e desinfecta a tatuagem.

Pírcingues

Se decidires **fazer um pírcingue**, escolhe um local com boa higiene, onde usem material **descartável ou esterilizado**. Caso contrário, pode transmitir-te.

- ▶ infecções da pele
- ▶ hepatite B e HIV

Pírcingues

Se colocares um pírcingue:

- ▶ Com as **mãos limpas**, desinfecta a zona duas vezes por dia com um **anti-séptico**, até que cicatrize.
- ▶ Move o **brinco**, para que o líquido entre no furo.

Informação de saúde na Internet



Informação de saúde na Internet

A Internet é uma fonte inesgotável de informação.

É uma verdadeira enciclopédia mundial do saber, de acesso rápido e barato.

É também através dela que as informações mais absurdas, erradas e alarmistas se espalham rapidamente pelo Planeta inteiro.

Não acredite em tudo o que lê.

Boatos

Como podes reconhecer um boato de saúde?

- ▶ Os mails têm um **tom alarmista** usam frases típicas como: “ é uma história verídica”, têm muitos pontos de exclamação e maiúsculas
- ▶ Utiliza linguagem **pseudo-científica** ou técnica
- ▶ Apela ao **reenvio da mensagem** para os teus contactos
- ▶ Referência a uma instituição credível

Boatos

Se, apesar de tudo, te passa pela cabeça que uma mensagem até pode ser verdadeira, procura **verificar a veracidade dos factos**.

Consulta um motor de busca ou um **sítio especializado na Net**, para verificar se essa mensagem já foi denunciada como sendo um boato.

- ▶ <http://www.breakthechain.org>
- ▶ <http://www.hoaxbusters.org>
- ▶ <http://www.urbanlegends.about.com>

Ou contacta-nos

- ▶ www.deco.proteste.pt

Procura de informação na Internet

Delimita a pesquisa

- ▶ Utiliza palavras chaves para diminuir equívocos
- ▶ Se a primeira pesquisa não trazer resultados satisfatórios, utiliza sinónimos

Selecciona sítios credíveis, como?

- ▶ O sítio deve ter a identificação do responsável ou instituição responsável pelo conteúdo, assim como endereço electrónico e físico
- ▶ Entidade de prestígio: universidades, hospitais, revistas médicas, associações sem fins lucrativos.

- ▶ **.edu-** instituições educativas
- ▶ **.com** empresas ou sociedades comerciais privadas
- ▶ **.gov** agências federais dos estados unidos
- ▶ **.org** instituições ou associações privadas, entidades ou fundações sem fins lucrativos ou instituições públicas
- ▶ **Zona geográfica** exp. .pt . Eu; .uk; .it

Procura de informação na Internet

- ▶ Deixa de lado páginas pessoais sobretudo quando **promovem ou vendem produtos**
- ▶ Quando acedes ao site debes ler as condições relativas à confidencialidade, **não coloques os teus dados pessoais** se não sabes ou não está de uma forma clara **como estes vão ser utilizados**. Os dados de saúde são confidenciais

Procura de informação na Internet

- ▶ **Desconfia** de páginas que dizem que são autoridades na matéria.
Compara os conteúdos com outras páginas
- ▶ A Internet não substitui os profissionais de saúde

Prioridade à saúde 