



MUNDO JOVEM







MUNDO JOVEM

Presidente do Conselho

Maria Alice Setubal

Conselheiros

Guilherme Setubal Souza e Silva
José Luiz Egydio Setubal
Olavo Egydio Setubal Junior
Rosemarie Teresa Nugent Setubal

Coordenação Administrativa

Mirene Rodrigues São José

Coordenação Editorial

Tide Setubal Souza e Silva

Autores

Beatriz Penteado Lomonaco
Maria Vilela Pinto Nakasu
Tide Setubal Souza e Silva
Viviane Hercowitz
Viviane Soranso dos Santos

Leitura Crítica

Alexandre Isaac

Preparação de texto

Carlos Eduardo Matos

Projeto Gráfico e diagramação

Adesign

Ilustrações

Felix Reiners
Viviane Hack
Weberson Santiago

As texturas foram gentilmente
cedidas pela Little Dreamer Designs

Colaboradores

Alexandra Araújo de Queiroz
André Moreira
Cássia Aparecida de Souza
Denise Bernuzzi de Sant'Anna
Diego Albino Figueiredo
Florêncio Fuks
Ítalo Rafael Reis
Jéssica Araújo
Luca Leal
Luis Guilherme Florence
Mônica Herculano
Silvia Meirelles
Silvano Ressurreição de Jesus Filho

Impressão

IBEP Gráfica Ltda.

Tiragem

3.000 exemplares

Realização

Fundação Tide Azevedo Setubal
Rua Jerônimo da Veiga 164 – 13º andar
Itaim Bibi – São Paulo – SP
CEP: 04536-000
Telefax (11) 3168-3655
www.ftas.org.br

Agradecemos a todos os jovens e profissionais que
participaram dos projetos Espaço Menina-Mulher,
Espaço Jovem e de outros projetos da Fundação que,
de algum modo, contribuíram para a realização desta
publicação.
São Paulo, setembro de 2008.

L837m Lomonaco, Beatriz Penteado, et alii.
Mundo jovem. São Paulo: Fundação Tide Setubal, 2008.
180p. ilus.

ISBN 978-85-62058-00-4

1. Adolescentes. 2. Educação 3. Lazer. 4. Saúde. 5. Cultura. I. Fundação
Tide Setubal. II. Nakasu, Maria Vilela Pinto. III. Souza e Silva, Tide Setubal.
IV. Hercowitz, Viviane. V. Santos, Viviane Soranso.

CDD 361.796

SUMÁRIO

| | |
|----------------------------|-----|
| Apresentação | 04 |
| Identidade e diversidade . | 08 |
| Corpo | 26 |
| Sexualidade | 48 |
| Família | 78 |
| Drogas | 100 |
| Profissão e trabalho ... | 124 |
| Cidadania | 154 |



APRESENTAÇÃO

Pela manhã você está de péssimo humor, à tarde, parece flutuar como uma bolha de sabão. Seus irmãos estão cada vez mais irritantes e você tem vontade de trancá-los no armário. Seu corpo mudou e a imagem refletida no espelho não é o que você gostaria de ver. E seus cabelos, então! Não adianta escovar, pintar ou secar, porque eles parecem ter personalidade própria e, claro, nunca concordam com você. Quando vai sair, tira um monte de roupas do armário e acaba vestindo uma de seu irmão. O pior é quando você fica a fim de alguém que nem olha em sua direção – nesses momentos, você se sente um lixo! Nos últimos tempos, você só quer escutar uma certa música de um grupo que, por sinal, detestava no ano passado. Ao ouvir tantas coisas sobre sexo, você fica meio confuso e não sabe o que pensar. Seus pais acham que você é grande para fazer algumas coisas, mas ainda é pequeno para muitas outras. Você olha para o futuro e fica aflito com o que o espera. Por esse motivo, viver o presente parece a melhor saída.

Se você se identificou com algumas dessas situações, não restam dúvidas: você é um adolescente. Hoje se fala muito sobre esse período da vida, uma espécie de ponte de ligação entre a infância e a fase adulta. Mas nem sempre foi assim. Você sabia que antigamente não existia essa história de “ser adolescente”? Isso mesmo! Em tempos mais remotos, as pessoas deixavam de ser crianças e se tornavam gente grande por meio de rituais de passagem, que podiam ser uma prova de coragem, por exemplo. Determinadas festas (como o baile de debutantes), exames escolares, o ingresso no mundo do trabalho também assinalavam essa passagem: os ritos variavam conforme a cultura do lugar. Hoje, eles praticamente nem existem mais no mundo ocidental, ou perderam muito de sua força simbólica – por exemplo, ninguém mais acha que uma garota de 15 anos está preparada para casar só porque ela teve uma festa de debutante! Assim, já não fica tão claro qual o momento em que se deixa de ser criança para ser adolescente ou se tornar adulto.

Adolescentes e jovens formam uma parte considerável da população, especialmente no Brasil. Eles são estimulados a participar da vida pública, a manifestar suas opiniões e podem votar a partir dos 16 anos. Namoram, trabalham e espera-se que cumpram responsabilidades, que tracem seu futuro e que ajudem a melhorar o mundo.

Como você vê, ser adolescente não é uma tarefa fácil. Entre outras coisas, esse é um período complicado porque ocorrem muitas mudanças. O corpo muda, o jeito de pensar muda, os amigos podem mudar. As atitudes dos outros em relação a você também começam a mudar. Por exemplo: é bem provável que, há pouco tempo, você nem pudesse sair de casa sozinho, e agora já tenha mais autonomia para isso. O adolescente também adquire novas responsabilidades e direitos; e precisa aprender a lidar com as exigências que passam a ser impostas pela família, pela escola e pela sociedade.

Para alguns, pode ser difícil deixar de ser criança porque a infância parece muito mais confortável. Portanto, adolescentes como você vivem inúmeros conflitos, dúvidas e inquietações: quem eu sou? O que esperam de mim? Para onde vou? O jovem muitas vezes sente-se

deslocado, sem um lugar onde se sinta seguro, sem saber direito o que fazer ou pensar. No entanto, se, por um lado, a adolescência está longe de ser uma fase tranquila, por outro, ela se apresenta como um período de inúmeras descobertas, conquistas e curtição – vale a pena tirar partido desse momento tão rico e pleno de experiências.

Este livro foi criado com a intenção de ajudar você a atravessar essa fase da melhor maneira possível. Nele, você vai encontrar diversas informações de seu interesse, organizadas em módulos temáticos: Identidade e diversidade, Corpo, Sexualidade, Família, Drogas, Profissão e trabalho e Cidadania. Cada módulo traz uma grande variedade de textos que pretendem ampliar o seu universo, de modo que você possa aprender sobre muitas coisas, começar a se compreender melhor e refletir sobre o mundo ao seu redor. Psicólogos, educadores, médicos, jornalistas, designers e, claro, jovens participaram desse trabalho, com o objetivo de criar um material que de fato atendesse as suas necessidades. Pode ser que, em alguns momentos, você tenha vontade de se aprofundar e até de escrever suas idéias a respeito de algum assunto.

Vá em frente! Divirta-se!

UM POUCO DE HISTÓRIA...

Desde 2006, a Fundação Tide Setubal tem realizado projetos voltados para adolescentes na região de São Miguel Paulista, bairro da zona leste da cidade de São Paulo. O projeto Espaço Menina-Mulher/Espaço Jovem, de onde se originou este livro, é um deles. Seu objetivo é discutir temas referentes ao universo adolescente de uma maneira interessante e descontraída, para que meninos e meninas como você possam compreender melhor seus conflitos e potencialidades.

Por meio das oficinas semanais do projeto, questões próprias a essa fase são trabalhadas em diversas atividades. Com o sucesso dessas iniciativas, a Fundação decidiu transformar sua prática em um material que pudesse ser utilizado por muitos outros adolescentes em todo o Brasil.
E aqui está o resultado!



espaço
Menina-Mulher

O QUE É ADOLESCÊNCIA?

Adolescência é...

"Adolescência é descobrir a vida de uma maneira errante, viver de momentos felizes e às vezes, deixar uma espinha te dar a insuportável sensação de que a vida não tem sentido." (Raquel)

"Ser adolescente é poder desfrutar intensamente das coisas boas e ruins da vida, é uma fase de aprendizados, descobertas e experiências." (Lucas)

"É bem difícil essa passagem da vida... É cansativo estar sempre em dúvida sobre o que eu quero para

Alguns jovens escreveram suas definições de adolescência.
Leia abaixo:

"minha vida, para o meu futuro. Muitas vezes não entendo o que acontece." (João Vitor)

"Ver mudanças no meu corpo e com os meus sentimentos. Até os meus pais não são mais os mesmos dentro de mim. Para falar bem a verdade, eu gostava mais quando eles eram parecidos com heróis super-poderosos!" (Marina)

"Ser nova para algumas coisas e velha para outras." (Bárbara)

"Ter muitas dúvidas do que quero da vida." (Sheila)

"É péssimo, ninguém te entende e você não se entende." (Caroline)

"Ser livre com responsabilidade." (Maria Salvador)

"Adolescência é um despontar de vontades e sensações. É vontade de existir." (Pedro)

"A fase difícil porque a gente tem problemas com os pais." (Jéssica)

E para você?
Qual é a sua definição de adolescência?

COMO ESTE LIVRO ESTÁ ORGANIZADO?

Este livro possui sete módulos e cada um deles discute de diversas maneiras um tema. Para isso, existem algumas seções que se repetem ao longo do livro e algumas que são exclusivas de um determinado módulo.

Para que você possa entender melhor a dinâmica dos módulos aqui vai uma breve explicação sobre as partes que se repetem ao longo do livro:



É sempre o texto introdutório de cada módulo que contém uma idéia geral a respeito do assunto a ser abordado.



É a seção de perguntas feitas pelos adolescentes.



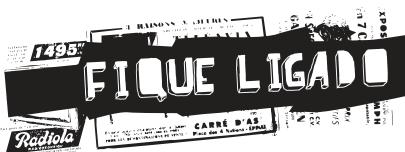
Traz informações fundamentais sobre algum tema do módulo.



É uma letra de uma música que tenha a ver com o tema abordado.



É a seção que propõe uma brincadeira do tipo teste ou palavras cruzadas.



Traz informações interessantes, muitas vezes apresentando números estatísticos, dados históricos ou tendências atuais.



É sempre o último texto de cada módulo. Esse texto é assinado e busca aprofundar um assunto do módulo.



São dicas de livros, sites, filmes que abordam assuntos relativos ao módulo. Muitas vezes essa seção contém sites para quem está buscando ajuda.

IDENTIDADE E DIVERSIDADE



Cada qual tem seu jeito
Tribos urbanas
Qual é o seu estilo?
Amizades
Múltiplos jeitos de ser e de viver
As violências

PRA COMEÇO de conversa

Se você entrar no ônibus ou olhar para a rua com atenção vai perceber a enorme variedade de gente que existe ao seu redor: gordos, magros, baixos, altos, orientais, ocidentais, peles e cabelos claros ou escuros, roupas modernas ou tradicionais. Se as pessoas podem ser muito diversas na aparência, imagine como são variados os gostos e modos de ser de cada um. Veja, por exemplo, em um grupo de amigos ou em uma família onde as pessoas convivem estreitamente, cada um é de um jeito: um é mais calmo, outro mais agitado, um fala tudo o que pensa, outro não ousa desagradar, um gosta de rap, outro de música popular brasileira. Toda essa riqueza de características forma a identidade de cada um.

É especialmente na fase da adolescência que as questões, tais como: quem sou eu? Do que eu gosto? Do que eu não gosto? Quem eu quero ser na vida? – surgem com mais intensidade. Esse momento é crucial na formação da personalidade de cada um. É lógico que vamos nos transformando ao longo de toda a vida, mas existem alguns aspectos, alguns jeitos de ser que construímos no transcorrer da adolescência e que nos acompanham para sempre.

Assim, se por um lado, você é uma pessoa única, singular, ninguém no mundo é igual a você, por outro, todos temos algo em comum. A todos nós é ensinado o que se pode e o que não se pode fazer na sociedade em que vivemos. Compartilhamos e respeitamos diversas leis e regras sociais, sabemos, por exemplo, que não se pode sair nu no meio da rua ou que não podemos praticar delitos. Ao mesmo tempo, há muitas coisas que podemos escolher: estilo de roupa, músicas, esportes, valores, crenças, enfim, elementos que compõem a nossa personalidade, nosso jeito de ser e pensar.

No entanto, nem sempre essas diferenças pessoais são respeitadas. Vivemos em um mundo muito impaciente e intolerante com tudo aquilo que é diferente. Por isso mesmo, que às vezes pode ser difícil afirmarmos a nossa individualidade.

Este módulo vai discutir essas questões, no que você é igual e diferente dos outros, qual é a melhor maneira de a gente se respeitar e aprender a respeitar os demais. A isso dá-se o nome de tolerância, algo que todos precisamos cultivar.

CADA QUAL TEM UM JEITO!

“O que eu mais amo na vida é escutar música. Principalmente rap. Me ligo muito nesse lance de desigualdade social, injustiças, esses temas que os raps tratam. Outra coisa que eu gosto é de jogar basquete. Quando começo a jogar esqueço da vida e até dos meus problemas, é demais!”

Para o futuro, sonho em ser veterinário, gosto muito de animais de todos os tipos.”

(Rafael, 14 anos)

“Para mim não há nada melhor que mergulhar de cabeça nos livros e viver a vida dos personagens! Por isso mesmo, gosto das aulas de literatura e português. Detesto educação física e matemática. Também me divirto no MSN, no Orkut, saindo com meus amigos e conquistando as meninas, acho que sou bem romântico!”

(Pedro, 16 anos)

E você? Qual é o seu jeito? Se quiser, arrisque alguns pensamentos numa folha de papel para se conhecer mais!

“O que eu mais gosto é de desenhar. Imaginar e pintar casas, parques, prédios. Inventar um quarto lindo, uma cozinha prática, uma casa perfeita, e até mesmo um mundo mais harmonioso. Meu sonho é ser arquiteta. Ah! Se eu pudesse redesenhar o mundo em que vivemos... Tudo seria bem diferente! Certamente teria bem mais generosidade, paciência e solidariedade. Teria menos pobreza, intolerância e diferença social. Acho que eu seria mais feliz!” (Aline, 19 anos)

PARA VOCÊ...

Pense naquilo que é seu, nas coisas de que você gosta ou que são características suas, e responda a primeira coisa que venha a sua cabeça para cada item abaixo:

- Uma mania
- Algo insuportável
- Algo fundamental
- Um capricho
- Um desejo
- Uma qualidade
- Um defeito
- Um segredo
- Uma comunidade no orkut
- Um blog
- Uma coisa a se jogar fora
- Algo precioso
- Uma música
- Um bicho
- Um cheiro
- Uma estação do ano
- Um horário do dia
- Um lugar
- Uma cor

O auto-retrato

Mário Quintana

No retrato que me faço
– traço a traço –
às vezes me pinto nuvem,
às vezes me pinto árvore....
às vezes me pinto coisas
de que nem há mais lembrança...

ou coisas que não existem
mas que um dia existirão...
e, desta lida, em que busco
– pouco a pouco –
minha eterna semelhança,
no final, que restará?
um desenho de criança
corrigido por um louco!

Fonte: In: QUINTANA, Mário. Apontamentos de História Sobrenatural. 1ª ed. São Paulo: Globo, 1976.



QUAL É O SEU ESTILO?

Todo mundo tem uma turma, se identifica mais com determinado estilo. Mas todo adolescente também gosta de parecer especial, de se destacar do grupo. Às vezes, esse estilo dura apenas alguns meses, outras vezes ele se torna um jeito de ser que a gente leva para a vida adulta. Para cada pergunta escolha apenas uma opção e descubra qual é a sua!

1 Se você ligasse a TV, você assistiria a:

- a) Um show de seu grupo ou cantor preferido.
- b) Um filme romântico junto ao(a) namorado(a).
- c) Uma final de campeonato super emocionante.
- d) Um programa descolado, que fale sobre os jovens de hoje em dia.
- e) Um telejornal.

2 Para você o melhor programa seria:

- a) Ir ao shopping.
- b) Praticar esportes com os amigos.
- c) Assistir ao filme do momento.
- d) Algo que reúna muitos amigos.
- e) Uma balada que toque as suas músicas preferidas.

3 Se alguém abrir seu armário, vai encontrar:

- a) Moletons e camisetas de todo o tipo.
- b) Camisetas da sua banda predileta.
- c) Roupas variadas e informais.
- d) Jeans e camisetas (meninos) ou vestidinhos e saias floridas (meninas).
- e) Roupas básicas, descoladas e estilosas.

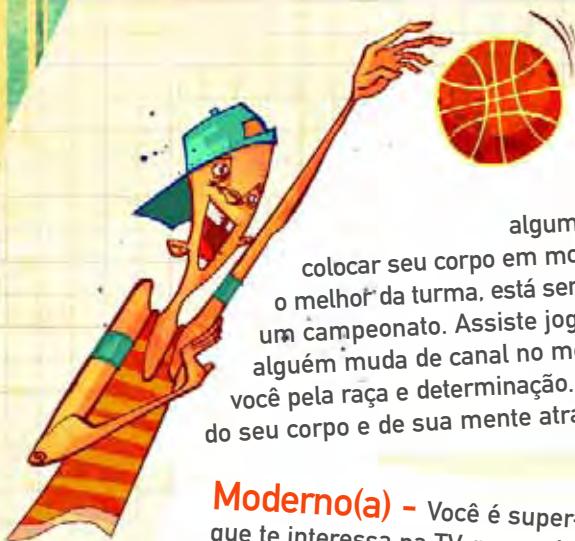
4 Para você o que é fundamental num namorado(a)?

- a) Que reúna inteligência e boa aparência.
- b) Que seja ligado(a) nas questões socioculturais.
- c) Que goste de fazer esportes e de estar com os amigos(as) junto com você.
- d) Que seja romântico(a) e que acima de tudo queira estar com você o tempo todo.
- e) Que curta ouvir músicas.

5 Se você tivesse que escolher algo para ler, escolheria:

- a) A biografia de algum músico.
- b) Um livro sobre a História do Brasil.
- c) Artigos sobre esporte e saúde .
- d) Um site na internet sobre atualidades.
- e) Um bom romance.

Musical - Se existe algo de que você realmente gosta é música. Você é daqueles que não perde por nada um show do seu grupo preferido e está sempre antenado com o que rola de novidade por aí. Cantar, dançar ou escutar música definitivamente deixa a vida mais interessante. Para você, curtir determinado tipo de música significa ter um estilo, uma turma, enfim, ter personalidade. Aliás, a sua turma é, pra você, muito importante. É nela que você se sente à vontade pra ser quem você é, ou seja, super urbano, musical e ligado criticamente na vida ao seu redor.



Esportivo(a) - Não importa se é vôlei, basquete, futebol ou handebol, o que você mais ama fazer é estar em movimento, praticando algum esporte. Você é agitado e esse é o melhor jeito de colocar seu corpo em movimento. Mesmo que você não seja um craque ou o melhor da turma, está sempre pronto para participar de uma partida ou de um campeonato. Assiste jogos e programas esportivos e detesta quando alguém muda de canal no meio do jogo! Os jogadores são um modelo para você pela raça e determinação. Para você ser bonito é estar saudável, cuidando do seu corpo e de sua mente através do esporte.

Moderno(a) - Você é super-conectado com tudo o que acontece, acompanha o que te interessa na TV, nas revistas ou na internet. Você observa o que estão usando e está antenado nas últimas tendências de moda, de estilo e de comportamento, mas sempre dá um toque particular às suas roupas. Além de cuidar de sua aparência você também valoriza leituras e opiniões das outras pessoas sobre o que acontece na atualidade, por isso, às vezes o pessoal acha que você é um pouco intelectual e sério, mas você não liga. Aliás, você acha bem legal quando destoa um pouco do seu grupo.

Romântico(a) - O seu programa predileto é estar com seu(sua) namorado(a). Nas épocas em que você não está namorando, vive se perguntando onde está sua cara-metade, pois tem certeza absoluta que existe um único e grande amor na vida. As meninas adoram se vestir como princesas, com vestidos floridos e femininos. Cuidam de seus cabelos e amam se maquiar. Os meninos fazem um tipo discreto, quase tímidos. Gostam de roupas simples e bem cuidadas. Ambos são amigos e namorados fiéis. Adoram conversar e filosofar sobre a vida!



Participativo(a) - Você é uma pessoa extrovertida e comunicativa. Tem muitos amigos e sabe como mobilizá-los em torno de uma grande causa. Adora a idéia de ser presidente do grêmio da escola e ajudar na organização de passeatas ou assembleias. As desigualdades sociais te deixam indignado e por isso as questões políticas e sociais te interessam. Você tem muita disponibilidade para ajudar os outros e tentar melhorar a vida de seu bairro. Você é bem desencanado para se vestir e curte uma música que aborde essas questões sociais.

Respostas:

| | Musical | Romântico(a) | Esportivo(a) | Participativo(a) | Participativo(a) | Moderno(a) |
|----|---------|--------------|--------------|------------------|------------------|------------|
| 1a | 1b | 1c | 1e | 1d | | |
| 2e | 2a | 2b | 2d | 2c | | |
| 3b | 3d | 3a | 3c | 3e | | |
| 4e | 4d | 4c | 4b | 4a | | |
| 5a | 5e | 5c | 5b | 5d | | |

TRIBOS URBANAS:

você faz parte de alguma?

Fazer parte de um grupo é algo essencial para a vida dos jovens. Alguns buscam apenas pertencer a uma turma de amigos sem uma denominação própria. Outros escolhem fazer parte de uma tribo, ou seja, um grupo pequeno mais fechado, com regras claras e delimitadas. Cada uma delas se caracteriza pelo interesse musical, jeito de se vestir e pelo comportamento ou jeito de pensar. É uma forma que alguns jovens encontraram de viver em grupo e se identificarem com ele, estabelecendo assim, uma rede de amizades. As tribos reforçam um sentimento de pertencimento e favorecem uma nova relação com o ambiente social.

Historicamente se constituíram inúmeras tribos como por exemplo: hippies, góticos, punks, clubbers, emos, skinheads, surfistas, pagodeiros, sertanejos, hip-hop, entre outras. Você faz parte de alguma?

Aqui vai a história e o jeito de ser e pensar de algumas delas:

Hippie

Esse movimento surgiu nos anos 60 nos EUA e era composto por jovens que contestavam os valores conservadores, os padrões sociais estabelecidos e a autoridade tradicional.

Ficaram conhecidos por ser um movimento de contracultura, por sua oposição à guerra do Vietnã e por uma postura liberal quanto ao sexo e às drogas. Eram próximos de religiões como o budismo e o hinduísmo. Vestiam roupas soltas e multicoloridas. Suas idéias e modo de vida alcançaram muitos países, inclusive o Brasil.

Punk

Esse movimento está ligado a uma postura rebelde que contesta e critica o capitalismo, assim como as atitudes consumistas e padronizadoras. Eles são apartidários e debocham valores políticos e morais. Reivindicam a liberdade para acreditar ou não em um deus ou religião qualquer. Eles têm um visual próprio, raspam o cabelo deixando somente uma faixa, usam gel para deixá-los em pé e gostam de roupas pretas. Apesar deles terem ficado, muitas vezes, conhecidos pela violência, esta não faz parte da filosofia do movimento.



