

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: 8º B e C

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSORA: DANIELE CARVALHO

PERÍODO DE 14/09/2020 a 25/09/2020

Saúde do adolescente

Sentir o corpo "diferente" é normal, você está na adolescência. Cada adolescente se desenvolve no seu tempo. Mas se você tiver alguma dúvida, procure um profissional de saúde, pois ele ou ela pode dar boas orientações e acabar com suas dúvidas. Acompanhe bem de perto seu crescimento e desenvolvimento.

Dicas para ficar de bem com a saúde

- Procure manter uma alimentação saudável e beber água.
- Movimentar-se, não ficar muitas horas em frente à TV ou computador.
- Procurar praticar as atividades físicas.
- Se proteger do sol nos horários mais quentes (usem filtros solares).
- Tomar banho diariamente é muito importante para o cuidado com o corpo, além de fazer bem à aparência.
- Cuide bem dos pés, das unhas e dos cabelos. Mantenha-os sempre limpos e saudáveis.
- Nunca empreste ou pegue emprestado de ninguém a escova de dentes, roupas íntimas ou de banho.
- Escovar bem os dentes todos os dias, após cada refeição e uma última vez antes de dormir.
- Não esquecer de passar o fio dental e de limpar a língua.
- Visitar anualmente o dentista para prevenção de doenças.
- Procurar comer menos doces. Se comer, lembrar de escovar os dentes logo em seguida.
- Procure dormir bem pelo menos oito horas por dia.
- Mantenha sua vacinação em dia de acordo com o calendário.

A segurança é muito importante!

- Não pegue carona com quem consumiu bebida alcoólica.
- Evite tomar medicamento sem orientação médica.

- Sentimento de tristeza faz parte da vida, a gente sabe, mas se ele demorar muito a passar, procure um adulto de confiança para uma boa conversa ou um profissional de saúde.
- Evite o cigarro, bebidas alcoólicas e outras drogas. Eles são prejudiciais a sua saúde física, mental e podem acabar com seus projetos para o futuro.

Direitos dos adolescentes

Além da Constituição Brasileira, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma lei muito importante no nosso país. Os governos (federal, estadual e municipal), a sociedade, a comunidade e a família têm a responsabilidade de garantir a você direito à vida e à saúde. Ter saúde também é estar na escola, alimentar-se bem, ter amigos, brincar, divertir-se, fazer alguma atividade física, enfim, ser feliz!

Todo adolescente tem o direito de ser atendido na rede de saúde, como nos postos de saúde, nos ambulatórios, nas equipes de saúde da família e nos hospitais que fazem parte do SUS - Sistema Único de Saúde.

Vacinas da adolescência: Tríplice viral (VTV, MMR); Hepatite B; HPV (Papiloma Vírus Humano); dTpa (difteria, tétano e coqueluche); Varicela (catapora); Febre amarela, Dupla adulto (difteria, tétano).

(Adaptado de: Ministério da Saúde. 2013. Caderneta de saúde da adolescente. 2ª edição. Brasília - DF.)

Atividade

1. Quais dos cuidados acima, você já inclui em sua rotina?
2. Quais cuidados acima, não está presente em sua rotina?
3. Você está em dia com as vacinas citadas acima?
4. O que você pode dizer sobre os direitos dos adolescentes?
5. Com auxílio do **Caderno do aluno: SP faz escola - volume 2**, explique o que é **Hebiatria**.

OBS.: Você vai encontrar o texto para responder à questão 5 no **Caderno do aluno: SP faz escola - volume 2, página 75 e 76**. Atividade 6 - Divulgando os serviços de atendimento da adolescência. (Esta atividade é individual)