Gótico

Eles vestem-se de preto e usam maquiagem escura. Gostam de freqüentar cemitérios e andar pela cidade à noite. São pessoas sensíveis e bem interessadas por arte e literatura, sobretudo aquelas que se aproximam do mórbido. Em seus trabalhos artísticos a escuridão, dor, tristeza e solidão são muito retratados.

Clubber

Esse movimento nasceu na Inglaterra no final da década de 70, mas se constituiu com mais força na década de 80. Os clubbers se uniram para defender uma filosofia de paz, diversão e liberdade. Estão muito ligados à música eletrônica e às festas raves. Eles vêem os DJs como ídolos e as danceterias são extremamente frequentadas. Usam roupas coloridas e acessórios modernos.

Emo

O nome vem de emotional hardcore, vertente do punk que mescla som pesado com letras românticas. Em geral, eles têm entre 11 e 18 anos e, nas roupas, são capazes de misturar as botas do punk, o colar de Wilma Flintstone e uma camiseta com a gatinha Hello Kitty. Não escondem os sentimentos, expressam abertamente suas emoções e preconizam a tolerância sexual.

Hip-hop

É um movimento cultural iniciado no final da década de 1960 nos Estados Unidos como forma de reação aos conflitos sociais e à violência sofrida pelas classes menos favorecidas da sociedade urbana. É uma espécie de cultura das ruas, um movimento marcado pela consciência político social que reivindica maior espaço e voz das periferias. Ele é composto por quatro manifestações artísticas principais: o canto do rap, a instrumentação dos DJs, a dança do break dance e a pintura do grafite.

Pagodeiro(a)

Esse é um grupo marcado essencialmente pelo gosto musical. O que eles mais gostam é curtir a vida com muita roda de pagode, acompanhados de uma cervejinha, dança e muito bom humor. Antigamente se vestiam com chapéu, hoje usam um traje bem casual e despojado. O pagode nasceu do samba e guarda estreita relação com ele até hoje.

AMIZADE

O que é um amigo para você?

"Amigo para mim é aquele que a gente pode contar de verdade, é aquele que sabe até mais da sua vida do que sua família. É diferente de colega, amigo só se faz com tempo e com histórias para contar."

(Rafael, 14 anos)

"Não há nada mais importante na minha vida que meus amigos. Namorados passam, família a gente não escolheu. Mas os amigos sim, escolhemos todos os dias e os cultivamos. Minha melhor amiga é uma pessoa fundamental na minha vida."

(Ana, 14 anos)



Realmente não dá para pensar em identidade na adolescência sem pensar nos amigos. Sobretudo nessa época da vida, eles são simplesmente ingredientes fundamentais! Certamente é com eles que você passa muitas horas e às vezes eles são as pessoas que sabem mais coisas da sua vida.

Os amigos são ótimos companheiros para rir, chorar (e até chorar de rir), para se divertir muito, mas também para desabafar. Quem não viveu com um amigo uma história engraçada, uma situação de apuros, um momento emocionante?

É interessante também reparar que a relação entre amigas mulheres pode ser diferente daquela entre homens. Geralmente, as meninas gostam muito de conversar, fofocar, trocar confidências. Já os meninos conversam menos, para eles o mais divertido é fazer atividades juntos: esportes, música, videogame. Cada um tem um jeito de se relacionar com os amigos e às vezes até tem amigos diversos para diferentes horas e momentos da vida.

No entanto, é preciso reconhecer que pode-se viver momentos difíceis com amigos. No decorrer das amizades acontecem algumas decepções, competições excessivas, brigas. Quando isso acontece é chato, mas faz parte da vida aprender a lidar também com essas situações.

Também acontece de mudar de tribo, turma, amigos. Essa é uma fase de testar, fazer hipótese e se perguntar: de que turma eu faço parte? Com quem eu me identifico mais? E para responder essas perguntas, dúvidas escabrosas e crises, muitas vezes é preciso experimentar um jeito, depois outro, fazer parte de uma tribo, depois de outra. É justamente através dessa experimentação que cada um vai se descobrindo, conhecendo os outros e fazendo muitos amigos!

ALGUÉM ME ← explica?

"Meus colegas de escola ficam tirando sarro de mim. Eu não gosto e fico muito triste. Às vezes perco até a vontade de ir para escola... O que eu faço?"

(Marcelo, 13 anos)

Realmente é muito desagradável estar em um ambiente em que os colegas ficam se desrespeitando. Em primeiro lugar, é preciso tentar dar um basta na situação. O que fazer? Se as brincadeiras forem leves, talvez você possa simplesmente deixar de prestar atenção, ignorá-las que aos poucos os seus colegas acabam cansando e param. Agora se as brincadeiras forem pesadas ou os seus colegas não pararem nunca, aí talvez valha a pena pedir a interferência de um adulto. Pode ser um professor, a coordenadora, a diretora, alguém que possa te ajudar a colocar um limite nessa situação.

Hoje em dia, esses comportamentos agressivos e violentos de um indivíduo ou de um grupo contra determinada pessoa ou pessoas ganharam até um nome, são chamados de bullying. Esse tipo de atitude pode causar sérios transtornos à pessoa que sofre as agressões. O bullying pode também ser chamado de assédio moral e é até passível de sanção na justiça.

"Crescer não é fácil! Acho que a gente entra em um conflito e já não sabe que desejo pesa mais: brincar de boneca ou passar um batom. Por que eu não consigo escolher as coisas na minha vida?" (Isabel, 16 anos)

A adolescência é esse tempo de não ser mais criança, mas também ainda não ser adulto. Por isso você pode ficar em um lugar meio desconfortável e sentir que é mesmo difícil crescer. Contudo, a trajetória adolescente é um momento importantíssimo na vida de uma pessoa. É, por exemplo, o momento de viver experiências novas e intensas, de aprender inúmeras coisas, de assumir certas responsabilidades e de fazer escolhas para a vida muito importantes. E como fazer para saber escolher? Vivendo, experimentando, aprendendo. Infelizmente não há uma fórmula mágica e tampouco uma mesma para todo mundo. Quando for tomar uma decisão importante na sua vida, busque conversar com pessoas que você confie, isso pode te ajudar. Mas lembre-se que cada qual tem seu jeito, suas escolhas, sua vida. Talvez o mais importante seja estar sempre ligado em si mesmo, nos jeitos de ser, nos próprios desejos para fazer as melhores escolhas possíveis.

"Estou me sentindo muito triste, não tenho vontade de fazer nada. As pessoas dizem que eu estou com depressão. O que é isso?"

(Caroline, 17 anos)

Existe o desânimo, a tristeza e a depressão. Não é tudo a mesma coisa. Todo mundo tem o direito de estar meio de saco cheio da vida de vez em quando. Esses momentos de desânimo são normais e ocorrem com todo mundo. Também acontece de terminar com um namorado ou de perder uma pessoa querida, e esses episódios deixam qualquer um triste. Às vezes, por muito tempo, pois se trata de uma fase de luto! Tudo isso faz parte da vida e ninguém escapa dessas chateações.

A depressão mesmo é outra coisa. Muitas vezes só porque a pessoa está um pouco triste escutamos: ela está com depressão. Não é verdade. Depressão é um estado mais grave e merece um tratamento. A pessoa quando está deprimida não é por falta de boa vontade e, portanto, não adianta dizer coisas como: "não fique triste, isso passa". A depressão é um estado duradouro com um sentimento de que a vida não tem mais sentido, uma tristeza profunda e uma sensação de que nada pode fazer a pessoa melhorar. Alguns sintomas, tais como: sensação de cansaço, sono turbulento, falta de apetite, agressividade, desânimo profundo, baixa auto-estima, podem fazer parte desse quadro. Portanto, se você acha que está deprimido procure um especialista, como um médico ou um psicólogo, do posto de saúde mais próximo a sua casa, pois eles vão poder te ajudar a lidar com o que anda te acontecendo.

OUTROS LUGARES, MÚLTIPLOS JEITOS DE SER E DE VIVER

O Brasil é muito grande, as pessoas vivem de maneiras bem diferentes nas diversas regiões do país. Cada estado tem hábitos, comidas, gírias, costumes típicos que só são encontrados naquele lugar e que influenciam o jeito de ser e de viver daqueles que ali moram. A diversidade entre as regiões é tamanha, que às vezes podemos até nos sentir um pouco estrangeiros dentro do mesmo país. Quer ver?!

Ítalo Rafael Reis, Manaus, AM, 19 anos, cursando o 1º ano de Psicologia e o 2º ano de Comunicação Social:

"Eu moro no norte do Brasil. Aqui existe um programa que acredito ser bem típico: todo o final de semana tem programação folclórica num local chamado "Bar do Boi", que consiste na apresentação de música e dança da "marujada", música dos Bois Caprichoso e Garantido. A dança é uma coreografia coletiva e dançada de forma igual por todos os brincantes."

Dicionário de gírias de Manaus:

Brincante: pessoa que brinca e dança o boi.

Ex: Sou brincante do "Garantido".

Bater fofo: se dar mal; entrar pelo cano.

Ex: Ricardo "bateu fofo".

Fanta: porcaria, coisa menor ou que não presta.

Ex: Esse livro que acabei de ler é muito "fanta".

Essa caneta é "fanta". O trabalho ficou "fanta".

Équa, eu hein!: é uma expressão que

denomina espanto.



Silvano Ressurreição de Jesus Filho, 16 anos, Feira de Santana, BA:

"Eu moro na Bahia. Em outras regiões do país, se valoriza mais a hora do almoço e do café. Depois do almoço, fica-se horas sem comer até o jantar. Aqui nós estamos sempre comendo. Comer é um ato quase que instintivo ou involuntário. Assim que se sente certo apetite, nós comemos. Adoramos comer cuscuz, vatapá e tapioca."

Dicionário de gírias da Bahia:

Resenha: conversa fiada.

Pesca: cola, respostas de uma prova.

Peba: de má qualidade.

Tonho: otário, mané.

Lebara: espécie de "cumprimento" (semelhante a cara, velho).

José dos Santos, 15 anos, São Paulo, SP:

"Eu moro em São Paulo. Aqui tem gente de todo tipo e às vezes nem sei direito qual é a cultura local. Mas uma coisa é certa: o povo daqui gosta mesmo é de trabalhar e de lutar pela vida. Meus avós vieram para cá buscando isso: um futuro melhor para os filhos. Acho que conseguiram, hoje somos uma família bastante unida. Todo domingo nos vemos para o famoso almoço em família na casa da minha avó. Ela cozinha uma macarronada deliciosa e os primos fazem a maior bagunça!"

Dicionário de gírias de São Paulo:

Tá ligado?: está me entendendo?

Mano: uma forma de chamar o amigo.

Tô de boa: estou bem, tranquilo.

Mina: menina, garota.

Animal ou Irado: algo muito bom.

Pagar mico: passar vergonha, dar vexame.

Observando esses depoimentos de jovens que vivem em regiões diferentes, temos uma pequena dimensão da multiplicidade cultural do nosso país. Dessa forma, também podemos ver a importância de pertencer a uma cultura, reconhecendo-a e identificando-se com ela. Esse sentimento de pertencimento nos ajuda a entender quem somos e de onde viemos. Atualmente é comum encontrar na nossa sociedade uma desvalorização da cultura local ou um simples desconhecimento dela. No entanto, a história de nossos antepassados e da região onde moramos assim como os costumes fazem parte de nós e da nossa história.

Você conhece os programas e os costumes típicos da sua região?

SE LIGA NA MÚSICA

Alice Ruiz é poeta. Publicou 15 livros, entre poesias, traduções e uma história infantil. Tem mais de 50 músicas gravadas por parceiros e outros intérpretes. Já ganhou diversos prêmios, incluindo o Jabuti de Poesia, de 1989, pelo livro Vice Versos. Foi casada com o poeta Paulo Leminski, com quem teve três filhos.

AVESSO

Composição: Alice Ruiz

pode parecer promessa
mas eu sinto que você é a pessoa
mais parecida comigo que eu conheço
só que do lado do avesso
pode ser que seja engano, bobagem ou ilusão
de ter você na minha
mas acho que com você eu me esqueço
e em seguida eu aconteço
por isso deixo aqui meu endereço
se você me procurar eu apareço
se você me encontrar
te reconheço...

Crédito:
Alice Ruiz. Todos os direitos reservados.

FIQUE LIGADO

AS VIOLENCIAS

As violências certamente são um assunto que faz parte da vida cotidiana de todo mundo. Elas estão em toda parte e se apresentam de diversas maneiras: desrespeito, xingamento, preconceito, atitude racista, roubo, briga verbal, agressões físicas, confronto entre torcidas e gangues, porrada entre meninos e até entre meninas.

Diante de tudo isso, é fundamental poder se perguntar: por que a violência se tornou a forma mais banal de resolver um conflito, um mal estar ou um simples incômodo? Parece que as pessoas perderam a capacidade de resolver seus problemas com uma conversa respeitosa. A valorização da diversidade ou a tolerância às diferentes formas de ser e de pensar está cada vez mais frágil: qualquer diferença é motivo para brigas e desrespeito. Essas atitudes têm um nome, uma história e, em muitos casos, uma sanção penal dependendo da gravidade. Veja algumas delas:

O que é racismo?

Racismo é o preconceito relacionado às diferenças entre as raças. É uma atitude hostil em relação ao outro que geralmente se apóia na idéia de que existe uma raça melhor ou superior a outra. Em nosso país, segundo a constituição federal de 1988 o racismo é considerado um crime, sujeito à pena entre um mês até três anos dependendo da gravidade da injúria ou ofensa.

"Lá na escola eu vivia arranjando briga no ano passado. Eu tinha uma fama de violento. Mas a verdade é que eu batia em todo mundo porque me xingavam de macaco. Isso me tirava do sério, eu ficava com uma raiva imensa. O pior é que no final eu é que era suspenso. Este ano estou mais esperto, aprendi a me controlar e a impor o respeito só pelo olhar." (Eduardo José, 14 anos)

O que é intolerância religiosa?

Intolerância religiosa é a falta de respeito, de tolerância e de condiscernência com relação às opiniões, atitudes, crenças, religiões, modo de ser que reprovamos ou julgamos falsos. É um comportamento que reprime por meio da coação ou da força as idéias ou crenças que desaprovam.

"Lá no meu bairro tem a maior rivalidade entre os católicos e os evangélicos. Eles vivem falando mal um do outro, dizendo que as pessoas da outra religião não prestam. Eu não entendo, afinal, para mim todos são filhos de Deus." (Mercedes, 14 anos)



O que é homofobia?

Homofobia é uma atitude de rejeição ou aversão ao homossexual e a homossexualidade.

"Eu descobri que sou homossexual com 15 anos. Foi muito difícil lidar com isso. Na escola me xingavam de mariquinha, bicha louca. Eu ficava com muita raiva afinal eles não têm nada a ver com a minha orientação sexual." (Cassio, 18 anos)



O que é xenofobia?

A xenofobia é uma atitude de desconfiança, temor ou antipatia por pessoas estrangeiras ou pelo que é incomum ou estranho ao meio daquele que as juíza.

No caso do Brasil, os preconceitos contra imigrantes estrangeiros já foram muito fortes no século passado e atualmente são dirigidos às pessoas que vêm de países da América Latina, como bolivianos e paraguaios. Entretanto, o preconceito contra indivíduos provenientes do Nordeste é muito intenso nas regiões sul e sudeste. Nomes como "baiano" e "paraíba" são usados como forma de xingamento em muitos locais.

"Lá na minha escola tem uma menina que ficava o tempo todo dizendo que ia me pegar na saída, me provocando, só porque eu vim do Nordeste. Eu ignorava, fingia que não escutava, que não era comigo. Um dia eu podia brigar no pátio da escola. Ela não fez nada ali mas na hora da saída estava com duas outras amigas para me bater. Foi horrível, saí correndo e fugi. O pior é que agora estou com fama de covarde na escola." (Aparecida, 14 anos)

DIVERSIDADE

"Um é magrelo
Outro é gordinho
Um é castanho
Outro é ruivinho
(...)"

De pele clara
De pele escura
Um, fala branda
O outro, dura
(...)"

Tudo é humano,
Bem diferente
Assim, assado
Todos são gente

Cada um na sua
E não faz mal
Di-ver-si-da-de
É que é legal!"

Tatiana Belinky
(in Diversidade, São Paulo, Quinteto Editorial, 1999.)





Da Identidade à Diversidade

Viviane Soranso

A adolescência é como um passeio numa montanha-russa cheio de intensas emoções! Um dia você está bem humorado, em outro zangado, às vezes com vontade de chorar sem motivo aparente, às vezes, louco para estar perto de todos os seus amigos ou de ficar sozinho no quarto e ouvir aquela música especial que incrivelmente diz tudo o que você pensa ou sente. Todos esses momentos parecem necessários para você se conhecer melhor e tentar responder aquelas perguntas que por vezes te assaltam: Mas afinal quem sou eu? Sou normal mesmo? Para onde vou? Qual é o meu lugar nesse mundo?

A busca por essas respostas é importante para pensar na sua identidade, naquilo que você gosta ou não, quer ou não quer para sua vida e seu futuro. Nesse processo de construção, você também pode se ver contestando algumas regras e imposições tanto da sua família quanto da sociedade em que vive. Você pode se perguntar, por exemplo: Por que meus pais acham que já sou adulto para arrumar a casa, mas não para sair e voltar de madrugada? Ou então: Por que meus pais não mostram confiança quando peço para dormir na casa de um colega? Tudo isso te consome e pode até te fazer perder o sono ou brigar com os seus pais – Quem nunca passou por isso?

O mais desafiante nessa busca de se conhecer é perceber o jeito de cada um e descobrir as características que o fazem se diferenciar dos outros, como: a cor dos seus cabelos, o seu biotipo, as roupas que usa, as opiniões sobre o mundo. A identidade se relaciona com tudo que você descobre, aprende e se apropria ao longo do seu desenvolvimento: sua história de vida, suas facilidades, suas limitações, seus hábitos culturais, gostos, modos de fazer e viver.

Eh! Quanta gente diferente ao nosso redor! Existem os negros, os brancos, os homens, as mulheres, os homossexuais, os heterossexuais, os rockeiros, os sambistas, os católicos, os evangélicos, os baianos, os paulistanos, as pessoas portadoras de deficiências físicas, visuais, mentais. Somos infinitos! No entanto, quando entramos em contato com essa diversidade que compõe o mundo, é triste notar que alguns preconceitos se instalaram em nossa cultura expressos, por exemplo, em frases-feitas como: “que roupa de baiano” – ao referir que a roupa é feia; “parece serviço de preto” – quando uma tarefa é feita de qualquer jeito; “acidente no trânsito, mulher no volante” – passando-nos a idéia que as mulheres não são tão boas no volante quanto os homens, ou “inteligente assim, só podia ser japonês” - restringindo a personalidade a uma só característica.

Dante de tantas frases preconceituosas, é fundamental se perguntar: o que faz as pessoas verem nas diferenças individuais, um motivo para desrespeitar o outro? Entrar em contato com algo muito diferente de si pode incomodar e às vezes até assustar. Aliás, poderíamos dizer que muitas vezes, aquilo que nos causa repulsa vem de uma incapacidade de reconhecermos em nós mesmos sentimentos parecidos, por exemplo: alguém odeia os gordos porque tem raiva por eles se darem o direito de comer tudo o que querem, como a pessoa gostaria de se dar. Ou então: uma menina não gosta das meninas que se permitem namorar com muitos meninos, chamando-as de "galinhas", justamente porque o que ela mais gostaria é também poder namorar bastante. Portanto, uma das dimensões que podem levar a ter atitudes preconceituosas é o desconhecimento de si mesmo e a inveja do outro.

Contudo, existem outras dimensões socioculturais que também estão ligadas às questões do preconceito. Os negros, por exemplo, foram historicamente tratados com grande desigualdade em relação aos brancos, como no caso da África do Sul, onde entre os anos de 1948 e 1994, existiu um regime de segregação racial, no qual brancos e negros não usufruíam dos mesmos direitos, não podendo conviver em certos lugares públicos. Como esse, há diversos outros exemplos, como nos casos de judeus na Alemanha, muçulmanos na Europa, gays em vários países do mundo, entre outros, nos quais a humanidade tratou e tem tratado as diferenças físicas e culturais como motivo de discriminação, controle e exploração.

Enfim, como você deve ter percebido, essa questão da identidade: quem sou eu? Tem estreita relação com a questão da diversidade – quem e como é o outro.

Diversidade essa que, em muitos momentos, pode ser difícil de conviver e tolerar, mas que é, também, a riqueza de um povo.

Via de regra, valorizar a diversidade, respeitar o outro e tolerar as diferenças são atitudes construtivas e fundamentais para a vida em sociedade. “Não fazer com o outro aquilo que você não gostaria que fizessem com você” é uma idéia simples, mas que pode ajudar bastante no momento de perceber os limites necessários para uma relação respeitosa entre as pessoas.



**PARA SE
APROFUNDAR NO
TEMA**

Livros

ABRAMO, Helena Wendel.
*Cenas juvenis, punks e darks
no espetáculo urbano.*
São Paulo: Scritta, 1994.

AMADO, Jorge. *Capitães da areia.*
Rio de Janeiro: Record, 2002.

BANDEIRA, Pedro. *A droga da obediência.*
São Paulo: Moderna, 1984.

CAMPOS, Carmen Lucia.
A cor do preconceito.
São Paulo: Ática, 2006.

COSTA, Cristina.
*Caminhando contra o vento:
uma adolescente dos anos 60.*
São Paulo: Moderna, 1995.

FRANK, Anne. *Diário de Anne Frank.*
São Paulo: Círculo do Livro.
Reimpressão (1953) 2002.

IACOCCA, Liliana; IACOCCA, Michele.
O livro do adolescente.
São Paulo: Ática, 2002.

LEITE, Márcia. *Não é bem assim!
Contos de dúvidas e decisões.*
São Paulo: SM, 2005.

LOPES, Jamiel de Oliveira.
Abrindo o jogo com o adolescente.
São Paulo: Teologia da Esperança, 2008.

MARINHO, João Carlos.
Sangue Fresco.
São Paulo: Global, 1982.

PERLMAN, Alina.
Por quê...não posso ter o que quero?
São Paulo: Difusão Cultural do Livro, 2005.

PRATA, Antonio.
Estive pensando.
São Paulo: Marco Zero, 2003.

RODRIGUES, José Carlos.
Tabu do corpo.
Rio de Janeiro: Achiamé, 1979.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de.
O pequeno príncipe.
São Paulo: Ediouro, (1943), 2004.

STANISIERE, Inês; NOBRE, Marcela.
A agenda de Carol.
Belo Horizonte: Leitura, 2007.

TELES, João Marcelo de Melo. *Intercâmbio:
coisas que todo jovem precisa saber.*
São Paulo: Melhoramentos, 2002.

Filmes

American Pie

Paul Weitz, 1999.

Antonia

Tata Amaral, 2006.

Código Desconhecido

Michael Haneke, 2000.

Crash - No Limite

Paul Haggis, 2004.

Elephant

Gus Van Sant, 2003.

Em Busca da Terra do Nunca

Marc Forster, 2004.

História Real

David Linch, 1999.

Ken Park

Larry Clark e Edward Lachman, 2002.

Sociedade dos Poetas Mortos

Peter Weir, 1989.

Sites

Cifras:

<http://www.cifras.com.br>

Educareda:

<http://www.educareda.org.br>

Estilos Musicais:

<http://www.spectrumgothic.com.br/musica/estilos.htm>

Encontro das Tribos:

<http://www.encontrodaatribos.com.br>

Museu da Pessoa:

<http://www.museudapessoa.net>

Mundo Adolescente:

<http://www.mundoadolescente.com.br>

Música Rara:

<http://www.musicarara.com>

Onda Jovem:

<http://www.ondajovem.com.br>

Site de Relacionamentos:

<http://www.orkut.com>

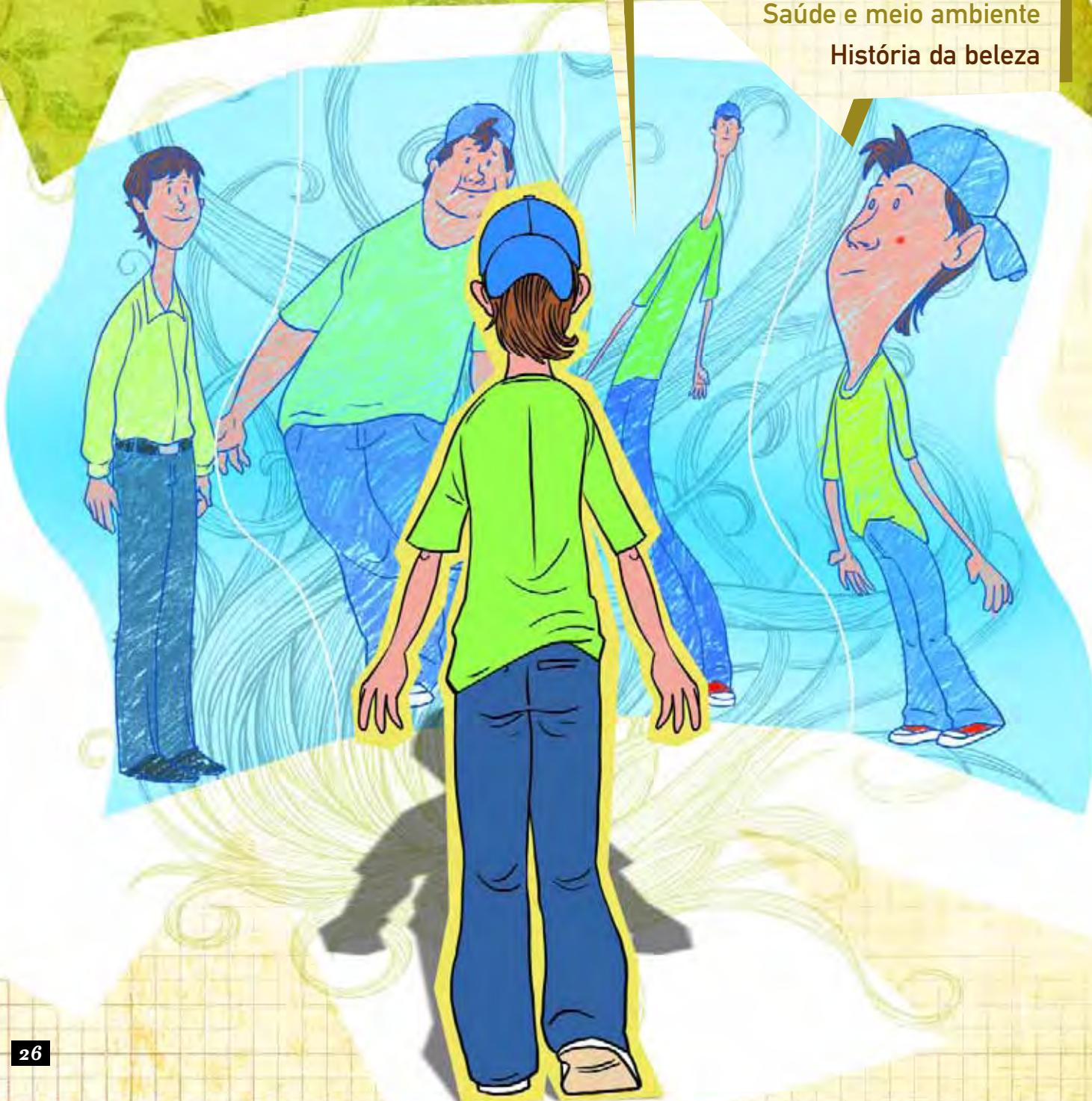
Site de Relacionamentos:

<http://www.webmessenger.msn.com>

Viagem Econômica:

<http://www.viajarmaisbarato.com>

CORPO



Eu e meu corpo

Cabelos! Cabelos! Cabelos!

Como cuidar da minha pele?

Saiba tudo sobre alimentação

Saúde e meio ambiente

História da beleza

PRA COMEÇO de conversa

Nosso corpo é como um instrumento musical: há dias em que ele está super-afinado, irradiando sonoridades bacanas. São momentos em que nos sentimos felizes e de bem com a vida. Porém, há dias em que ele está desafinado e a gente acha que o mundo inteiro está percebendo esse nosso modo desajeitado de ser. É horrível!

Uma paixão deixa o corpo mais bonito. Uma decepção pode deixá-lo mais apagado ou até doente. Esses são bons exemplos para notar que existe uma conexão muito forte entre o corpo e a alma, sendo difícil separá-los. Por isso, cuidar da saúde inclui cuidar do conjunto corpo-alma.

Mas, afinal, por que o corpo é tão importante para todos nós? O corpo é o que nos permite ser, existir; é ele também que nos torna capazes de fazer coisas no mundo. Desde os dedinhos dos pés, tão esquecidos, até os fios dos cabelos, tão lembrados. O corpo é essa matéria. O corpo é por dentro e por fora.

Então, antes de tudo, para estarmos afinados com o nosso corpo, é preciso conhecê-lo e cuidar bem dele. Entender, por exemplo, quais são as transformações corporais que estão ocorrendo na adolescência e lidar da melhor maneira possível com elas. Conformar-se com o fato de que nenhum corpo é perfeito e que nem por isso o mundo vai acabar. Descobrir que uma característica física que pode ser vista como um defeito pode também (por que não?) ser vista como um charme. Algo como uma marca única, pessoal e intransferível que só você tem!

Estar saudável não é algo simples. Inclui diversas dimensões: físicas, subjetivas e até sociais, como por exemplo beber água potável, ter acesso à rede de esgoto, tomar vacinas, poder usufruir de atendimento médico gratuito, que são direitos de todo cidadão.

Portanto, saúde é quando o nosso corpo-alma funciona em equilíbrio com o ambiente, é estar afinado consigo mesmo: com o coração, a cabeça, o jeito de ser. Você conhece o seu corpo? Está de bem com ele? Entende as transformações que estão acontecendo com você?

Este módulo pode ajudá-lo a afinar esse instrumento!

EU E MEU CORPO

Hoje em dia, por diversos motivos, muitas pessoas andam descontentes com seu corpo, às vezes, sem muita razão. E você? Está de bem com seu corpo? O que você gosta ou não gosta nele? Como preencheria esse quadro?

Eu gosto no meu corpo...

Boca, pernas, olhos,
meu cabelo quando está
com bastante brilho,
*os pensamentos que tenho
dentro da minha cabeça,*
meu braço musculoso,
minha barriga "tanquinho".

Eu não gosto no meu corpo...

Nariz, minha altura,
meu cabelo,
minha falta de barba,
minha barriga - sempre acho que
preciso perder uns quilinhos... -,
meu mau-humor

O que fazer com as percepções que você tem do próprio corpo? Como valorizar seus pontos positivos, cuidar deles, investir neles, e tentar melhorar o que não está tão bom assim? Olhando para os aspectos de que você não gosta em você mesmo, há algo a fazer? Às vezes, num sentimento de desespero, pensamos que nada pode ser feito e acabamos por agredir nosso próprio corpo e, por consequência, a nós mesmos. Por exemplo, quando você espreme uma espinha ou toma um remédio para emagrecer sem prescrição médica, está de certa forma se auto-agredindo.

Cuidar e gostar do próprio corpo passa, em primeiro lugar, por aceitá-lo como ele é. Mesmo que essa história de se sentir bem no próprio corpo pareça um pouco difícil, é um aprendizado possível, tem a ver com cuidar também do nosso jeito de ser, do nosso estado de espírito.

A seguir, colocamos diversas informações sobre você e seu corpo que podem ajudar nesse caminho de se conhecer melhor, aprender a gostar mais do seu corpo e saber o que fazer para cuidar melhor dele. Confira!

QUAIS SÃO OS CUIDADOS CORPORAIS FUNDAMENTAIS?

Cuidar bem do nosso corpo não exige um tempo enorme ou cremes caríssimos. Ao contrário: as atitudes mais importantes são aquelas que dependem muito mais de nós mesmos do que do creme mágico ou do médico milagroso.

Veja algumas delas:



- 1 Beber bastante água todos os dias é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Faz bem para a pele e os cabelos, para o bom funcionamento do intestino e para o corpo como um todo.
- 2 Manter uma alimentação equilibrada à base de verduras, frutas, proteínas e alimentos ricos em fibras. Com isso, além de manter seu peso e deixar sua pele mais bonita, também diminui o risco de desenvolver algumas doenças crônicas.

- 3 Dormir bem, no mínimo 8 horas diárias, é fundamental para se sentir disposto e descansado durante o dia. O sono e o sonho têm uma função reparadora não só para o corpo, mas também para o bem-estar mental.
- 4 Fazer exercícios físicos regularmente. Além de ajudar no controle de peso, é essencial para manter o corpo e o organismo funcionando bem.

"O corpo existe e pode ser pego. É suficientemente opaco para que se possa vê-lo. Se ficar olhando anos você pode ver crescer o cabelo. O corpo existe porque foi feito. Por isso tem um buraco no meio. O corpo existe, dado que exala cheiro. E em cada extremidade existe um dedo. O corpo cortado espirra um líquido vermelho. O corpo tem alguém como recheio."

Arnaldo Antunes

(As coisas. São Paulo: Iluminuras, 1996)

CABELOS! CABELOS! CABELOS!



O que fazer
com eles?

Por que eles são tão
importantes para o
meu visual?

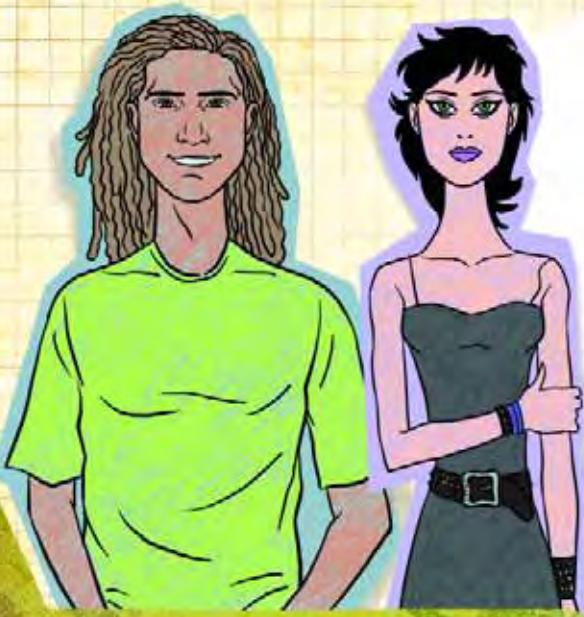
Quer ver?

Na sua opinião, que imagem transmite:

- Uma mulher que usa coque?
- Um homem que usa mechas coloridas?
- Um homem de rabo-de-cavalo?
- Uma mulher que mantém a cabeça raspada e tatuada?

Lisos? Crespos? Pintados? Frisados?
Espetados? Curtos? Longos? Meninos e
meninas preocupam-se muito com seus
cabelos. E por um bom motivo: os cabelos
são uma marca pessoal, e o estilo escolhido
diz muito sobre a personalidade da pessoa.
Assim, os cabelos têm também um signifi-
cado social.





Ao ler as frases da página anterior, imediatamente criamos um personagem na cabeça! E não é só uma pessoa com esse ou aquele cabelo: a partir de uma única característica, imaginamos um conjunto de imagens, do qual fazem parte as roupas, os acessórios, e até um formato de óculos ou um determinado tipo de maquiagem. É impressionante como o cabelo pode dizer muito de nós!



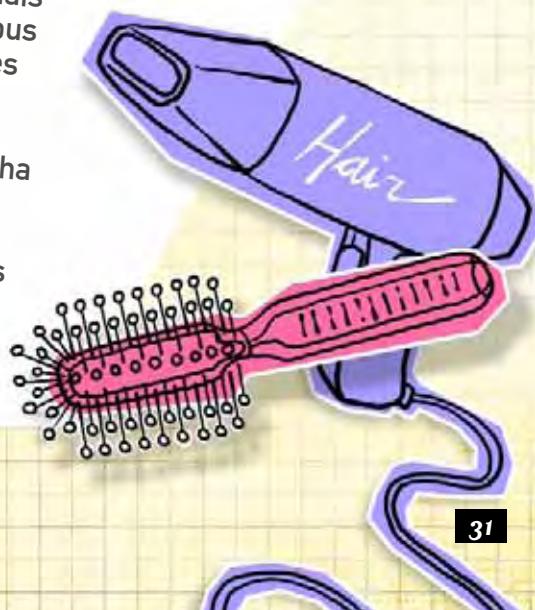
Seja qual for a imagem que você deseja passar, trate seus cabelos com muito cuidado! Aqui vão algumas dicas que podem ajudar:

1 Não se deve lavar os cabelos com água muito quente. O ideal é de morna para fria (22º), dia sim, dia não.

2 Em geral perdemos cerca de 100 fios de cabelo por dia, portanto, é normal encontrarmos alguns fios em pentes e escovas. As mudanças hormonais ou a falta de certos nutrientes (como proteínas e vitaminas) podem acentuar a queda de cabelos. A caspa também pode provocar queda excessiva de cabelos. Se você tem esse problema, trate-o com xampus adequados. Casos críticos podem ser resolvidos com a ajuda de um médico dermatologista.

3 Excesso de procedimentos químicos, como tinturas ou alisamentos enfraquece os cabelos, deixando-os sem brilho. Quem não abre mão desses recursos precisa tomar cuidados adicionais como usar xampus e condicionadores específicos.

4 Secador e chapinha não aumentam a queda, mas podem quebrar os fios devido à alta temperatura dos aparelhos.





SOCORRO! COMO CUIDAR DA MINHA PELE?!

"Para mim, ter espinhas é..."

realmente
uma
decepção

inconveniente

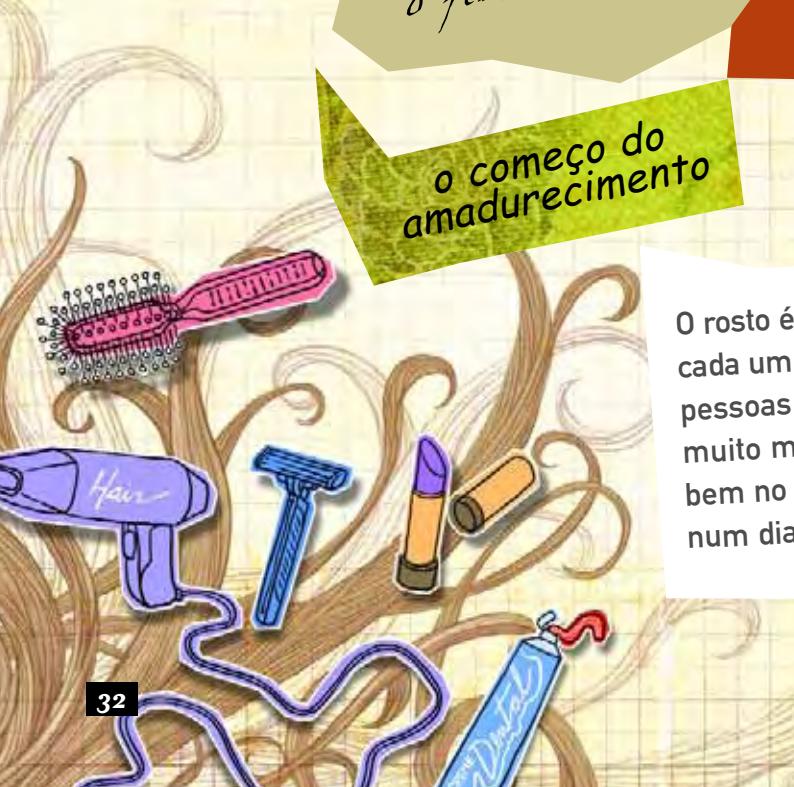
normal, uma
fase da vida

horrible,
muito ruim,
desesperador

o fim do mundo

o começo do
amadurecimento

"querer não sair de casa, sumir para que ninguém
te veja com essa criatura horrível no seu rosto, é
até mesmo chorar de tanta raiva e se perguntar:
Por que logo agora ela veio aparecer? Quando na
verdade não importa o momento que ela apareça,
nunca será bem vinda." (Jéssica, 17 anos)



O rosto é uma espécie de carta de apresentação de cada um. Quase sempre, é a primeira coisa que as pessoas olham. Por isso, é normal você se sentir muito mal quando aparece uma espinha enorme bem no meio da testa... E quando ela aparece justo num dia importante, então?! Piorou!

Com relação a esse assunto existem duas informações – uma boa e uma não tão boa – que são importantíssimas!

Aquela não tão boa é que, na fase da adolescência, como existe uma grande mudança hormonal, os problemas de pele são muito freqüentes e podem durar alguns anos. A boa é que esses problemas não são uma fatalidade irreversível, ou seja, há muitos cuidados que podem ser tomados para ajudar a pele a ficar melhor, mais limpa, com menos cravos e espinhas. Aqui vão alguns deles:



- 1** Limpar a pele vai além de tomar banho. O rosto requer uma atenção especial. Peles oleosas devem ser lavadas com produtos em gel, e as peles secas, com loções ou leites de limpeza específicos. A pele normal, mais fácil de tratar, pede apenas um sabonete neutro. A limpeza deve ser feita de manhã e à noite.
- 2** Banhos muito quentes ou demorados podem ressecar a pele.

- 3** É importante remover a maquiagem antes de dormir, para não obstruir os poros.
- 4** Atenção! Espremer e cutucar espinhas pode agravar o quadro. Se você tiver sérios problemas de pele, convém consultar um médico dermatologista.
- 5** O uso de hidratante, especialmente aqueles associados a um filtro solar (fator 8 a 15), é um cuidado importante para proteger a pele dos danos causados pela ação do sol, da poeira, do vento ou da poluição. Para as peles oleosas existem fórmulas em gel que não engorduram, enquanto as secas adaptam-se bem aos cremes mais oleosos.
- 6** E lembre-se: alimentação adequada, rica em frutas, legumes, verduras e cereais integrais, é sempre um aliado da pele saudável.

HORA DO LANCHE! "COMER, COMER"

"Eu sou o que eu como"

Você concorda com essa frase? O que será que ela quer dizer?

Observe: as pessoas passam boa parte do dia comendo ou se preocupando com isso. Fazem dietas, mudam hábitos alimentares, celebram acontecimentos felizes em almoços e jantares. O alimento assume, assim, um papel de tal importância que, de certa forma, vai além de sua finalidade essencial: ser uma fonte de energia sem a qual não se pode viver.

E você? Costuma se preocupar com a qualidade daquilo que está comendo? Experimente montar o seu cardápio diário.

MENU

1 Café da manhã:



2 Lanche da manhã:



3 Almoço:



4 Lanche da tarde:

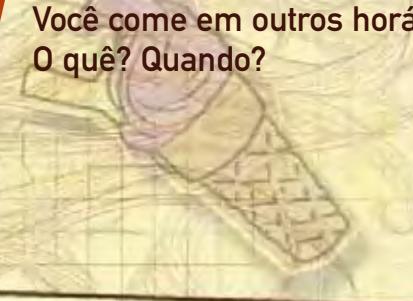
5 Jantar:



6 Antes de dormir:



7 Você come em outros horários?
O quê? Quando?



Vamos verificar se o seu cardápio está equilibrado? Você conhece a pirâmide alimentar? Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os alimentos podem ser divididos em grupos, que se distribuem numa “pirâmide alimentar”. As quantidades ideais a serem consumidas diariamente dependem do lugar em que se encontram na pirâmide: quanto mais no topo, menor a quantidade necessária. Observe a figura e veja se o seu cardápio está de acordo com as quantidades diárias ideais de cada grupo alimentar.

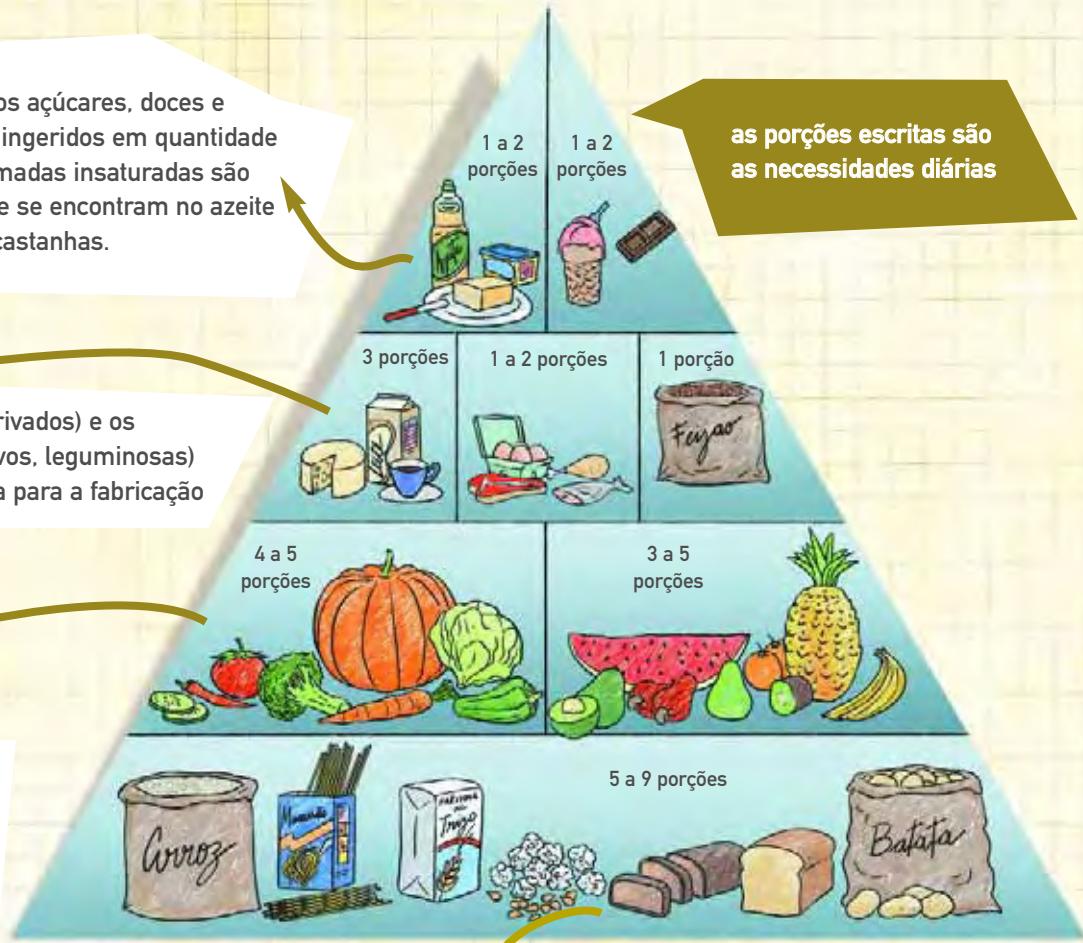
1 energéticos extras – são os açúcares, doces e gorduras, que devem ser ingeridos em quantidade restrita. As gorduras chamadas insaturadas são especialmente benéficas e se encontram no azeite de oliva, peixes, nozes e castanhas.

as porções escritas são as necessidades diárias

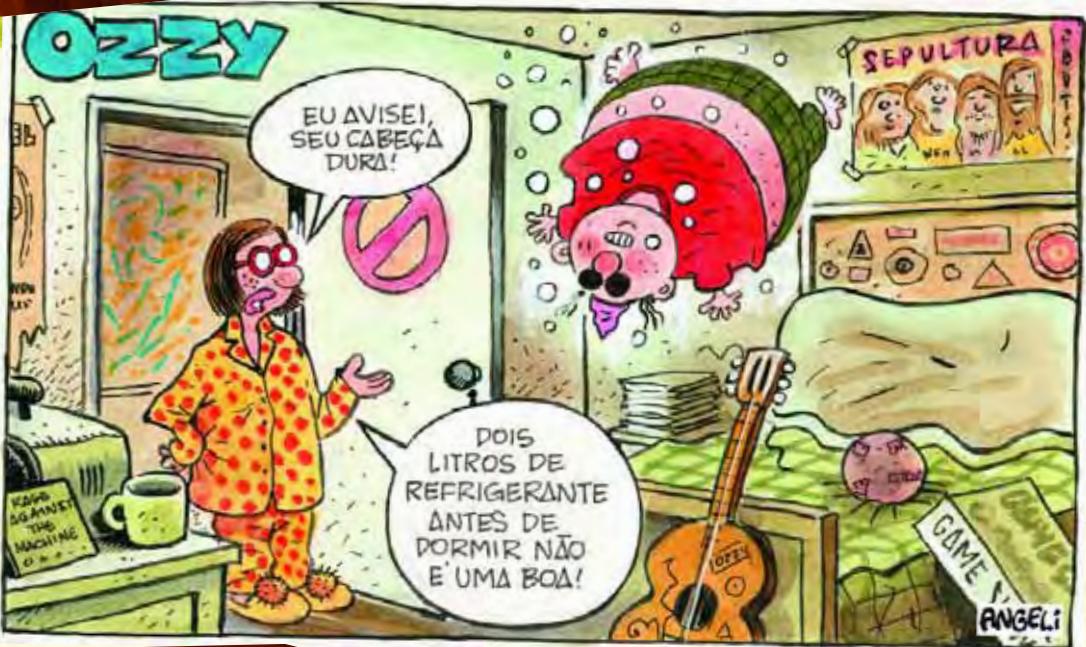
2 construtores 1 (leite e derivados) e os construtores 2 (carnes, ovos, leguminosas) servem de matéria-prima para a fabricação de novos tecidos.

3 reguladores 1 são os vegetais e legumes, e os reguladores 2, todas as frutas. Eles são fundamentais para o bom funcionamento do intestino.

4 energéticos (carboidratos) - pães, cereais e massas, que são as principais fontes de energia para o organismo. Mas preste atenção, apesar de serem o nosso combustível, são alimentos calóricos, pobres em vitaminas ou proteínas. Portanto, não devem ser consumidos em excesso.



TIRINHA



DICAS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

- 1** Procure iniciar as refeições com uma salada crua. Além de ser saudável, ela vai amenizar sua fome e você vai reduzir a ingestão de alimentos mais calóricos.
- 2** Muita gente não gosta de salada, em geral porque se esquece de temperá-la bem. Use sempre azeite, vinagre ou limão, ervas, coloque pedacinhos de frutas, sobras de milho, de frios que ela vai ficar bem saborosa. Seja criativo!
- 3** Evite ficar em jejum por muitas horas. Mesmo para quem quer emagrecer é melhor comer em menos quantidade a cada três horas do que passar longas horas sem comer nada.
- 4** Evite o consumo de carnes gordurosas (inclusive a pele do frango) e embutidos (presunto, mortadela etc.), pois eles não fazem bem para a saúde: têm calorias demais e poucos nutrientes.

5 As frituras são deliciosas, mas quem sofre com o excesso de peso deve ingeri-las em pequenas quantidades, porque são muito calóricas. Se for inevitável comer um salgadinho, prefira os assados aos fritos.

6 Ao refogar os alimentos, utilize pouca quantidade de óleo. Uma colher de sobremesa por pessoa é suficiente.

7 Sempre que puder, escolha os cereais integrais, que têm mais vitaminas e proporcionam maior saciedade. Assim, se você comer um sanduíche com pão integral, vai se sentir mais satisfeito do que se ele for feito com pão branco.





“Quero emagrecer e não consigo. Sei que fazer exercícios ajuda, mas odeio praticar esportes. O que posso fazer?” (Vera, 17 anos)

Praticar esportes realmente pode ajudar a emagrecer. Isso porque o corpo humano é uma máquina muito bem organizada. Se você quer emagrecer, não há nenhum segredo: é preciso gastar mais calorias do que consumi-las, e o esporte ajuda nessa tarefa.

No entanto, é um engano pensar que fazer esporte é o único jeito de queimar calorias. Todas as atividades físicas queimam calorias. Se você não é fã de academia ou não está com grana para entrar em uma, veja algumas outras maneiras de se exercitar:

- 1** Leve seu cachorro para passear. Além de gastar calorias e de deixar seu amigão feliz, você ainda pode arrumar uma paquera pelo caminho!
- 2** Nas baladas, dance. Em casa, dance. No chuveiro, dance. Dançar traz alegria e emagrece.
- 3** Fazer faxina, quem diria, consome muitas calorias. Assim, surpreenda sua mãe e ajude-a nas tarefas domésticas.
- 4** Salte do ônibus um ou dois pontos antes de chegar onde quer. Essa pequena caminhada já pode ser interessante para a perda de peso.

“Eu engordo e emagreço com muita facilidade. Vivo fazendo umas dietas radicais do tipo só comer abacaxi o dia inteiro. Dizem que isso não faz bem. É verdade?” (Camila, 15 anos)

Para ter boa saúde, é importante manter o peso estável. O conhecido efeito sifona, o engorda-emagrece, é prejudicial ao organismo. Essas dietas radicais, como passar a semana comendo abacaxi, não são nada eficazes, pois além de não fazerem bem para o organismo, o que se perde é muito mais água do que gordura, que é o que realmente importa. Para emagrecer é preciso comer de tudo nas três refeições mais importantes do dia e fazer dois lanches entre as refeições, mas sem ficar beliscando a todo momento. Quem faz dieta não precisa passar fome: o ideal é comer a cada três horas. Se você não comer nada durante muito tempo, a fome vai ser tanta que você vai atacar a geladeira e comer o que estiver pela frente.





"Tenho mau hálito. O que eu posso fazer para melhorar?" (Wanderson, 15 anos)

O mau hálito pode ter muitas causas: infecção na boca ou na garganta, tártaro nos dentes ou problema digestivo. Escovar os dentes da forma correta no mínimo três vezes ao dia, usar fio dental diariamente e não mascar chicletes ou balas podem ajudar a resolver esse problema. Mas não se esqueça de ir ao dentista todo ano, pois além de fazer uma limpeza nos dentes e tratar de cáries, ele poderá orientar você sobre os outros problemas.

"É verdade que quando a gente fica triste tem mais chance de ficar doente?" (Wellinton, 17 anos)

Por um lado, é difícil estabelecer uma relação de causa e efeito tão direta entre o corpo e a mente. Por outro, há estudos que indicam uma correlação entre saúde emocional e bem-estar físico. Pesquisas demonstram que o sistema imunológico fica fragilizado em pessoas tristes ou deprimidas, aumentando a incidência de doenças. No entanto, não existe uma fórmula que comprove de forma exata essa relação mente-corpo. Cada um reage de uma forma, cada situação é particular. Quando alguém fica doente, muitos fatores interagem: a herança genética, o meio ambiente, o histórico do indivíduo, seus hábitos, seu estado corporal e também seu estado emocional.

Distúrbios alimentares: quando a relação com a comida se torna um problema.

Muito gordo(a), muito magro(a), muito infeliz com o próprio corpo. Nesse período delicado que é a adolescência, os distúrbios alimentares podem surgir junto com as inúmeras transformações corporais e psíquicas.

Mas o que são distúrbios alimentares? São as situações em que a relação de uma pessoa com a comida torna-se problemática a ponto de colocar sua saúde, e até sua vida, em risco. Os mais comuns são a anorexia, a bulimia e a obesidade. Todos indicam um profundo mal-estar da pessoa com seu corpo e com sua vida.

Certamente, quando isso acontece, é porque algo no desenvolvimento, na vida, nas relações com a família, com o namorado ou amigos não está indo bem. Muitas vezes a própria pessoa que está doente não percebe, não acha que tem algo errado, não se dá conta do que está acontecendo. Por isso, é fundamental que os amigos, familiares ou responsáveis tomem alguma atitude quando perceberem que algo não vai bem. O que fazer? Ir ao posto de saúde mais próximo e fazer uma consulta com um médico e um psicólogo que, juntos, vão poder ajudar.

**É PRECISO
SABER**



ANOREXIA

, em grego, significa ausência de apetite. É quando a pessoa se recusa ativamente a comer e, aos poucos, perde completamente a sensação de fome.

O anoréxico é, então, obcecado por seu peso e por seu corpo que está em transformação. Ele se alimenta cada vez menos, perde a noção de seus contornos corporais e, mesmo estando muito magro, continua achando que precisa emagrecer mais. Com isso, além de perder peso e modificar o formato do próprio corpo, ele desenvolve sérios problemas de saúde. Há muitos casos de morte por anorexia.

Algumas pessoas desenvolvem junto com a anorexia um distúrbio que se chama bulimia.

"Quando alguém me diz que estou finalmente começando a ter um corpo de mulher, tenho vontade de desaparecer, de morrer. Mas como isso não é possível, eu paro de comer tentando fazer meu corpo sumir." (Silvia 14 anos)

BULIMIA

consiste em ingerir muito rapidamente quantidades exageradas de alimento. É um comportamento excessivo que não corresponde nem à fome, nem à gula. É menos da ordem da "vontade de comer algo", e mais da ordem da compulsão, ou seja: "Não consigo parar de comer, é mais forte do que eu". Essas crises provocam um grande mal-estar físico e, em seguida, a maior parte dos bulímicos provoca o vômito, ingere laxantes, ou outras formas de compensar o excesso de calorias ingerido. Nesses momentos, eles experimentam um forte sentimento de culpa, vergonha e desprezo por si mesmos.

OBESIDADE

é quando uma pessoa ultrapassa em 20% a faixa de peso considerada "normal" para sua idade e altura. A obesidade pode incluir uma tendência familiar, mas está relacionada necessariamente a maus hábitos alimentares e à falta de exercícios físicos.

Elá é cada vez mais um problema de saúde pública. No Brasil, por exemplo, avalia-se que, em 2007, 40% da população em geral estava acima do peso. Entre os adolescentes, 16% são obesos ou têm sobrepeso. A obesidade pode gerar não somente um profundo mal-estar com o próprio corpo, mas também problemas cardíacos, diabetes, hipertensão, entre outros. Conseqüentemente, a qualidade de vida fica prejudicada.

"Quando eu fiz 11 anos, eu comecei a engordar e não parava mais. Quanto mais eu me sentia mal por estar gordo mais eu comia. Era horrível. Cheguei a ficar bem gordo, tipo obeso mesmo. Um dia me olhei no espelho e tomei um susto: eu estava deformado de tão gordo. Nesse dia comecei a fazer regime." (Carlos, 16 anos)

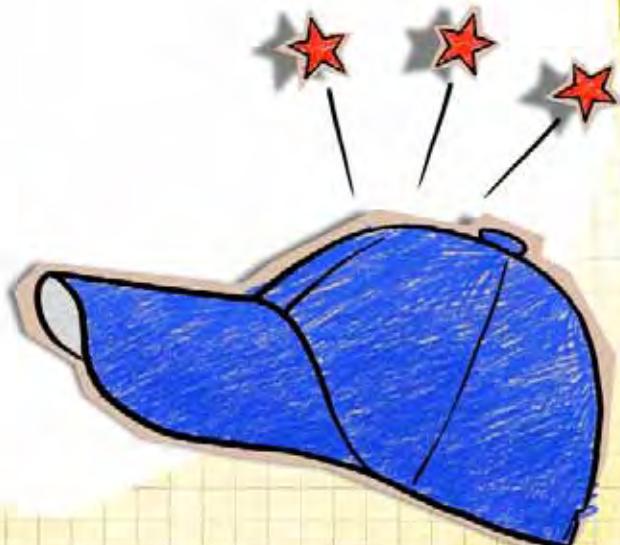




Você sabe das coisas? Leia as afirmações abaixo e veja se você acha que elas são verdadeiras ou falsas. Confira em seguida se você acertou.

Verdadeiro ou falso???

- 1 Comer chocolate dá espinhas.
- 2 Usar gel não faz mal para os cabelos.
- 3 A pessoa tem chulé porque não lava o pé.
- 4 As pessoas negras ou mulatas precisam usar filtro solar.
- 5 Lavar todos os dias os cabelos faz com que apodreçam.
- 6 Quando a gente tem espinhas é porque o sangue está sujo.
- 7 Se eu fizer a barba todo dia ela vai aumentar.
- 8 Beber pouca água aumenta a celulite.
- 9 Tomar um bom banho já elimina o cheiro de suor.
- 10 Usar boné pode dar dor de cabeça.



RESPOSTAS

1. Falso: ao contrário do que muita gente pensa, o chocolate não é o grande vilão das espinhas. Elas se devem mais a fatores hereditários. Mas não esqueça: uma boa alimentação faz bem para todo o organismo, inclusive para a pele.

2. Verdadeiro: o uso do gel não faz mal, mas ele não deve permanecer nos cabelos por um longo tempo.

3. Falso: o mau-cheiro pode ser causado pelo uso contínuo de meias, tênis e sapatos fechados, por micoses e por influência hormonal (é por isso que os adolescentes costumam ter mais chulé que as crianças e os adultos). Portanto, muitas vezes, apenas lavar os pés não é o suficiente. Além de secá-los bem, tomando cuidado para enxugar entre os dedos a fim de evitar micoses, pode ser necessário colocar polvilho ou talco antisséptico. Não use as meias mais de uma vez seguida e evite usar o mesmo tênis todo dia. É bom colocar os calçados para que tomem sol.

4. Verdadeiro: todas as pessoas, crianças, jovens e adultos, independentemente da cor de pele, devem usar filtro solar, em especial nos dias ensolarados.

5. Falso: a água não entra na raiz do cabelo, portanto, não pode apodrecê-lo.

6. Falso: as espinhas são inflamações dos poros e estão relacionadas a alterações hormonais, hereditárias, ou ao uso inadequado de produtos.

7. Falso: raspar a barba todo dia não vai estimular o crescimento de novos pêlos nem engrossar os que já existem, pois isso não afeta a raiz do pêlo, responsável pelo seu desenvolvimento.

8. Verdadeiro: para evitar a celulite deve-se tomar mais água, evitar o consumo exagerado de sal e refrigerantes e praticar atividades físicas.

9. Falso: além do banho, o desodorante deve ser sempre usado de acordo com a pessoa, o tipo de pele, a quantidade de suor, a atividade física e a tendência ou não para alergia.



10. Falso: em princípio, usar boné não deve causar dor de cabeça. Usá-lo em dias de sol pode ser interessante para proteger a pele. Mas procure escolher um modelo que caiba com folga em sua cabeça: qualquer coisa que aperte demais pode ser desconfortável.



CORPO E MEIO AMBIENTE

Você sabia que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), muitas pessoas já morreram infectadas por água contaminada? Você sabia que inúmeras doenças são causadas pela falta de saneamento básico? Você sabia que existe uma estreita relação entre a poluição atmosférica e as doenças respiratórias?

Como pensar em saúde, em cuidar do nosso corpo e da nossa alma, sem dedicar uma atenção especial ao lugar em que vivemos? Para ter um corpo saudável é fundamental conhecer e saber cuidar bem dele. Mas a saúde tem também uma dimensão coletiva, que está relacionada ao meio ambiente. Beber água potável, ter saneamento básico, não morar em um lugar com muita poluição atmosférica são fatores que podem contribuir para uma vida saudável. Nesse sentido, algumas atitudes podem ser essenciais:

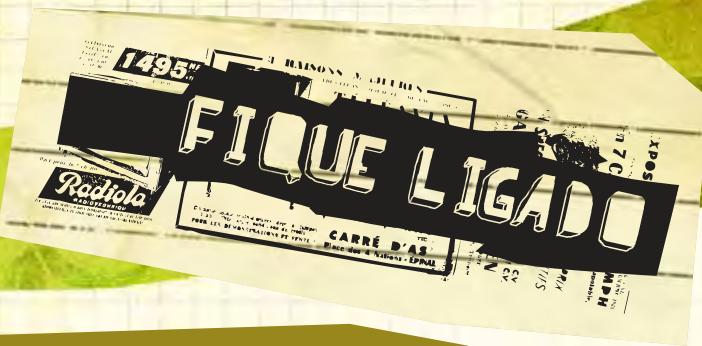
- 1** Sempre ferva ou filtre a água antes de bebê-la;
- 2** No Brasil, a contaminação dos rios, mares e mananciais é um grave problema de saúde pública, pois afeta a qualidade da água que bebemos e coloca em risco o abastecimento. Lembre-se: os rios não são depósitos de lixo, e por isso não se deve lançar neles nenhum tipo de resíduo, muito menos garrafas pet, vidros, pneus, móveis velhos etc.;
- 3** Não deixe água acumulada em sua casa, o mosquito da dengue se reproduz nesses ambientes;
- 4** Se na sua comunidade não houver um sistema de saneamento básico, lute por ele. Reúna seus vizinhos em torno dessa causa e pressione as autoridades governamentais responsáveis;

5 Faça coleta seletiva de lixo: vidros, plásticos, metais e papéis, que demoram muito para se degradar no meio ambiente, podem ser reaproveitados ou reciclados, servindo de matéria-prima para novos produtos;

6 Abra a janela da casa onde você mora todos os dias, é importante que o ar circule e se renove;

7 Sempre que estiver doente, procure assistência médica. No Brasil, o acesso aos serviços de saúde é garantido por lei. Procure um posto de saúde perto de sua casa e exerça esse direito;

8 Cuide do espaço público da sua comunidade e cobre que os outros façam o mesmo!





Não Vou Me Adaptar

Titãs

Composição: Arnaldo Antunes

Eu não caibo mais nas roupas que eu cabia
Eu não encho mais a casa de alegria
Os anos se passaram enquanto eu dormia
E quem eu queria bem me esquecia

Será que eu falei o que ninguém ouvia?
Será que eu escutei o que ninguém dizia?
Eu não vou me adaptar, me adaptar

Eu não tenho mais a cara que eu tinha
No espelho essa cara já não é minha
É que quando eu me toquei achei tão estranho
A minha barba estava deste tamanho

Será que eu falei o que ninguém ouvia?
Será que eu escutei o que ninguém dizia?
Eu não vou me adaptar, me adaptar.

Arnaldo Antunes é um artista multimídia. Músico, compositor, escritor, desenvolve ainda trabalhos nas artes plásticas e gráficas. Participou da banda Titãs de 1982 a 1992. Desde então, desenvolve carreira solo com grande sucesso. Além de gravar suas canções, faz músicas para filmes, balés e programas de TV. Escreve desde a adolescência. Publicou oito livros de poesia e um de ensaios.



Crédito:

© by UNIVERSAL MUS PUB
MGB BRASIL LTDA/ROSA
CELESTE EMPREENDIMENTOS
ARTÍSTICOS LTDA

PENSANDO BEM...



O que é ser bonito para você?

Ter um corpo sarado e a barriga definida? Estar sempre cheiroso e bem humorado? Ter seios fartos, cabelos longos e brilhantes? Ser simpático? Ter uma boa altura? Ou... o que seria? Existe um único tipo de beleza? Como se formam os padrões de beleza?

Você já pensou que a idéia que você tem de beleza é também formada pelo seu entorno? A TV, as revistas, os jornais nos mostram o que se supõe ser bonito, seja uma casa, um jardim, ou uma pessoa. Seu grupo social também influencia a sua definição de beleza. Ao conviver com essas informações, acabamos por acreditar que “ser belo” significa estar enquadrado em determinado padrão estético que, muitas vezes, não corresponde ao que a gente é. O texto que vem a seguir sobre a história da beleza aborda justamente a formação dos padrões de beleza socialmente construídos.

Questionar tudo isso é importante, pois você não precisa – e nem deve! – engolir padrões e conceitos goela abaixo como se fossem verdades absolutas. Reflita! Só assim você poderá concordar ou discordar e formar suas próprias opiniões. Em vez de sofrer porque você não tem o peso ou a altura das pessoas retratadas nos editoriais de moda, ou porque seus cabelos não são como os da Gisele Bündchen ou do Reynaldo Gianecchini, relaxe! A beleza pode vir de um estilo que você assume, do jeito com que você lida com seu corpo e cuida dele, da sua maneira de falar e caminhar, enfim, de seu jeito de ser!



História da beleza

Denise Bernuzzi de Sant'Anna

A busca da beleza possui uma longa e diversificada história. Das pinturas ao redor dos olhos, utilizadas por homens e mulheres do Egito antigo, até as modernas cirurgias plásticas capazes de modificar radicalmente os corpos, percebe-se o quanto o ser humano já se esforçou para alcançar a beleza e a juventude. Ambas caminham de mãos dadas, mas entre homens e mulheres as diferenças sempre foram

significativas. Enquanto que para elas a beleza esteve várias vezes associada à graça e à harmonia das formas, para eles, ser belo significou, durante séculos, força física e traços próximos à imagem da ferocidade. Ao contrário das mulheres, o aspecto julgado agressivo da boca ou do nariz masculinos não era necessariamente um sinal de feiúra, pelo contrário: sinalizava um certo charme, atraía porque evocava virilidade, como se a imagem da ferocidade fosse o melhor testemunho da coragem de vencer uma guerra. Por isso, a beleza masculina esteve várias vezes próxima à assimetria das formas e à força do corpo.

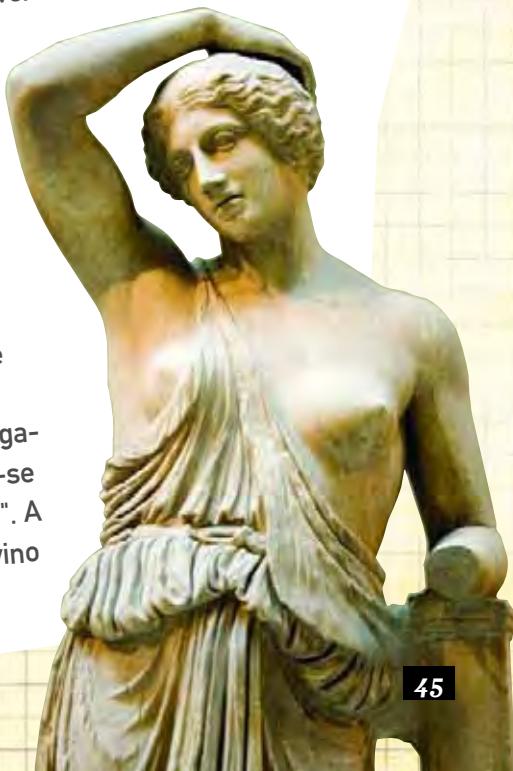
Com o desenvolvimento das sociedades industriais e, sobretudo, com o aumento do trabalho feminino fora de casa, alguns desses traços evocadores da luta pública também passaram a ser valorizados na aparência das mulheres, tais como, a boca grande, os membros inferiores longos e fortes, o tórax largo, enfim, um corpo talhado para a batalha e a corrida.

Além das diferenças entre os sexos, a beleza possui uma história rica em invenções: o primeiro creme em pote, condicionado industrialmente, foi inventado

pelos ingleses e se chamava Simon. Isto ocorreu em 1860.

Desde então, as mulheres aderiram cada vez mais assiduamente aos cremes de beleza e a outros artifícios em moda. No Brasil, por exemplo, em meados do século XIX, uma crônica de José de Alencar já mencionava a venda de "postiços" de todas as qualidades para embelezar a carioca: pomadas para tingir os cabelos, óleos perfumados para o corpo, perucas, perfumes e pós. No entanto, a austeridade moral daquela época não concordava que uma mulher de boa família utilizasse diariamente todos esses produtos.

Mesmo na década de 1920, quando a revista Fon-Fon divulgava novos cosméticos para o rejuvenescimento, costumava-se dizer que "a mulher de má pinta é a que mais a cara pinta". A tendência geral ainda era considerar a beleza um dom divino e não algo que se compra e se inventa diariamente.





Mas, a partir da segunda guerra mundial, no Brasil, assim como em outros países, a cosmetologia se tornou uma ciência independente da química e da dermatologia e a publicidade começou a anunciar que não há mais idade nem um único momento para se embelezar; doravante só é feia quem quer. Diferente dos anos anteriores, o embelezamento passaria a ser aceito como um gesto rotineiro, não apenas um dever, mas, também, um direito, principalmente das mulheres. A venda de produtos de maquilagem portáteis, compactos e práticos de usar, contribuiu para dotar o gesto embelezador de uma naturalidade outrora rara. Para as brotinhos dos anos dourados, que abandonavam o lânguido glamour dos vestidos rabo de peixe dos anos 40 e ingressam na moda do prático jeans ou do refrescante sex-appeal em voga, não bastava parecer bela: o uso das tradicionais cinturitas foi substituído pelos novos regimes e ginásticas, o trabalho embelezador ganhou produtos "naturais" e logo contaria com cirurgias cada vez menos invasivas.

Depois da década de 1980, essa tendência se acelera. O embelezamento passa a ser um gesto mais exigente, convocando partes do corpo até então alheias aos cosméticos e cirurgias. Um gesto que demanda um consumo infinito de serviços para a boa forma e uma atenção intensiva e, por vezes, exclusiva, sobre a aparência e a saúde. Torna-se mais fácil liberar e despir o corpo e, por isso mesmo, aumenta a necessidade de nutri-lo com produtos de beleza, de "vesti-lo" com músculos e próteses. No tempo dos espartilhos e primeiros cosméticos industrializados os cuidados com a estética destinavam-se sobretudo aos jovens. Hoje a beleza é um direito e uma norma para todos. Além disso, quanto mais o corpo se mostra e se despe, maior se torna a necessidade de investir em novos produtos de beleza. Assim, se na época de nossas avós a beleza encon-

trava-se apenas em algumas partes do corpo coberto por roupas, hoje ela está em toda a parte, pois atingiu as zonas mais íntimas do corpo. As depilações e os bronzeamentos não têm mais fronteiras. Não há mais idade nem momento certo para se embelezar. Cuidar da beleza se tornou um grande negócio para milhares de empresas e ao mesmo tempo uma obrigação para todos. Da alma da beleza que se alojava em algumas partes do corpo, passa-se, enfim, para uma beleza sem alma, pois esta pretende, agora, ser total e, principalmente, eterna.



Denise Bernuzzi de Sant'Anna
é professora livre-docente de
História da PUC-SP. É autora
de *Políticas do corpo* (1995) e
Corpos de passagem (2001),
entre outros livros sobre a
história das representações
corporais.

Livros

ASQUITH, Ros.
Eu era uma adolescente encanada.
São Paulo: Ed. 34, 2004.

COSTA, Cristina.
Os grilos da galera: as questões da adolescência.
São Paulo: Moderna, 1996.

ECO, Umberto. *História da beleza.*
Rio de Janeiro: Ed. Record, 2007.

GREEN, Christine. *Mudanças no corpo.*
São Paulo: Moderna, 1994.

RODRIGUES, José Carlos. *Tabu do corpo.*
Rio de Janeiro: Achiamé, 1979.

STEINER, Denise. *Beleza levada a sério.*
São Paulo: Celebris, 2006.

TUCUNDUVA, Sonia. *A dieta do bom humor.*
São Paulo: Panda Books, 2006

PARA SE
APROFUNDAR NO
TEMA

Sites

Centro Vergueiro de Atenção à Mulher:
<http://www.cevam.org.br>

Canal Kids – Saúde:
<http://www.canalkids.com.br/saude/index.htm>

Dieta: <http://www.dietaesaude.com.br>

Dermatologia: <http://www.dermatologia.net>

Manual do Adolescente:
<http://www.adolescente.psc.br/>

Meu Corpo: <http://www.meucorpo.com.br>

Moda: <http://www.portaisdamoda.com.br>

Nutrição: <http://www.nutrimais.com>

INSTITUIÇÕES REFERÊNCIA DE TRATAMENTO

Ambulatório de bulimia e transtornos alimentares
do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de
Medicina da Universidade de São Paulo:
Tel. (11) 3069-6975
<http://www.ambulim.org.br>

Programa de Orientação e Assistência a Pacientes
com Transtornos Alimentares (Proata) da
Universidade Federal de São Paulo (Unifesp):
<http://www.proata.cepp.org.br>

Filmes

Supersize me – a Dieta do Palhaço
Morgan Spurlock, 2004.

O Diário de Bridget Jones
Sharon Maguire, 2001.

O Diabo Veste Prada
David Frankel, 2006.

Shrek 2
Andrew Adamson e Kelly Asbury, 2004.



SEXUALIDADE



Puberdade: o que está acontecendo comigo?

O corpo das meninas e dos meninos

O primeiro beijo

A primeira transa

DSTs e Métodos anticoncepcionais

Gravidez na adolescência

PRA COMEÇO de conversa

Por acaso você já se pegou pensando sobre o seu primeiro beijo, um namoro, uma paixão não correspondida, um amor à primeira vista? Ou então sobre fazer amor, ter prazer com o outro e consigo mesmo? Ou talvez sobre os métodos anticoncepcionais e o medo de pegar uma doença sexualmente transmissível? Esses são alguns dos muitos aspectos relacionados à sexualidade humana. Um assunto que, sem dúvida, é muito complexo, cheio de detalhes e particularidades que despertam inúmeras questões, dúvidas e inseguranças.

Esse tema torna-se especialmente importante na adolescência, quando ocorrem as principais mudanças corporais e o desejo de experimentar uma relação amorosa aparece com mais intensidade. O seu ponto de vista sobre o mundo e sobre si mesmo se transforma e talvez você não saiba direito o que fazer com tudo isso.

Bom, você poderia se perguntar: "Será que só eu tenho essas sensações e penso nessas coisas? Isso acontece apenas comigo?". Certamente não. Você está acompanhado de muitos adolescentes e jovens que estão aprendendo a lidar, habitar, conviver com esse novo corpo que está se tornando ou já se tornou um corpo adulto. Junto com as mudanças corporais surgem, então, desejos, prazeres e, pela primeira vez, a possibilidade de ter uma relação sexual. Diante de tudo isso, é bem possível sentir um turbilhão de ansiedades, dúvidas e vontades.

Em primeiro lugar, é fundamental refletir sobre esse assunto e ter as informações necessárias sobre seu corpo e sua sexualidade. Nesse sentido, este módulo foi pensado levando em conta as principais dúvidas da maioria dos adolescentes. Por isso, há muitas informações, explicações, mas também questões para você pensar, atividades e brincadeiras. Informação e reflexão mostram-se essenciais para você formar uma opinião, ter certeza do que quer, assumir uma postura sincera e responsável diante do próprio corpo, do amor, do desejo, do sexo e do prazer.

É importante pensar até onde cada um pode ir quando está com alguém, ter responsabilidade por si e também saber cuidar do outro.

Então, vamos lá?!

PUBERDADE: O QUE ESTÁ ACONTECENDO COMIGO?

“Quando meu corpo começou a mudar eu....”

“Achei muito estranho, ninguém me explicou, tive que aprender tudo sozinha.”
(Rafaela, 17 anos)

“Aceitei numa boa! Comecei a me sentir um homem adulto.”
(Mario, 15 anos)

Muitas mudanças corporais acontecem ao mesmo tempo nessa fase da puberdade. Por isso, pode ser muito interessante compreender o que anda acontecendo. Aliás, podemos começar perguntando justamente: o que é a puberdade?

“Entrei em um pequeno colapso, achava tudo estranho, pernas engrossando, quadril ficando maior, roupas apertadas, tudo ficava mal... Demorei para me acostumar com o meu novo corpo.”
(Helena, 15 anos)

“Me confundi muito... Essas mudanças todas foram muuuuito difíceis para mim.”
(Rogério, 16 anos)

“Morri de alegria quando meus seios começaram a crescer, quando me senti realmente mulher, isso foi muito marcante para mim!”
(Daiane, 17 anos)

A puberdade é uma fase da vida em que o desenvolvimento corporal acontece de forma muito acelerada. Seu início varia de indivíduo para indivíduo, mas normalmente, para os meninos, acontece entre 9 e 14 anos. Para as meninas é um pouco antes, ou seja, entre 8 e 13 anos. A velocidade com que a puberdade ocorre também não é idêntica para todas as pessoas: as mudanças corporais podem durar de dois anos e meio até cinco anos, dependendo do ritmo corporal de cada um.

Nesse período, o adolescente cresce, seu peso aumenta e seu corpo deixa de ser o de uma criança para se tornar um corpo com contornos e formas de um adulto. Os adolescentes também ganham de 20 a 25% da altura e 50% da massa corporal (peso) definitivas.

Porém, muitas dessas mudanças não ocorrem da mesma forma nos meninos e nas meninas.

Vamos ver?

MENINOS!

O crescimento se acelera primeiramente nas extremidades do corpo (braços, pernas, mãos e pés) e depois no tronco. É nessa fase que acontece o famoso “estirão de crescimento”, no qual o adolescente ganha altura de maneira bem rápida, chegando a crescer até 10 cm por ano. Nos meninos isso ocorre entre 13 e 14 anos, mas lembre-se de que eles só alcançam a altura definitiva com 17 ou 18 anos.

O timbre de voz dos meninos se altera, em especial, nas fases mais avançadas da puberdade. Porém, durante essa transformação, em alguns momentos, os meninos podem sentir que estão com a voz meio “desafinada”, estranha. Isso é normal e passageiro.

Órgão genital masculino externo



- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Púbis | 4. Glande (cabeça do pênis) |
| 2. Pênis | 5. Orifício da Uretra |
| 3. Prepúcio (pele fina e enrugada que cobre a glande) | 6. Bolsa escrotal |

O bigode e a barba também aparecem nessa fase, é tempo de aprender a lidar com o barbeador!

O desenvolvimento dos órgãos genitais acontece de forma lenta, em etapas. Primeiramente, há um aumento dos testículos e depois um aumento do pênis. Os pelos crescem devagar até cobrirem a região pubiana.

Órgão genital masculino interno



- | | |
|---|--|
| 1. Testículos (neles são produzidos espermatozoides e hormônios) | 2. Canais deferentes (tubos por onde passam os espermatozoides) |
| 3. Vesícula seminal (bolsa que produz um líquido que se junta aos espermatozoides para que a sua saída do corpo fique mais fácil) | 4. Próstata (glândula que produz líquido branco e grosso que carrega os espermatozoides) |
| 5. Bexiga | 6. Uretra (tubo por onde passam o esperma e a urina para saírem do corpo) |

É PRECISO SABER

Ereção – ocorre quando existe uma excitação sexual, o sangue se acumula no pênis, deixando-o rígido e alongado. Um pênis ereto pode ficar mais virado para a direita ou para a esquerda, isso é normal.

As ereções não são totalmente controláveis, por esse motivo, às vezes elas podem acontecer em situações embaraçosas. E, também, podem simplesmente não acontecer quando queremos muito. Esses momentos ocorrem, na maioria das vezes, quando os meninos estão tensos e ansiosos. Por isso, o melhor a fazer é relaxar!

Ejaculação – corresponde a uma série de contrações que vão permitir que o pênis produza e descarregue um líquido branco contendo milhares de espermatozoides. A ejaculação acontece quando a excitação chega ao seu auge e junto com ela ocorre o orgasmo. Os meninos ejaculam pela primeira vez entre 10 e 16 anos.

Ejaculação precoce – é quando o menino não consegue se controlar e acaba gozando antes do que gostaria. Nesses casos, ele e a parceira aproveitam menos a relação sexual. Existem meninos que só de dar uns amassos com uma menina, ou só de se lembrar dela, ficam tão excitados que acabam gozando. Muito freqüentemente isso acontece por algum fator emocional, como, por exemplo, excesso de ansiedade ou nervosismo, e não por problemas físicos. Portanto, se isso estiver acontecendo com você e causando problemas, procure um médico ou um psicólogo; muito provavelmente eles vão poder ajudar.



**ALGUÉM
ME ←
explica?**

camisinha

DS

**"Socorro! Eu sou menino
mas parece que os seios
estão se desenvolvendo! Isso
é possível? O que eu faço?!"**

*O que está acontecendo com você é
um aumento do tecido mamário no
sexo masculino (o nome médico para
isso é Ginecomastia). Isso acontece
em grande parte dos adolescentes,
mas fique tranquilo, na grande
maioria dos casos as mamas voltam
ao normal espontaneamente em no
máximo dois anos. Se isso não ocor-
rer, você pode procurar um médico.*



**Se você tiver mais dúvidas procure um médico!
Pode ser um clínico geral, um hebitra (médico
especializado em adolescentes) ou um urologista.**

Todos eles estão preparados para ajudar!

**"Eu acho o meu pênis pequeno,
o que eu faço?!" (Jorge, 14 anos)**

É fundamental lembrar que não existe um tamanho "normal" de pênis. Em termos médicos, se o pênis ereto atinge sete ou mais centímetros ele já tem um tamanho adequado para dar prazer em uma relação sexual. No caso dos brasileiros, um pênis ereto tem em média cerca de 12 e 13 cm. Mas lembre-se de que o pênis só atinge seu tamanho final entre 17 e 18 anos e que assim como todas as características do corpo ele varia muito de acordo com cada pessoa.

Esse assunto é o campeão de encanação dos meninos, por isso, aqui vai uma dica preciosa: o prazer sexual não está relacionado ao tamanho do pênis. A performance sexual vai depender muito mais da sintonia e da intimidade com a outra pessoa do que do tamanho do pênis.

**"Eu me masturbo todos os dias, várias vezes, isso é
um problema? Será que pode fazer mal?" (Rafael, 14 anos)**

A masturbação é uma forma saudável de sentir prazer e também de conhecer o próprio corpo. Ela só vai ser um problema se por conta do excesso acabar machucando o pênis ou de alguma forma atrapalhando outras atividades da vida social, como ir a escola, conversar com os amigos ou praticar esportes. Nesse caso, deve-se procurar orientação médica.

**"Eu estava dormindo e acordei todo melado,
será que tenho algum problema?" (Tomás, 15 anos)**

Ejacular durante o sono – a chamada poluição noturna – é algo que acontece com bastante freqüência entre os homens jovens. Isso não é um problema, nem precisa de tratamento. Muitas vezes a poluição noturna é acompanhada por sonhos eróticos. A tendência é que sua freqüência diminua com a idade, mas alguns homens podem apresentá-la durante toda a vida.

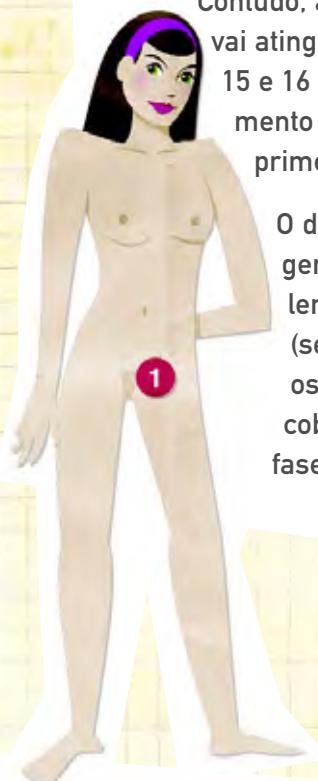
contraceptivo

MENINAS!

Nas meninas, a puberdade começa entre 8 e 13 anos. Nessa fase há um grande ganho de altura, sendo que o pico do crescimento ocorre entre 11 e 12 anos.

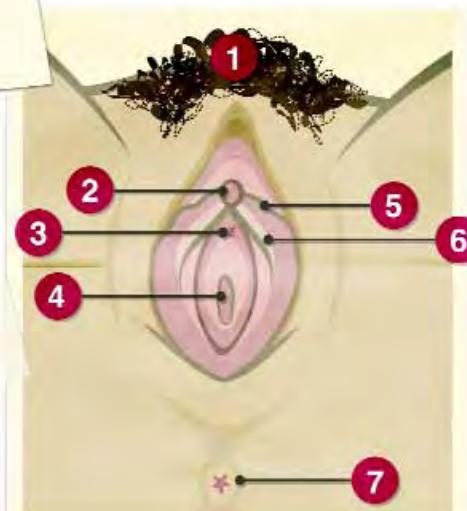
Contudo, a altura final que a menina vai atingir acontece somente entre 15 e 16 anos. Em geral, o crescimento desacelera depois da primeira menstruação.

O desenvolvimento dos órgãos genitais acontece de forma lenta, em etapas. As mamas (seios) surgem aos poucos e os pelos crescem devagar até cobrirem a região pubiana na fase final de desenvolvimento.



Órgão genital feminino externo

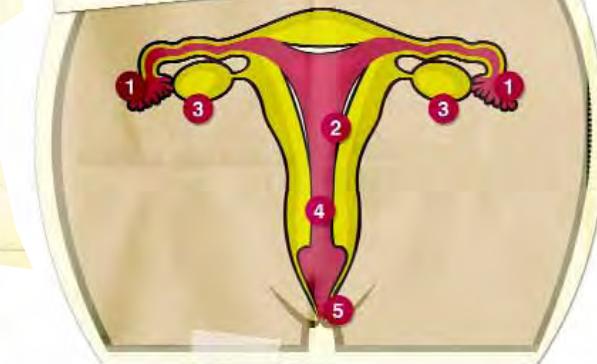
1. Monte de Vênus ou púbis
2. Clitóris
3. Uretra (abertura por onde sai a urina)
4. Vagina
5. Grandes Lábios
6. Pequenos Lábios
7. Ânus



Hímen: é uma membrana fina que se encontra na entrada da vagina. Na primeira relação sexual, ela se rompe com a penetração do pênis, fato que pode causar um pouco de sangramento. Nos casos em que o hímem é bastante fino ou elástico, o sangramento pode não ocorrer e isso é também normal.

Clitóris: é um ponto de grande sensibilidade do órgão feminino. Ele é um dos grandes responsáveis pelas sensações de prazer que a mulher pode experimentar em uma relação sexual.

Órgão genital feminino interno



1. Trompas ou tubas uterinas (tubos por onde passam os óvulos quando saem do ovário)
2. Útero (órgão no qual o óvulo fertilizado se fixa e se desenvolve até o nascimento do bebê)
3. Ovarios (produzem óvulos e hormônios)
4. Colo do útero
5. Canal vaginal

A primeira menstruação ocorre em torno dos 12 anos, podendo acontecer um pouco antes ou um pouco depois, de acordo com cada menina. Nesse momento, o ciclo menstrual começa e junto com ele os períodos de fertilidade da mulher. Você sabe como ele funciona? Aqui vão algumas informações importantes:

Em geral, as meninas menstruam a cada 28/30 dias (mas também existem ciclos de 21 ou até de 40 dias). Para se conhecer o período fértil (fase em que as meninas podem engravidar), isto é, quando a menina ovula, é preciso levar em conta o ciclo menstrual. Você deve marcar o primeiro dia da menstruação de um mês, depois o do mês seguinte e saber quando é a metade do ciclo, por exemplo, se o seu ciclo é de 28 dias, provavelmente você ovula no 14º dia (metade do ciclo). O período fértil dura uma semana, três dias antes e três depois da data da ovulação. Mas essas contas funcionam para quem tem o ciclo regular. Por isso é importante que você anote os dias em que menstrua, para saber como anda o seu ciclo. Veja um exemplo:

SETEMBRO

| dom | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado |
|--------------------|----------|----------|---------------------|-----------------------|----------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | 1º dia menstruação | 2º dia | 3º dia |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 4º dia | 5º dia | 6º dia | 7º dia | 8º dia | 9º dia | 10º dia |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 11º dia | 12º dia | 13º dia | 14º dia ovulação | 15º dia | 16º dia | 17º dia |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 18º dia | 19º dia | 20º dia | 21º dia | 22º dia | 23º dia | 24º dia |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 25º dia | 26º dia | 27º dia | 28º dia | | | |
| RISCO DE GRAVIDEZ | | | | | | |
| 1º dia menstruação | | | | | | |



Mas atenção:

- A maioria das adolescentes têm ciclos menstruais irregulares principalmente nos dois primeiros anos, isto é, eles variam de um mês para o outro. Por exemplo, se você menstrua no dia 2, depois no dia 7 do mês seguinte, depois no dia 29 do outro mês, esse não é um ciclo regular. Isso pode fazer com que o dia da ovulação seja muito perto do início da menstruação seguinte, por essa razão, a menina que não se prevenir na relação sexual pode ficar grávida durante a menstruação.
- Algumas mulheres sabem quando estão ovulando porque podem ter secreções vaginais perto do 14º dia, ou porque percebem leves sintomas em seu corpo (uma dorzinha na barriga, uma leve mudança de humor, por exemplo).
- O que fazer, então? Usar SEMPRE um método anticoncepcional e camisinha também, para prevenir a gravidez indesejada e as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

CONSULTA AO GINECOLOGISTA

Boa parte das meninas ficam MUITO aflitas com a possibilidade de ir ao ginecologista. Veja algumas das perguntas e respostas mais freqüentes:

Por que é preciso ir ao ginecologista?

Porque é com esse médico que se pode aprofundar a conversa sobre o seu corpo, o início e o desenvolvimento da atividade sexual, sobre métodos anticoncepcionais específicos e sobre DSTs.

Quando é preciso ir ao ginecologista?

Idealmente no começo da puberdade, mas muitas vão apenas após a primeira menstruação ou após a primeira relação sexual. É importante ir antes da primeira transa para poder falar sobre o assunto, saber dos cuidados necessários e tirar dúvidas.

O que acontece na primeira consulta?

O(a) ginecologista conversará sobre a saúde da paciente, sobre o desenrolar da maturação sexual (mamas, pêlos e menstruação) e sobre relações sexuais. Em seguida, acontece o exame físico. A menina tira a roupa e veste um avental. O(a) ginecologista verifica o peso, a altura e a pressão e examina o coração, a barriga e as mamas. O exame ginecológico só é realizado se a paciente já teve atividade sexual.

Há outros exames que é preciso fazer?

Após o início da atividade sexual, deve ser realizado anualmente o Papanicolau. Esse é o exame que previne câncer de colo de útero. Faz-se o exame externo da vagina e depois se introduz um instrumento chamado espéculo pelo canal vaginal para que se possa visualizá-lo. A seguir o(a) médico(a) observa o colo do útero (parte final do útero), do qual serão recolhidas as células para exame microscópico.

Tenho muita cólica, é normal?

Sim, pode ser normal ter cólica. Nem todas as meninas têm, mas é muito comum tê-las no período pré-menstrual e durante a menstruação. Elas são uma contração involuntária da musculatura do útero. Se a dor for muito forte, o melhor a fazer é procurar um médico ginecologista. Caso for algo leve ou esporádico, uma boa dica é tomar um banho ou colocar uma bolsa de água-quente, pois isso ajuda a relaxar a musculatura do útero e por consequência diminui as dores abdominais.

Eu posso falar de tudo com o médico? Posso contar que eu já transei sem que ele conte para a minha mãe?

Será ótimo aproveitar essa oportunidade para falar tudo e tirar todas as suas dúvidas. A confidencialidade é direito do adolescente, o que significa que as informações discutidas durante e depois da consulta não podem ser passadas aos seus pais ou responsáveis sem a permissão explícita do adolescente. E só poderá ser quebrada se houver risco de vida ou perigo relevante para o adolescente ou para terceiros. O paciente sempre será informado com antecedência da necessidade de quebra do sigilo.

De quanto em quanto tempo é preciso ir ao ginecologista?

O ideal é ir uma vez ao ano ou quando houver alguma dúvida ou preocupação, tais como: corrimento intenso; coceira, vermelhidão ou verrugas nos genitais; dor ao urinar ou nas relações, etc.



Rafael Hess

BEIJAR, FICAR, NAMORAR

O meu primeiro beijo foi....

"Foi perfeito. Eu tinha 13 anos e ele 14 anos. Na hora senti um friozinho na barriga, senti calor, tive medo, mas foi bom. Ele foi super-carinhoso, sensível e me deixou muito tranqüila. De vez em quando ainda ficamos. Acho que vamos casar um dia." (Luana, 16 anos)

"Foi na saída da minha escola com uma menina de lá. Ela disse que queria saber se eu beijava bem. Eu topei. Foi bom." (Rafael, 15 anos)

"Foi horrível. Eu nem gostava dele, aconteceu só porque meus amigos fizeram uma pressão. Depois me arrependi." (Katia, 17 anos)

É tempo de descobertas e de experiências novas: o primeiro beijo, o primeiro namorado, o primeiro amor. Será que eu vou saber beijar? Será que alguém vai gostar de mim neste mundo? Será que eu estou apaixonado? Esse momento de experimentar tudo pela primeira vez é mesmo marcante! Então, perdido nas agitações e dúvidas, você acaba percebendo que não existem regras, receitas para se dar bem ou, por exemplo, para saber beijar. Tudo é um aprendizado e às vezes é preciso ter paciência, afinal, quem disse que você tem de nascer sabendo?!

O primeiro beijo costuma ser algo bem importante. Às vezes tem até pressão dos amigos para que aconteça logo. No entanto, é fundamental sempre lembrar de que não existe uma idade certa para dar o primeiro beijo. O mais importante é você estar a fim, seguro, sentir que é um bom momento, estar bem com a pessoa que você escolheu. Nada de forçar a barra só para dizer aos amigos que já beijou. O negócio é respeitar as suas vontades e o seu ritmo, afinal, beijar, ficar e namorar é para ser algo prazeroso e não uma obrigação.

Depois do primeiro beijo é preciso logo namorar? (Patrícia, 13 anos)

Não necessariamente. Depende de cada um. Para namorar é preciso gostar bastante da pessoa, sentir vontade de estar ao lado dela, sentir saudades quando fica algum tempo longe. É preciso também estar disposto a conviver com as manias e com os pontos de vista da outra pessoa. Por isso, tem de estar disposto a ceder de vez em quando, ter paciência, conviver com o outro. Muito difícil? Pode até ser, mas quando gostamos mesmo de estar com o outro, quando estamos apaixonados, aí tudo vale a pena!

**ALGUÉM
ME
explica?**

Tenho 17 anos e nunca namorei, tem algo de errado comigo? (Cássio)

Não existe uma idade certa para começar a namorar. Tem gente que começa logo no início da adolescência, tem gente que espera um pouco mais. Demorar um pouco mais não torna ninguém esquisito, errado, nem quer dizer que você "ficou para titia", nada disso. Pode não ser tão simples encontrar alguém que realmente tenha a ver com você. Por outro lado, se você estiver disposto, aberto, pode ter certeza que, cedo ou tarde, uma hora acaba acontecendo!



A PRIMEIRA TRANSA

"Eu tinha 17 anos e namorava há oito meses. Sabia que podia rolar a qualquer momento, então, perguntava para minhas amigas como era. Estava curiosa e tensa ao mesmo tempo. Um dia, nós estávamos assistindo a um filme sozinhos em casa, o clima esquentou e acabou rolando! Ele foi muito atencioso e paciente comigo, isso me ajudou a relaxar. Foi bom." (Ariana, 18 anos)

"Minha primeira vez foi muito complicada porque nós dois éramos virgens e eu só tinha 15 anos. Na hora, eu fiquei nervoso, coração a mil, respiração ofegante e um desejo intenso. Por falta de experiência, acabou não rolando muito bem... Mas foi muito importante porque se não tivesse tido a primeira, as outras seriam com a mesma carga emocional." (Robson, 18 anos)

Esse assunto dá mesmo um frio na barriga! A maioria dos adolescentes tem uma grande expectativa em relação à primeira vez. Contudo, é preciso lembrar que ninguém nasce sabendo e, assim como beijar, transar é algo que se aprende aos poucos. A intimidade entre um casal não é imediata, mágica, mas sim, construída com cuidado e carinho. Só com o tempo e paciência é que se aprende aquilo que dá prazer para si mesmo e para o outro.

Como saber se eu estou pronto para transar? Bom, essa não é uma pergunta simples, pois existem vários aspectos a serem considerados para respondê-la. Aqui vão algumas questões que podem ajudar a encontrar a melhor resposta possível para o seu momento:

- 1 Está certo(a) de que realmente está a fim da pessoa?
- 2 Tem intimidade suficiente e confia nessa pessoa de quem você está a fim?
- 3 Já conversou com alguém de confiança sobre esse assunto?
- 4 Já se informou com adultos sobre métodos contraceptivos?

5 Se você é menina, sente-se à vontade para pedir ao menino que use camisinha?

6 Você já comprou camisinha? Você a carrega com você quando acha que pode acontecer?

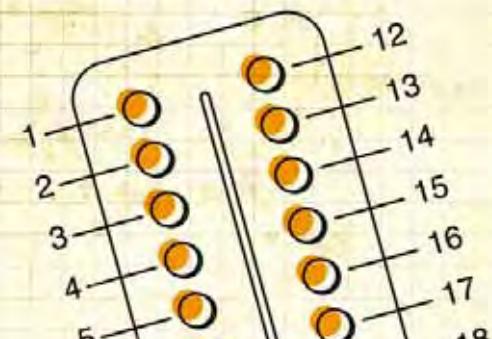
7 Você acha que está maduro(a) para transar?

Se você está em dúvida

sobre alguma dessas questões, talvez seja melhor esperar um pouco porque transar exige responsabilidade e maturidade. Ou seja, para ter a primeira relação sexual, é importante estar seguro da decisão e querer viver com seu parceiro(a) um momento de muita intimidade. Por isso, tanto a escolha de alguém de quem você goste e em quem confie, quanto estar se sentindo pronto, são aspectos fundamentais. Nesses momentos de dúvidas, pode ser interessante conversar com um médico sobre todas essas questões. Ele pode ajudar a encontrar algumas respostas!

Quando você confirmar a sua vontade de experimentar uma primeira vez e estiver seguro dessa escolha, siga em frente. No momento da transa, é importante relaxar. Pode não ser muito fácil, pois às vezes dá tremedeiras, vergonha, boca seca ou uma ansiedade incontrolável. Tudo bem, isso faz parte do processo. Experimente ir conversando com o parceiro para ficar mais tranquilo. Isso ajuda muito! E, por último, lembre-se: não tem certo ou errado. O que importa é descobrir aos poucos o seu corpo e o do parceiro e caprichar nas preliminares (beijos, amassos, abraços, carícias), porque elas ajudam a relaxar e a aproveitar.

Ah! E não se esqueça da camisinha, é claro! Exercer sua sexualidade de uma forma responsável é fundamental para se respeitar, cuidar da sua saúde, a de seu parceiro e evitar uma gravidez indesejada.



prudéncia



**ALGUÉM
ME
explica?**

"Sou virgem e estou namorando com uma garota que já transou. Estou morrendo de medo de não conseguir fazer direito e de gozar muito rápido. O que eu faço?" (Pedro, 15 anos)

Ficar ansioso ou inibido realmente não ajuda muito no momento da transa e pode até fazer com que aconteça uma ejaculação precoce e insatisfatória. O que fazer? O jeito é tentar ao máximo não ficar antecipando a situação. Espere, tenha calma, relaxe e aproveite o momento da maneira mais desncanada possível. Mesmo que a primeira vez não aconteça exatamente como você gostaria, lembre-se sempre de que ninguém nasce sabendo e, portanto, o que mais pode ajudar é experimentar para ir aprendendo a calibrar o prazer e a construir uma intimidade com a pessoa que está com você. Não tenha vergonha de conversar com sua namorada sobre o que dá prazer a você e perguntar o que dá prazer a ela. Poder falar nessas coisas ajuda a relaxar e a curtir mais esse momento.

"É verdade que a primeira vez dói muito?" (Karina, 17 anos)

A primeira transa pode provocar um certo desconforto e até uma dor incômoda, principalmente se a menina estiver muito nervosa. Porém, para a maioria das mulheres, não é algo insuportável. O mais importante é tentar relaxar e entrar no clima, pois isso estimula a dilatação e a lubrificação da vagina, fatores essenciais para que a mulher não sinta dor durante a penetração. Deliciar-se com as carícias preliminares, respeitar o seu ritmo, ter calma, confiança e intimidade com o parceiro facilitam a curtição desse momento. Quanto mais a menina estiver relaxada, menor será a dor da penetração e do rompimento do hímen. É possível que nas vezes seguintes ainda doa um pouco, mas vá com calma. Continue experimentando, aprendendo... Com o tempo, isso melhora muito. Se as dores continuarem, procure um médico ginecologista. Aliás, é sempre importante consultar um ginecologista antes e depois da primeira vez.

"Tenho 15 anos e venho, pela primeira vez, descobrindo essa história de masturbação, ter prazer com meu corpo. O único problema é que quando faço essas coisas me sinto muito culpada... Será que estou fazendo algo proibido, errado?" (Janaína)

Ter prazer com o próprio corpo, masturbar-se, não tem nada de errado. O problema é que, historicamente, isso foi considerado algo sujo, feio. Mas, pensando bem, qual é o problema em termos prazer com o nosso corpo? Aliás, tocar-se pode ajudar muito a pessoa a se conhecer melhor, algo fundamental para aprender a ter prazer na relação sexual. Porém, sobretudo para as meninas, esse tema parece difícil. Existe um pensamento difundido em nossa sociedade de que quem pode ter prazer, gozar e transar são os homens. Uma bobagem! Afinal, as mulheres também têm todo o direito de sentir prazer!

"É mais difícil para as meninas atingir o orgasmo?" (Fabiana, 15 anos)

Se comparadas com os meninos, podemos dizer que pode ser mais difícil para as meninas atingir o orgasmo. Isso acontece porque o funcionamento dos órgãos sexuais femininos não é tão fácil e óbvio. Dois ingredientes são fundamentais para conseguir chegar lá: conhecer bem o próprio corpo, sabendo, por exemplo, os lugares onde se tem mais prazer sexual e estar bem relaxada no momento da transa. Por isso, é legal ter intimidade com o parceiro e estar o menos inibida possível nesse momento. Mas lembre-se de que ter mais prazer na relação sexual é um aprendizado, e por isso mesmo pode ser que demore um certo tempo.

"É verdade que transar muda o corpo? As meninas ficam com mais cintura e quadril?" (Joana, 14 anos)

Não, transar não muda o corpo da mulher nem do homem. O corpo muda pelas alterações hormonais inerentes à fase da puberdade, não por causa da relação sexual.

*"O que é o orgasmo?"
(João, 13 anos)*

Orgasmo é uma sensação de intenso prazer que se espalha pelo corpo. Nos meninos, muitas vezes ele vem acompanhado da ejaculação. Nas meninas, a região da vagina fica mais úmida e dilatada e os batimentos cardíacos aumentam.

Sobretudo para as meninas, o orgasmo não é automático, nem acontece necessariamente em todas as relações sexuais. Quanto mais se conhece o próprio corpo e o do parceiro, mais fácil se torna para o casal atingir e aproveitar o orgasmo.



É PRECISO SABER

Métodos anticoncepcionais

Há muitos métodos anticoncepcionais além da conhecida camisinha. Só que é muitíssimo importante você saber que a camisinha é o único método que, além de evitar a gravidez indesejada, previne também as DSTs.

Veja abaixo as possibilidades existentes. Para descobrir qual delas é mais indicada para você, consulte um ginecologista, que dará todas as orientações e fará as recomendações necessárias.

método

como usar

outras dicas

Camisinha

Colocar assim que o pênis ficar ereto e retirar logo após a ejaculação (jogue essa camisinha fora e se quiserem continuar um pouco mais depois disso, é preciso colocar outra camisinha). É importante usar em todas as práticas sexuais (penetração vaginal, sexo anal e oral) para, além de ajudar a evitar gravidez, evitar também as doenças sexualmente transmissíveis.

Um erro comum é não acertar o tamanho do preservativo: há camisinhas desenvolvidas nas medidas ideais para o adolescente (é só procurar nas farmácias), o que diminui o risco de o preservativo escapar na hora da transa.

Camisinha feminina

Colocar dentro da vagina, deixando uma borda para fora (parece um saquinho de borracha extrafina, com um fundo para ficar acomodado no fundo da vagina, como se fosse um diafragma). Jogue fora após o uso.

Exige treino: você pode ficar na frente do espelho e experimentar jeitos mais fáceis de colocar, para na hora H tudo rolar com maior tranquilidade.

Pílula de baixa dosagem hormonal

Tomar uma por dia, sempre no mesmo horário, até o final da cartela, que em geral tem 21 comprimidos (você toma durante três semanas e não toma durante uma semana).

Se você esqueceu de tomar um dia, você tem só até o dia seguinte para tomar a que esqueceu e o método continuar eficaz. Nunca pare a cartela: mesmo se você esqueceu mais de um dia (o que exige que você previna com camisinha), vá até o final da cartela para evitar complicações no ciclo hormonal.

método

como usar

outras dicas

Injeção mensal

É tão segura quanto a pílula, com a vantagem de você só precisar tomar uma vez por mês.
O ginecologista receita e você pode aplicar na farmácia.

DIU (dispositivo intra-uterino) para adolescentes

Colocados no consultório, duram no mínimo cinco anos e exigem acompanhamento médico a cada seis meses, para verificar se continua no lugar. Indicado para as meninas com vida sexual ativa há mais tempo.

Anel vaginal

Para ser colocado dentro da vagina e trocado a cada três semanas. Quem coloca é o ginecologista. Fica liberando doses de anticoncepcional, o que impede a gravidez.

Adesivo com anticoncepcional

Para colocar por cima da pele e trocar toda semana. Você mesma pode colocar.

Diafragma

Antes da relação sexual, colocar no fundo da vagina para impedir que o sêmen siga seu caminho até o óvulo (ele faz uma barreira). Tem de diversos tamanhos e é o ginecologista quem tira as medidas para você usar o tamanho certo (porque se não for do tamanho certo, não funciona direito como barreira).

Um dos problemas é que, por ser uma dosagem hormonal que você recebe de uma só vez, pode provocar náuseas ou alguns sintomas como seios mais sensíveis ou ficar meio inchada por alguns dias.

Dor, cólica e sangramento são sinais de alerta para procurar o médico e fazer um exame para checar a posição do DIU. Se ele sair do lugar, há o risco de engravidar. Por isso é preciso estar sempre atenta.

É um método relativamente novo e você precisa:

1. não esquecer a data de trocar;
2. ficar ligada para saber se não saiu do lugar.

Aqui, também, não esquecer de que trocar é fundamental para a eficácia.

Colocar e tirar o diafragma é questão de treino: é só apertar as bordas para entrar no canal vaginal e colocar bem no fundo da vagina (quando você for falar sobre isso com o ginecologista, ele pode ensinar mais dicas). O bacana é ser uma opção não descartável: você usa, lava e guarda para a próxima vez.

Fonte: MULLER, Laura. *500 Perguntas sobre Sexo do Adolescente*. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2005. p. 42 a 45.

Camisinha: por que usá-la e como usá-la?

Camisinha é simplesmente um ingrediente fundamental desde a primeira transa para ter uma vida sexual segura. Ela previne contra as DSTs e também contra uma gravidez indesejada.

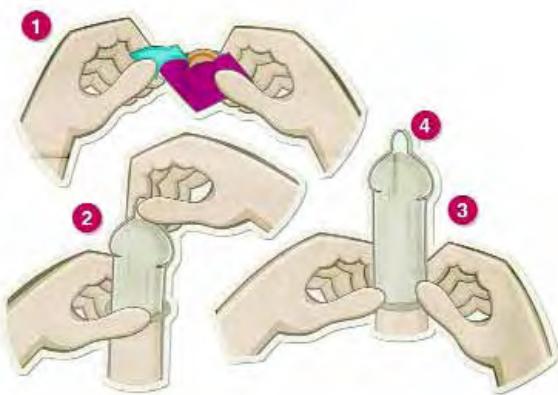
Muitas pessoas acham que ela atrapalha no desempenho das transas, mas o uso freqüente ensina a transformar esse momento em algo muito tranquilo e prazeroso. Lembre-se de que ela mesma não diminui em nada a sua sensibilidade ao prazer.

Para colocar

- 1** Abra o pacotinho da camisinha com a mão e não com a boca para evitar rasgá-la. Comece a colocá-la com o pênis ereto.
- 2** Aperte a ponta da camisinha com os dedos para retirar todo o ar.
- 3** Vá desenrolando calmamente a camisinha com a outra mão até chegar na base do pênis.
- 4** Deixe sempre uma folga na ponta da camisinha para armazenar o esperma.



Os postos de saúde distribuem camisinhas gratuitamente.

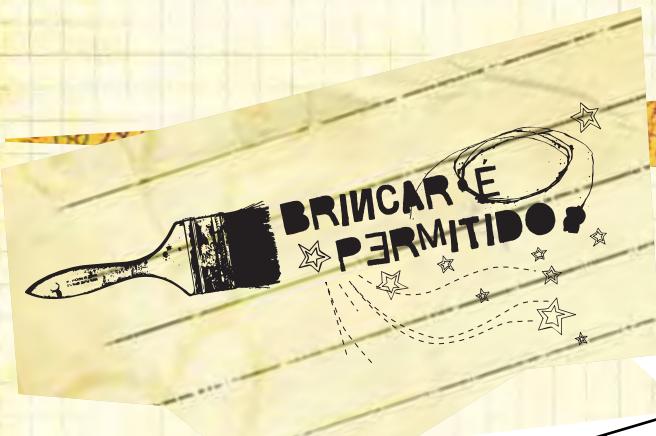


Para tirar

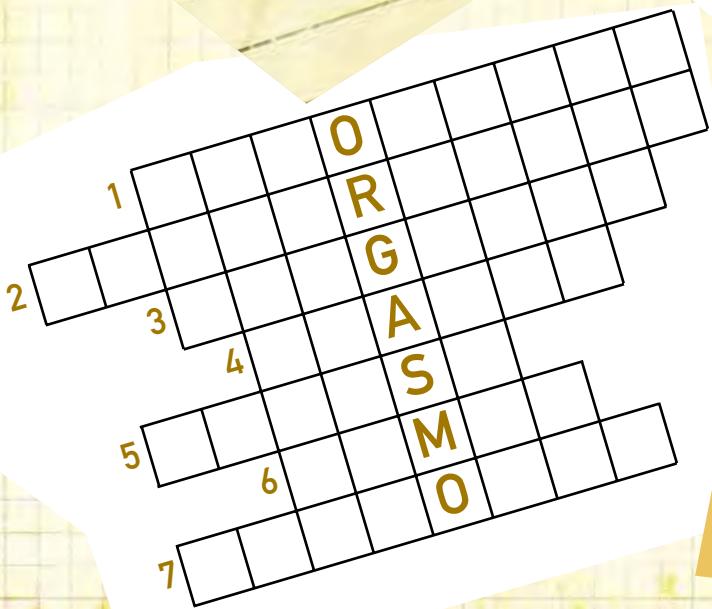
- 5** Retire a camisinha enquanto o pênis ainda estiver ereto.
- 6** Segure as bordas da camisinha para evitar que o esperma seja derramado. Retire-a do pênis com toda calma.
- 7** Dê um nó na camisinha ou enrole-a num papel higiênico e jogue-a no lixo.

Outras dicas

- Verifique o prazo de validade da camisinha antes de usá-la.
- Cuide das suas camisinhas: não deixe o preservativo em locais quentes e expostos ao sol. Evite carregar a mesma camisinha, durante vários dias, dentro da carteira ou no bolso. Ela pode estragar com o calor, ou você pode acabar danificando a borracha.
- Nunca use duas camisinhas ao mesmo tempo para evitar o atrito entre elas.
- Compre um tamanho adequado ao seu pênis (no Brasil, existem três tamanhos).
- Não use a mesma camisinha para duas transas.



Muitas são as palavras populares que fazem parte do vocabulário ligado ao sexo. Embora você possa usar todas elas, é bom saber o nome correto. Teste seus conhecimentos:



1. Nome de uma doença sexualmente transmissível.
2. Ato de tocar o corpo com as mãos com a finalidade de gerar prazer sexual.
3. Nome das zonas do corpo que são sensíveis às carícias gerando prazer sexual.
4. Nome da cabeça do pênis.
5. Nome dado quando há um anel estreito na pele que recobre o pênis e impede a exposição completa da glande.
6. Membrana que recobre o orifício externo da vagina e se rompe durante a penetração.
7. Pequeno órgão situado na vagina que é o principal órgão de prazer feminino.

Respostas: 1. gonorréia, 2. masturbação, 3. erógenas, 4. glande, 5. fíose, 6. hímen, 7. clítoris.

DST: doença sexualmente transmissível

Você sabe quais são os principais sintomas das DSTs? O que fazer para se prevenir? Como se tratar? Talvez você nem se interesse por essa coisa de doença, mas saiba que elas são mais comuns do que se pode imaginar. Por isso, é fundamental se informar e saber se cuidar para exercer sua sexualidade de maneira responsável. O quadro abaixo explica exatamente como essas doenças se manifestam e como é possível tratá-las.

DST

Pode ser transmitida por...

Gonorréia

Relação sexual (vaginal, anal ou oral); de mãe para filho na hora do parto; pelo contato direto com a secreção ou as mucosas infectadas.

HPV

Relação sexual; contato das mucosas com a região infectada (durante o famoso “esfrega”).

Herpes genital

Relação sexual; contato direto com as bolhas ou feridas infectadas; durante o parto.

Candidiase

Relação sexual; contaminação a partir do intestino (por falta de higiene adequada); algumas mulheres são predispostas a desenvolver essa infecção.

Hepatite B

Relação sexual (nessa hora, sempre ocorrem pequenas lesões nas mucosas, que sangram, propiciando o contágio); contato com sangue contaminado.

Aids

Relação sexual; transfusão de sangue contaminado; contato com esperma e secreções contaminados, agulhas e seringas contaminadas; de mãe para filho durante a gravidez, o parto e a amamentação.

ATENÇÃO! SINAIS DE ALARME PARA AS DSTs:

- Corrimento abundante amarelado ou esverdeado;
- Mau-cheiro nos genitais;
- Coceira, vermelhidão, ferida, verruga ou bolha nos genitais;
- Ardor ao urinar;
- Dor durante a relação sexual.

Sinais no garoto

Corrimento amarelo-esverdeado, ardor ao urinar e inflamação da garganta (se o contágio foi por sexo oral) e do ânus (se foi por sexo anal).

Algumas vezes, não apresenta sintomas, que são lesões (verrugas).

Bolhas doloridas na região genital; elas se rompem e formam feridas doloridas, que depois desaparecem. Mas o vírus continua no organismo e pode atacar em fases de baixa resistência.

Ardência ao urinar e, raramente, corrimento esbranquiçado.

Febre e dores no corpo, a pele fica amarelada, a urina escurece, o fígado incha.

Suores noturnos, calafrios, apatia, diarréia prolongada, emagrecimento exagerado, manchas avermelhadas na pele, febre permanente. Mas o portador do vírus HIV pode não apresentar sintomas por vários anos.

Sinais na garota

Não costumam aparecer sintomas, a não ser um corrimento pela vagina e pela uretra; mas ocorrem cólicas e febre quando a bactéria chega aos ovários e trompas.

Lesões (verrugas) que podem ser isoladas ou agrupadas e não causam dor.

Os mesmos que os do garoto.

Corrimento branco leitoso e espesso, coceira intensa, irritação na vulva e vagina (que ficam inchadas e avermelhadas), dor durante o sexo e ao urinar.

Os mesmos que os do garoto.

Os mesmos que os do garoto.

É péssimo porque....

Pode deixar a pessoa estéril (incapaz de ter filhos no futuro).

Tem sido associado ao aparecimento de câncer genital.

Não tem cura (só tratamento para amenizar os sintomas).

Compromete a saúde e, além disso, o prazer sexual.

Pode evoluir para cirrose ou câncer de fígado.

Ainda não se descobriu a cura; como destrói o sistema imunológico, podem ocorrer várias doenças oportunistas.

HOMOSSEXUALIDADE

*Senti atração por um garoto da minha sala.
Não sei bem o que fazer com isso e nem
tenho certeza se sou homossexual.
A homossexualidade é uma doença?"
(Fabio, 14 anos)*

Não, a homossexualidade não é uma doença. A sexualidade humana é bastante ampla e diversificada. Muitas pessoas são heterossexuais (sentem atração por pessoas do sexo oposto), outras pessoas são homossexuais (sentem atração por pessoas do mesmo sexo) e outras ainda são bissexuais (sentem atração por pessoas dos dois sexos). Todas essas combinações são possíveis e existem na nossa sociedade. A orientação sexual não se dá de um dia para o outro e nem é algo sobre o qual temos muito controle. Ela é algo complexo, que vai se construindo aos poucos e que depende de muitos fatores. Cada um tem direito de ir descobrindo essa orientação e ser respeitado, seja ela qual for. Não existe certo ou errado, nenhuma orientação sexual é melhor que outra.

Também é preciso saber que sentir atração por uma pessoa do mesmo sexo ou eventualmente ter uma experiência homossexual é mais comum do que se imagina, sobretudo na adolescência, quando estamos descobrindo tantas coisas. Isso não significa necessariamente que a pessoa é homossexual. Pode acontecer de se apaixonar por alguém do mesmo sexo e depois voltar a curtir alguém do sexo oposto.

A sexualidade humana pode assumir diversas formas ao longo da vida. Nossas escolhas não são eternas e também sofrem influências culturais e sociais. A TV, o rádio, o jornal, a internet, a família, todos têm algo a dizer sobre a sexualidade. Como deve ou não deve ser. Não é possível contentar a todos e talvez nem tenha sentido fazer algo só porque o outro disse que é certo ou errado. Portanto, o mais importante é respeitar o seu desejo e tentar viver bem com ele.

SEXUALIDADE E CULTURA

A sexualidade não é só algo ligado a cada pessoa individualmente. Ela tem uma dimensão sociocultural de extrema importância, que afeta todos nós. É essa dimensão que nos ensina o que é permitido ou proibido. Por exemplo: é aceitável transar com um homem ou uma mulher que não seja parente – o namorado, o marido ou um amigo –, mas não é aceitável transar com os pais, nem com uma criança. Portanto, a sociedade construiu uma série de normas culturais que todos devem seguir.

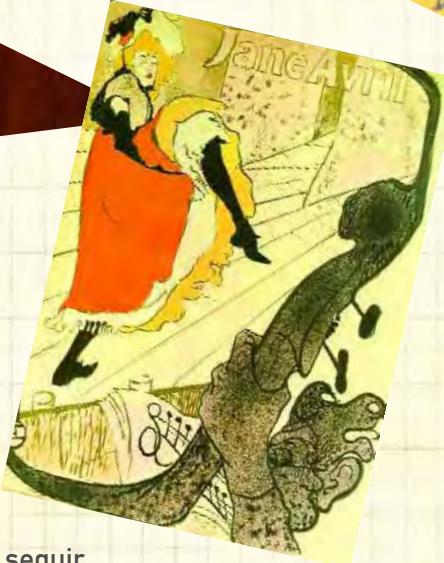
Quebrá-las é algo muito grave.

Essas normas variam de acordo com a época ou o lugar. Os hábitos, as crenças, os valores de cada sociedade fazem com que alguns comportamentos ou práticas sejam mais aceitos que outros.

O conceito de sensualidade também pode variar conforme a época, o contexto, a cultura. O que era sexy ou permitido na década de 1920, por exemplo, não é visto da mesma forma nos dias atuais.

Observe como as maneiras de mostrar e valorizar o corpo da mulher e do homem passam por mudanças nas diferentes épocas.

E para você? O que é ser sexy?



SE LIGA NA MÚSICA



Achou

Composição:

Dante Ozzetti / Luiz Tatit

Investir
É cultivar o amor
Se despir
É ativar

Resistir
É aturar o amor
Insistir
É saturar

Aderir
É estar com seu amor
Adorar
É superstar

Aplaudir
Até sentindo dor
É amar

Quem puder
Viver um grande amor
Verá

Consentir
É educar o amor
Seduzir
É cutucar

Amarei!
É conjugar o amor
Não amei!
É enxugar

Avançar
É conquistar o amor
Amansar
É como está

Como estou
Com muito amor pra dar
Eu dou!

Quem estiver
Atrás de um grande amor
Achou!

Luiz Tatit é cantor, compositor e professor titular do Departamento de Lingüística da FFLCH-USP. Em 1974, fundou o Grupo Rumo que se manteve unido por 18 anos e gravou seis discos. Escreveu livros e também gravou CDs solos. Suas canções foram interpretadas por diversos cantores como Ná Ozzetti, José Miguel Wisnik, Daúde, Ney Matogrosso, Sandra Perez e Paulo Tatit.

Dante Ozzetti é compositor, violonista, arranjador e produtor musical. Em 1988 e 1994, produziu e escreveu os arranjos de dois discos de sua irmã Ná Ozzetti, pelos quais foi contemplado com o Prêmio Sharp de Melhor Arranjador e Melhor Disco. Em 2000, venceu o III Prêmio Visa de MPB – Edição Compositores e, no ano seguinte, gravou o CD "Ultrapássaro" (Eldorado). Em 2006, a canção "Achou" recebeu o segundo lugar no "Festival Cultura - A Nova Música do Brasil", na interpretação de Ceumar (voz) e Dante Ozzetti (violão).

Créditos:

TÍTULO: ACHOU!

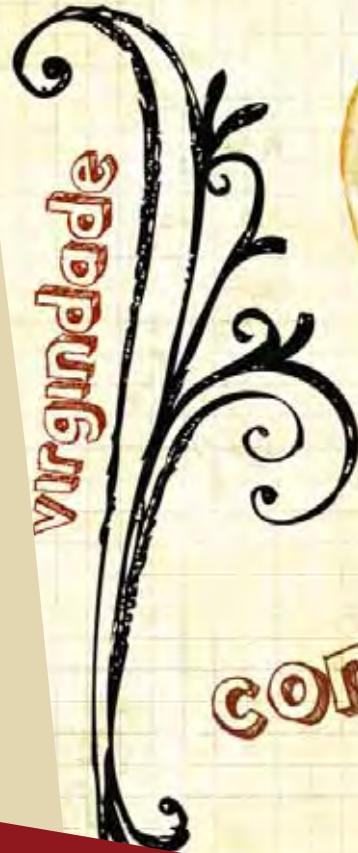
AUTOR: Dante Ozzetti e Luiz Tatit
INTÉRPRETE: Ceumar e Dante Ozzetti

ISRC: BR-MPC-03000281

Fonograma Licenciado por MCD –
www.mcd.com.br

C&P 2006 MCD

Editora: MCD



cont

Gravidez na adolescência

Viviane Hercowitz

Os adolescentes de hoje têm muitas informações sobre sexo. Conversam entre si, recebem folhetos sobre o tema nas escolas, assistem a palestras, vêem programas de TV e tudo o mais. Entretanto, os especialistas estão cada vez mais intrigados: diante de tanta informação, por que é que os jovens não se previnem na hora de transar? Por que a gravidez na adolescência tem aumentado a cada ano?

Isso ocorre por diversas razões, e pode ter certeza que muitos desses motivos não são claros e conscientes, quer dizer, são aquelas coisas que a gente nem sabe bem por que faz, não pensou direito a respeito ou, se pensou, não "caiu a ficha", sabe como é?

Vamos conversar aqui sobre alguns desses motivos, a partir de casos que aconteceram de verdade. As histórias de adolescentes sobre "a primeira vez", seus amores e transas são muito conhecidas, podemos até dizer que elas se repetem. Certamente você já ouviu alguns dos casos relatados abaixo por ai, quer ver ?



"Gosto muito de um menino que é o mais lindo do bairro, e eu sei que todas as meninas dariam tudo para ficar com ele! Rolou um clima entre nós numa festa e, naquela hora, só pensava em curtir o máximo que eu pudesse, até porque ele é conhecido como o cara que não quer compromisso com ninguém. Acabou rolando e na hora até lembrei da camisinha, mas fiquei com medo dele desistir de mim. Achei, também, que só uma vez sem camisinha não ia acontecer nada."
(Tânia, 16 anos)

Por que será que Tânia, mesmo sabendo que seria perigoso transar sem camisinha, se arriscou assim? Por que é tão comum que isso aconteça? A questão é que em troca dessa aventura relâmpago, ela pode acabar engravidando ou pegando alguma doença; qualquer uma dessas situações traz consequências complicadas para a vida de Tânia. Será que vale a pena? Como se preparar para que a camisinha seja uma condição para que a transa aconteça?



Essa história também nos leva a pensar sobre uma frase tantas vezes dita pelos adolescentes: "Isso não vai acontecer comigo". Por um lado, essa idéia traz a sensação de alguém que está acima das leis, como se essa pessoa estivesse imune a algo, tal qual um super-herói que consegue evitar certos problemas. Por outro, confiar na sorte e desprezar o imprevisto é uma maneira de testar as possibilidades e os limites do mundo adulto. De qualquer forma, é preciso estar atento: lembra-se de como nascem os bebês? Pois é, é tudo verdade! E funciona para todos, do mesmo jeitinho, então, é melhor não bobear: use camisinha sempre!

"Estava conversando com a minha irmã mais velha que está grávida, e ela me contou mil delícias: ela entra no ônibus e logo dão lugar para ela sentar, vai ao posto de saúde e ganha toda a atenção, meus pais não param de paparicá-la e todo dinheiro que sobra vai para o bebê. Enfim, por onde ela passa, recebe carinho e muito respeito!"

"Depois desta conversa, saí com meu namorado e, pela primeira vez, eu me empolguei e nem quis usar camisinha. Agora, pensando bem, eu acho que fiquei com vontade de ter tudo aquilo para mim."

"Às vezes também penso que se eu engravidasse, poderia cuidar do meu filho do meu jeito, sem ninguém se intrometer na minha vida, nem me obrigar a obedecer a ordens, mesmo discordando delas." (Jennifer, 17 anos)

Do ponto de vista social, a maternidade está ligada à maturidade e à feminilidade, portanto, muitas moças acham que a gravidez pode

transformá-las em mulheres de verdade. É importante lembrar que não é uma transa que transforma uma menina em mulher, que a faz amadurecer e ser "dona do seu nariz". Uma pessoa madura é uma pessoa responsável, que cuida de si e que pensa no dia de amanhã. Além disso, criar um filho implica respeitar muitas regras e ouvir conselhos porque não se pode fazê-lo como se bem entende. É preciso saber renunciar, conseguir colocar as necessidades do outro na frente das próprias, o que certamente é mais difícil do que obedecer as ordens dos pais.

Quanto ao desejo de Jennifer de viver o que sua irmã está vivendo, isso é um pouco normal porque nossa sociedade valoriza bastante a mulher grávida. Assim, dá mesmo vontade de ocupar esse lugar, porque a grávida acaba tendo mil regalias. Mas será que não se pode ter esta mesma sensação de poder de outras maneiras? Quando temos amigos que amamos e por quem somos amados, quando somos reconhecidos em algum trabalho que fizemos, na escola, nos esportes, em oficinas artísticas, isso também não são maneiras de sermos especiais? Ter um filho pode, sem dúvida, trazer alegrias para a vida de alguém, no entanto, sobretudo quando ainda se é adolescente, ele também traz inúmeras responsabilidades e restrições. Você sabia que 90% dos bebês de adolescentes são criados apenas pelas mães? E, por essa razão, elas acabam mudando seu cotidiano, seu rumo e parando de estudar? A vida dessas meninas se torna mais complicada. Por isso, é fundamental pensar muito bem antes de tomar essa decisão!

"Tenho dezoito anos e estou numa fase de muitas decisões. Terminei o ensino médio este ano e acho que não vou conseguir entrar numa faculdade, aliás, nem sei direito o que quero fazer! Também já tive algumas experiências de trabalho e é dureza: horários puxados, broncas de chefe, competição de colegas, tarefas que eu não me sentia preparada para realizar. No meu namoro também estou numa fase meio difícil porque a gente briga muito e eu não estou sabendo lidar com isso.

No meio de tantas incertezas e inseguranças, saí para esfriar a cabeça, transei com meu namorado e não me preveni. Acho que cansei de tantas responsabilidades e cuidados!"

(Aline, 18 anos)

Aline tem razão de estar tão insegura: a vida não é moleza e em algumas situações, ela fica ainda mais dura! Poderíamos pensar que ser mãe, nesse momento de tantas dúvidas poderia, de fato, aliviar seus conflitos. Porém, se refletirmos bem, essa é uma escolha que vai restringir bastante seu futuro. Se antes era difícil, por exemplo, entrar numa faculdade, com um filho vai ser mais ainda. Os horários puxados e as tarefas exigentes do trabalho que ela teve serão substituídos pelas mamadas, trocas de fraldas e outras responsabilidades com o bebê! Pesquisas recentes têm mostrado que 40% das meninas que ficam grávidas do primeiro filho, engravidam novamente em dois anos, o que muda realmente o rumo de uma vida. Então, podemos pensar que no caso de

Aline, um filho só resolveria o impasse do que fazer num futuro próximo, mas a impediria de experimentar outros caminhos possíveis como estudar, procurar um trabalho bacana ou fortalecer o seu relacionamento amoroso. Ser mãe seria apenas mais uma possibilidade de se realizar frente a muitas outras opções.

Retomando a pergunta inicial, sabe-se hoje que a maioria dos jovens conhece as informações, mas não as utiliza na hora de transar. Aqui você viu algumas das várias situações que podem levar alguém a engravidar na adolescência.

Todas elas fazem a gente pensar que nem sempre essas gravidezes são tão indesejadas assim. No fundo, a garota talvez não tenha parado para pensar que uma parte muito escondida de si acharia mesmo bom ter um filho. Não é que um bebê pode dar sentido para uma vida cheia de conflitos? Mas será que esse é o único sentido possível para uma vida? Como construir um projeto de vida mais amplo para si próprio? Pense nisso e se cuide!



Rafael Hess

PARA SE APROFUNDAR NO TEMA

ARATANGY, Lidia Rosemberg.
Sexualidade: a difícil arte do encontro.
São Paulo: Ática, 1995.

BOUER, Jairo. *Primeira vez.*
São Paulo: Panda Books, 2006.

BRULLER, Helene. *Aparelho sexual e cia.: um guia inusitado para crianças descoladas.*
São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

CHARBONNEAU, Paul-Eugène.
Namoro e virgindade.
São Paulo: Moderna, 1985.

COREY, Peter. *Coisas que todo garoto deve saber sobre garotas.*
São Paulo: Melhoramentos, 2006.

GANYMÉDES, José. *Ladeira da Saudade.*
São Paulo: Ed. Moderna, 2003.

GELLING, Kátia. *Essa tal primeira vez.*
São Paulo: Moderna, 1995.

LOPES, Angélica. *Plano B, missão namoro.*
São Paulo: Rocco, 2003.

GRAVELLE, Karen; GRAVELLE, Jennifer.
Não se incomode: tudo que você não quer perguntar sobre menstruação (mas precisa saber).
São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

Livros

MAY, Kara. *Coisas que toda garota deve saber sobre garotos.*

São Paulo: Melhoramentos, 2002.

MAYLLE, Peter; ROBINS, Arthur. *O que está acontecendo comigo: guia para a puberdade, com respostas às perguntas mais embaraçosas.*
São Paulo: Nobel, 1984.

MULLER, Laura.
500 perguntas sobre sexo do adolescente.
Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

NICOLELIS, Giselda. *O amor não escolhe sexo.*
São Paulo: Moderna, 2002.

SAYÃO, Rosely. *Sexo é sexo.*
São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

SUPLICY, Marta. *Sexo para adolescentes: amor, puberdade, masturbação, homossexualidade, anticoncepção, DST/Aids, drogas.*
São Paulo: FTD, 1998.

TAKIUTI, Albertina.
*A adolescente está ligeiramente grávida.
E agora? Gravidez na adolescência.*
São Paulo: Iglu, 1990.

VEIGA, Francisco Daudt da. *O aprendiz do desejo: a adolescência pela vida afora.*
São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

VILELA, Antonio Carlos. *Mais coisas que toda garota deve saber.*
São Paulo: Melhoramentos, 2003.

Sites

Programa Casa do Adolescente
da Secretaria de Estado da Saúde - SP:
[http://www.saude.sp.gov.br/saude_adolesc/html/
saude_adolesc.html](http://www.saude.sp.gov.br/saude_adolesc/html/saude_adolesc.html)

Disk-Adolescente:

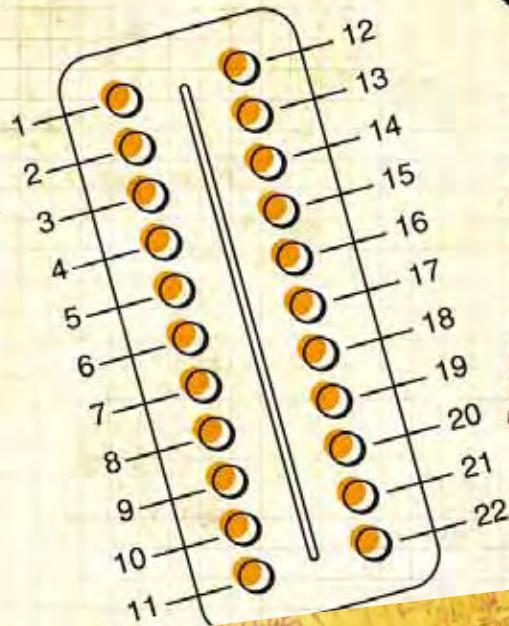
Pelo telefone (11) 3819-2022, os jovens buscam ajuda de profissionais e tiram dúvidas sobre sexualidade. O serviço funciona de segunda a sexta-feira, das 11h às 14h. A identidade do jovem não precisa ser revelada.

Instituto Kaplan:

Trabalha com educação sexual e tem um serviço de tirar dúvidas sobre sexualidade:
<http://www.kaplan.org.br/index.asp>

Secretaria de Atenção à Saúde:

<http://www.saude.gov.br>



virgindade

Filmes

Meninas

Jason Reitman, 2007.

Dez Coisas Que Eu Odeio em Você

Gil Junger, 1999.

Garotos Não Choram

Kimberly Peirce, 1999.

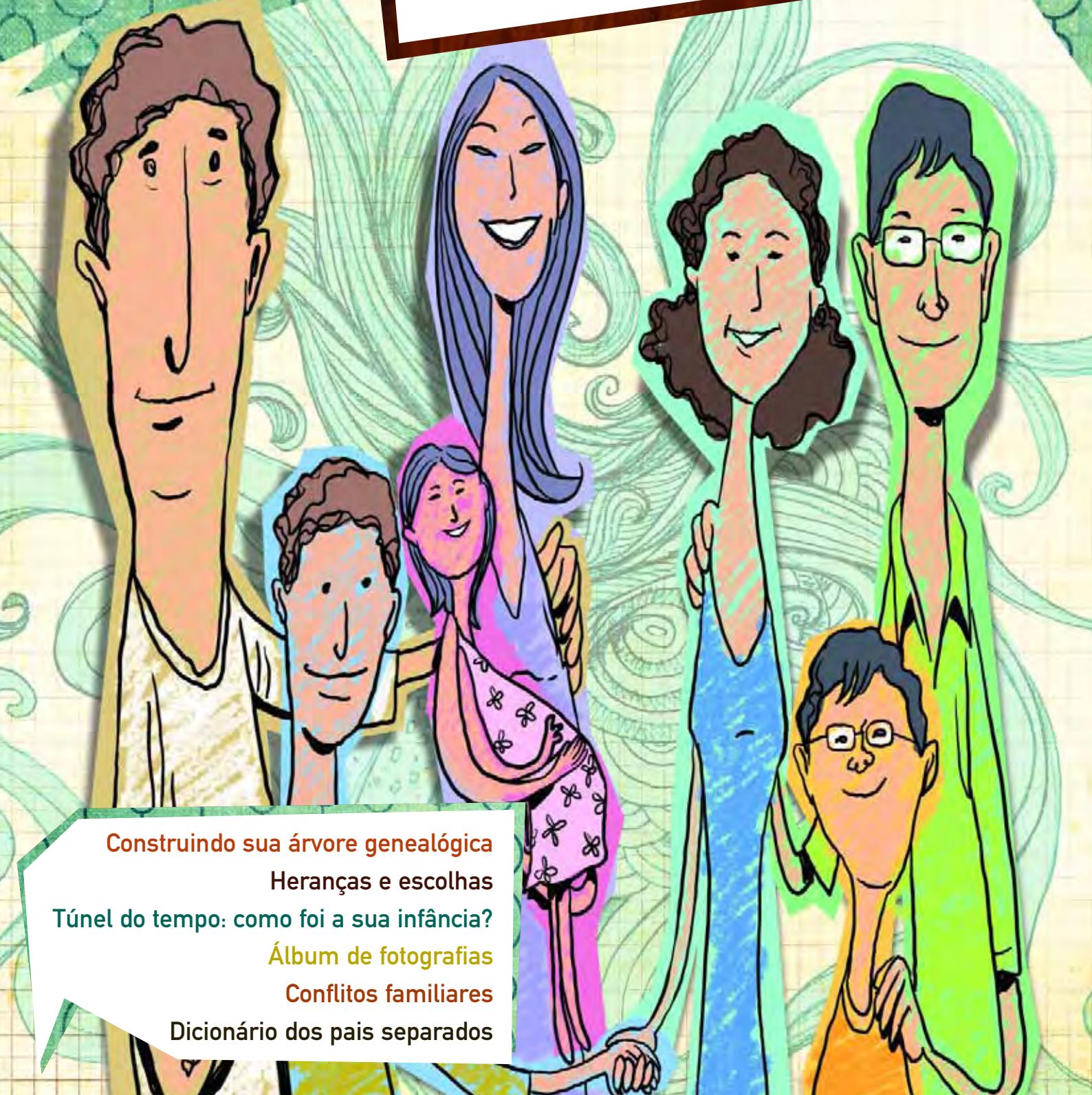
Da Cor do Leite

Torun Lian, 2005.

Juno

Jason Reitman, 2007.

FAMÍLIA



Construindo sua árvore genealógica

Heranças e escolhas

Túnel do tempo: como foi a sua infância?

Álbum de fotografias

Conflitos familiares

Dicionário dos pais separados

PRA COMEÇO de conversa

Família, família é assim. A gente briga, discute, fica com raiva, mas, em geral, gosta mesmo é de estar junto. A macarronada de domingo, a novela à noite, uma viagem de férias, a torcida na final do campeonato, a festa de formatura, uma passagem pelo pronto-socorro, enfim, são muitos os momentos que parecem ter sido feitos para se estar em família.

Atualmente, os tipos de famílias variam cada vez mais. Há lares com filhos vivendo somente com a mãe; às vezes eles são cuidados pelos avós; em algumas casas há vários parentes morando juntos; há pais que se casam de novo e as crianças ganham padrastros, madrastas e novos irmãos de um lado e de outro... Em um país tão grande como o nosso, nem sempre as famílias permanecem juntas na mesma cidade. Algumas até se distribuem por vários estados, divididas em pequenos núcleos. Além disso, em uma única família pode existir grande diversidade cultural, própria de

um país formado pela mistura de povos. Qualquer que seja a origem ou o arranjo existente, todas são famílias de verdade, com suas heranças, seus valores e seu modo de viver, que são riquezas transmitidas a cada geração.

Ainda pode ocorrer que, durante a vida, formemos "famílias escolhidas", compostas por grandes amigos, padrinhos, tios potiços que mais parecem parentes, enfim, gente a que estamos ligados por laços afetivos. Para expressar a intensidade desse sentimento, dizemos: "gosto dele como de um irmão", "fulana é uma mãe para mim". São pessoas nas quais confiamos e às quais queremos bem. Por que não fariam também parte de nossa família?

Neste módulo vamos conversar sobre a família: a sua, a de seus colegas, a de todo mundo.

Divirta-se!



DE ONDE EU VIM

Construindo a sua árvore genealógica

O meu pai era paulista
meu avô pernambucano
o meu bisavô mineiro
meu tataravô baiano
meu maestro soberano
foi Antônio Brasileiro

(fragmento da canção Paratodos
de Chico Buarque de Hollanda)

Créditos:

PARATODOS, de Chico Buarque
© by 1994 Marola Edições Musicais LTDA. – 100%
Todos os Direitos Reservados

Você já deve ter ouvido falar em árvore genealógica. A árvore genealógica é um jeito de representar nossa família para conhecermos nossas origens e nossos antepassados. Escreva o nome dos seus parentes nos retângulos abaixo, se possível com a data e o local de nascimento.

Se quiser, insira os nomes de outras pessoas que você acha que fazem parte de sua família, sejam ou não seus parentes de sangue.





Você também pode fazer sua “Árvore afetivológica”.
Tente responder a estas questões:

1 Que movimento, frase, jeito é típico da sua mãe (ou de alguém que você considere como mãe)?

2 Pense em um retrato 3x4 do seu pai. O que é mais característico no rosto dele? Você herdou esse traço? Se você não tiver pai, pense em algum parente do sexo masculino: um tio, um avô etc.

3 Qual é a coisa que veio de seus avós e que você guarda com o maior carinho?

4 Quem não é da sua família e você gostaria que fosse?

5 Qual é a cena mais divertida que você viveu com seus primos?

6 Toda família tem um personagem do qual todos se lembram. Quem é essa pessoa na sua família? Por que ele é sempre lembrado?

7 O que você acha que é mais típico da sua família?

8 Existe algum cheiro, um sabor ou um som que você poderia associar a sua família?

Ditos populares sobre a família
Mãe é tudo igual, só muda de endereço.
Quem sai aos seus não degenera.
Família é pra onde a gente sempre volta.
Pau que nasce torto morre torto.
A fruta nunca cai longe do pé.
Casa de ferreiro, espeto de pau.
Filho de peixe, peixinho é.
Você concorda com eles?
Conhece algum outro?

HERANÇAS E ESCOLHAS

Em todas as casas, cada um é de um jeito, mas se a gente olhar bem, sempre há muitas coisas parecidas entre uns e outros, até mesmo quando os laços não são de sangue. Quer ver? A avó que não dorme de meia igualzinho à neta, o pai e o filho caçula não comem espinafre, a mãe e os meninos usam óculos, o sobrinho parece filho da tia, a prima puxou o jeito de falar da avó e assim por diante.

Além das características físicas, também herdamos de nossos pais e avós comportamentos, hábitos e gostos por meio do convívio familiar. É na família que nos tornamos indivíduos, que construímos as bases para o que seremos no futuro. E você, de que jeito você se parece com sua família? O que você tem de diferente de seus familiares?

"Todos dizem que eu sou a cara do meu pai. Alguns parentes até me chamam pelo nome dele... Eu acho que de corpo a gente pode até ser parecido, mas de jeito eu sou totalmente diferente. Eu sou mesmo é o oposto dele."

(José, 13 anos)

É muito comum encontrar nos adolescentes uma vontade enorme de se diferenciar dos pais e até de ser exatamente o oposto deles. É nessa fase que meninos e meninas passam a questionar os valores e as normas para afirmar seu jeito de ser ou de viver. De certa forma, esse movimento é mesmo necessário, pois é um momento de conhecer amigos e outras pessoas que também podem servir de modelo. Os pais deixam de ser a única referência na vida, as possibilidades se ampliam.

Contudo, é inegável também que os modelos dos pais e parentes próximos vão ser sempre algo forte e presente. Por isso nos identificamos com eles e muitas vezes tentamos cultivar as qualidades que admiramos. Por essa razão também, tentamos nos diferenciar, afastando-nos de características das quais não gostamos. Na vida há múltiplos jeitos de ser e de pensar e essa riqueza se encontra já em casa.



TÚNEL DO TEMPO

como foi sua infância?

Infância

Lalau e Laurabeatriz

Chutei bola na chuva,
Roubei laranja, banana,
Goiaba e uva,
Xinguei a professora,
Apanhei dos mais velhos,
Bati nos mais novos,
Quebrei uma dúzia de ovos,
Rachei a cabeça,
Cortei o dedo.

Tremi de medo,
Escorreguei na lama,
Fiz xixi na cama,
Soltei pipa,
Esfolei o joelho,
Criei um coelho,
Andei no mato,
Perdi um sapato,
Pesquei na represa,
Ganhei um presente,
Tive dor de dente,
Caí no muro.

Chorei no escuro,
Faltei na escola,
Descobri um tesouro,
Sonhei com besouro,
Libertei passarinho,
Fui uma história em quadrinho.

(in *Bem-te-vi*. São Paulo,
Companhia das Letrinhas, 1994).

ÁLBUM DE FOTOGRAFIAS

A infância é um momento muito especial na vida de todas as pessoas. As descobertas são cotidianas, os aprendizados essenciais estão quase todos lá. As imagens que guardamos dessa época são intensas, mas muitas vezes são apenas flashes. Leia abaixo as lembranças de três escritores brasileiros.

"Eu era um péssimo estudante, mas, aos cinco anos, já sabia ler e escrever. Aos sete, já me considerava um macaco velho e vivia conversando com um amigo de 70 anos." (Ruy Castro, 60 anos)

Extraído de *Folhinha*, suplemento do jornal *Folha de S. Paulo*, 4/10/03, nº 2088.

"Eu não nasci, eu escapei lá em Sertânia, no Recife, onde cinco em cada dez crianças nasciam mortas. Eu e minha família vivíamos fugindo da seca, por isso guardo viva na minha memória a imagem de muita água." (Marcelino Freire, 41 anos)

"A história que mais me marcou foi quando dirigi uma locomotiva a vapor. Meu tio José era chefe da estação e eu sempre chamou. Subi e andei com ele pra lá e pra cá." (Ignácio de Loyola Brandão, 72 anos)

E você? Tem muitas lembranças da sua infância?





EU ME CHAMO

"Quando minha mãe estava grávida, passava todo dia em frente a uma fábrica que tinha um nome que ela achava lindo: Sandra Marina. Então, decidiu me chamar assim. Mais tarde, ela percebeu que lia esse nome errado, a fábrica se chamava Santa Marina!"
(Sandra Marina, 17 anos)

"Na minha família, que tem cinco filhos homens, todos ganharam o nome do meu pai. Só o primeiro filho recebeu o nome inteiro dele – José Carlos –, todos os outros têm Carlos no segundo nome." (João Carlos, 19 anos)

"Meu pai gostava muito do nome de família da mãe dele, o do meio. Quando eu nasci, ao invés de me registrar com o seu último sobrenome, ele decidiu me dar apenas o sobrenome da minha avó, para que não se perdesse quando ele morrer. Por isso eu tenho um sobrenome que não é igual ao do meu pai."
(Marta, 15 anos)

Uma das principais heranças que a gente ganha ao nascer é o nosso nome. Herdamos um nome escolhido pelos nossos pais e também um sobrenome que fala da nossa filiação, da nossa ascendência.

A escolha dos nomes varia em cada cultura ou época. Na tribo dos índios Araweté, por exemplo, ao nascer, a criança ganha um nome que vai usar até ter um filho. Nesse momento, ela é considerada adulta e será chamada a partir do nome do filho, isto é, ela vira mãe de Maria (Maria-Hi) ou pai de Maria (Maria-Rô). Se a pessoa tiver mais de um filho poderá mudar seu nome novamente no nascimento dessa criança e ser chamada de João-Hi ou João-Rô.

Se hoje você acha normal dizer "Eu sou Gabriel", saiba que isso era muito indelicado em meados do século XIX. Naquela época, as pessoas se apresentavam dizendo o nome e o sobrenome, de maneira a identificar "de onde vinham". Em alguns lugares do país, as pessoas ainda são identificadas por sua filiação, agregando o primeiro nome do pai ou da mãe. Por exemplo: João (do) Antenor ou Zé (da) Rosa. Antigamente, também era muito comum dar o nome de santos e, em muitos países, só esses nomes eram permitidos perante a lei.

**Você gosta do seu nome?
Sabe de onde ele veio?
Procure saber, desse modo
você vai conhecer um
pouquinho de sua
"pré-história".**



**ALGUÉM
ME
explica?**

"Meu pai anda implicando muito comigo. Ele diz que eu preciso estudar mais, fala que eu não tenho responsabilidade, que só fico dormindo, implica cada vez que eu saio de casa. Eu fico muito chateado porque eu acho que não é verdade. Eu sei que eu vou fazer vestibular e preciso estudar, mas também, não dá pra estudar todo o tempo. O que eu faço?" (Pedro, 17 anos)

"Quando eu era menorzinha, meu pai começou a namorar com a esposa dele e eu não gostava dela porque ela não era a minha mãe. Ela queria mandar em mim e eu pirraçava demais. Chegou um dia que eu parei e pensei: o que é que eu vou ganhar com isso? Aí eu parei."
(Catarina, 13 anos)

Algumas sugestões para lidar com conflitos familiares

Como você pode ver nos exemplos acima, todas as famílias discutem e têm conflitos. Isso é completamente normal, mas, quando a gente é adolescente, parece que as discussões são mais freqüentes. Isso acontece com você? Às vezes essas brigas nos perturbam e não sabemos o que fazer.

A grande maioria dos pais se preocupa muito com o bem-estar e a felicidade dos filhos, e para educar, eles colocam regras que às vezes parecem muito rígidas ou ao contrário, muito “frouxas”. Em alguns momentos eles

realmente podem ser injustos e inflexíveis, porque a experiência de vida deles faz com que ajam de uma maneira que talvez você não compreenda agora. É muito difícil acertar o tempo todo, não é?

"Minha mãe não larga do meu pé. Controla tudo. Pra sair no fim de semana, é um horror, ela diz que eu preciso voltar às 11 que é muito cedo! Minhas amigas todas podem voltar pelo menos à meia-noite! Fico até com vergonha dos meus amigos porque meus pais parece que estão me vigiando. O que faço para ela confiar em mim?" (Clarice, 14 anos)



Você está crescendo e isso é novidade também para seus pais. Ainda que você tenha irmãos, cada um tem um jeito e nem sempre os pais podem agir com todos os filhos da mesma maneira. Da sua parte, provavelmente você está percebendo que eles não são tão poderosos e justos quanto pensava. A desilusão faz parte de seu processo de crescimento.

Nem sempre a gente pensa como as pessoas da nossa família. Aliás, muitas vezes pensamos o inverso. Assumir uma opinião diferente da maioria não é fácil, especialmente quando gostamos muito daqueles de quem divergimos. Mas isso é crescer, independentemente da idade que se tem.

"Eu tenho uma vida bacana, eu faço o que eu quero, meus pais me dão muita liberdade. Eles são separados, então, nem sempre sabem o que um deixa e o outro não. Normalmente eu posso sair pra onde eu quiser, na hora que eu quiser, também não tenho hora certa pra voltar. Mas às vezes, olhando os meus amigos, eu gostaria que eles perguntassem mais, até proibissem alguma coisa, porque parece que eles nem estão ligando. Será que eles não se preocupam comigo?" (Everton, 16 anos)

Discussir é uma forma de fortalecer as idéias e opiniões, mas há momentos em que é muito mais sábio ceder, voltar atrás. Contudo, é preciso também diferenciar esses conflitos, tão próprios dos relacionamentos humanos, da violência (moral ou física) que às vezes ocorre em alguns lares. Violência é uma forma ruim de lidar com conflitos ou desacordos, porque envolve a força, o poder, a opressão, a coação, ferindo e desrespeitando as pessoas.



Então, seguem abaixo algumas dicas importantes para você lidar com os conflitos com os seus pais ou familiares:

- 1 Tente conversar. O diálogo é sempre a melhor maneira de resolver qualquer tensão.
- 2 Se a primeira conversa não surtiu o resultado que você esperava, tente em um outro momento, usando outros argumentos. A vida de hoje é cheia de preocupações e talvez você tenha falado algo na hora errada ou de um jeito inadequado.
- 3 Pense na maneira como você responde às regras, limites ou ao comportamento de seus pais. Será que sua atitude não contribui para que eles reajam de determinada maneira? Não existe ação sem reação. Veja bem: se alguém entra em uma loja e já chega reclamando, qual é a reação do vendedor? Provavelmente ele vai ser meio ríspido com o cliente, não é? Isso acontece em qualquer relação, portanto, se você conseguir ser suave, explicar seus sentimentos e idéias, seus pais tenderão a responder dessa mesma forma.
- 4 A confiança é algo que se constrói ao longo do tempo. O mundo pode ser mais perigoso para seus pais do que para você. Além disso, os limites são uma forma importante de afeto porque demonstram cuidado da parte de quem os coloca. Devagar, bem devagar, vá mostrando aos seus familiares que você é capaz de

cumprir o combinado, mesmo que ele seja imposto. Isso precisa ser feito constantemente, até que a confiança se estabeleça de ambos os lados. Quando alguém quebra uma regra, geralmente põe a perder um longo caminho já percorrido, não é mesmo?

- 5 Quando houver um conflito, acalme-se, dê um tempo e tente observar todos os lados da situação antes de reagir ou fazer seu julgamento. Observe o que aconteceu antes, como as pessoas estavam, o que faziam, o que falaram, pense em como as pessoas são, qual é o seu jeito de ser. Certamente, você vai aprender muito. E não se esqueça, a família é um laboratório de experiências e o que você vive em casa vai lhe ajudar a viver no mundo lá fora.





Seu Delegado

Composição: Jorge Bernardo/Juraci Rago/Raul Marques

Mas seu doutor já não posso mais
Vou dar fim na minha vida
Vou viver em paz

Seu delegado já não posso mais
Vou dar fim na minha vida
Vou viver em paz

Pois sou viúvo e tenho um filho homem
Arrumei uma viúva e fui me casar
Mas minha sogra que é muito teimosa
Com o meu filho foi se matrimoniar
Desse matrimônio nasceu um garoto
Desde esse dia que eu ando louco
Esse garoto é filho do meu filho
Sendo filho da minha sogra
Irmão da minha mulher
Ele é meu neto e eu sou cunhado dele
Minha sogra é minha nora
Meu filho, meu sogro é

Dessa confusão eu já nem sei quem sou
Acaba esse garoto sendo meu avô
Acaba esse garoto sendo meu avô ...

Mas seu doutor já não posso mais
Vou dar fim na minha vida
Vou viver em paz

Seu delegado já não posso mais
Vou dar fim na minha vida
Vou viver em paz

Juracy Rago, Jorge Bernardo e Raul Marques são compositores nascidos nas primeiras décadas do século XX e já falecidos. Compuseram, separadamente, boleros, sambas e baiões que alcançaram sucesso entre os anos 40 e 50. "Seu delegado" guarda o humor típico das músicas dessa época. A cantora e violonista Badi Assad regravou esta canção em 2004, em seu CD Verde, pela gravadora alemã DG.

Pois sou viúvo e tenho um filho homem
Arrumei uma viúva e fui me casar

Mas minha sogra que é muito teimosa
Com o meu filho foi se matrimoniar
Desse matrimônio nasceu um garoto
Desde esse dia que eu ando louco
Esse garoto é filho do meu filho
Sendo filho da minha sogra
Irmão da minha mulher
Ele é meu neto e eu sou cunhado dele
Minha sogra é minha nora
Meu filho, meu sogro é

Dessa confusão eu já nem sei quem sou
Acaba esse garoto sendo meu avô

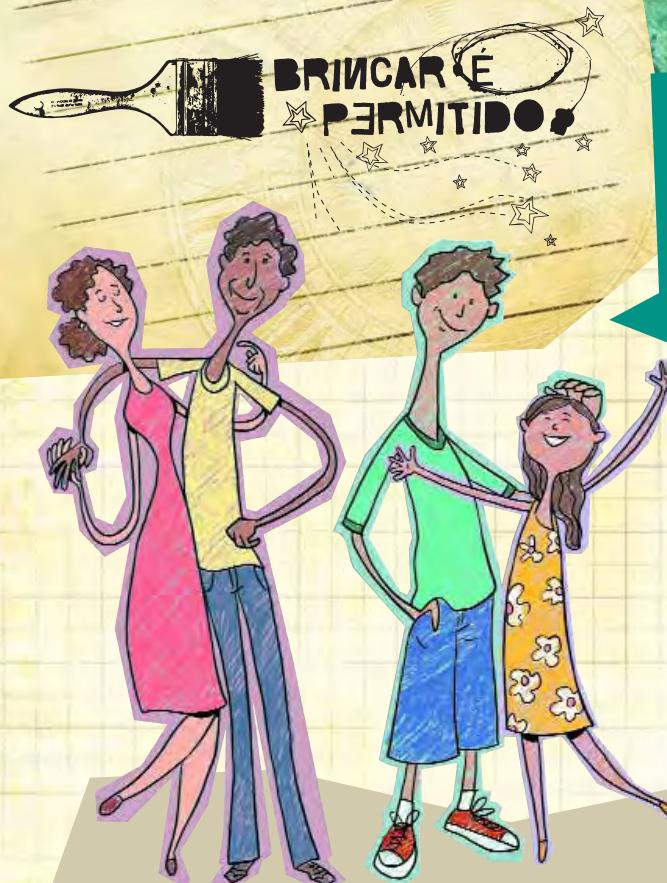
Dessa confusão eu já nem sei quem sou
Acaba esse garoto sendo meu avô

Seu doutor ...
Seu delegado ...

Mas seu doutor já não posso mais
Vou dar fim na minha vida
Vou viver em paz

Seu delegado já não posso mais
Vou dar fim na minha vida
Vou viver em paz





A família é nosso apoio, nossa âncora em grande parte da vida. Entretanto, nem tudo é compartilhado com os parentes, o que não significa que eles não sejam importantes. Quer ver?

Você tem direito somente a um telefonema. Para quem você ligaria se:



- 1** Ganhasse na loteria?
- 2** Arrumasse um ótimo emprego?
- 3** Ficasse doente?
- 4** Repetisse de ano?
- 5** Fosse convidado para jantar com seu conjunto preferido?

- 6** Perdesse os documentos?
- 7** Fosse fazer uma grande viagem?
- 8** Estivesse perdido na cidade?
- 9** Entrasse na faculdade?
- 10** Levasse um fora de alguém de quem você está a fim?

Alguns jovens gostam de contar tudo para os pais (ou só para um deles), outros preferem compartilhar alegrias e tristezas com outras pessoas. Os vínculos de confiança que estabelecemos são variados. Há gente para sair, para conversar, estudar, se aconselhar, comemorar...

O mais legal é você saber que pode confiar e compartilhar momentos importantes com alguém. Todo mundo tem direito de fazer suas escolhas, de ter segredos e privacidade. E você, o que achou do uso do "cartão telefônico"?

DICIONÁRIO DE FILHOS DE PAIS SEPARADOS

Amor

todo filho de pais separados precisa saber que o amor deles não vai ficar menor por causa do divórcio. Amor de casal é uma coisa, amor de pai e mãe é outra.

Briga

em geral, é aquilo que vem antes da separação. É muito, muito chato. Quando os pais começam a brigar bastante, os filhos ficam aflitos e querem que aquilo tudo acabe logo. Às vezes até acham bom que os pais se separem.

Culpa

é o que muitas crianças e até adolescentes sentem quando os pais se separam. A primeira coisa que pensam é que fizeram alguma coisa de errado. No entanto, pode ter certeza, os filhos não são os culpados pela separação de seus pais.

Despedida

é a parte chata do encontro com o pai ou a mãe que não mora com você. Geralmente, nessa hora os filhos ficam chateados ou com raiva porque não moram mais junto com aquele que amam.

Enteado

é o que você se torna para sua madrasta ou padrasto quando seu pai ou sua mãe se casam de novo. Isso pode ser bom ou ruim, depende de quem é sua madrasta ou seu padrasto.

Família

é uma porção de gente que tem laços de sangue ou de afeto. Eles podem morar juntos ou não. Quando os pais se separam parece que a família diminui, mas depois, ela pode acabar aumentando bastante em virtude das relações que os pais estabelecem com novos parceiros.

Gostoso

é quando o filho de pais separados começa a achar que a nova organização familiar até que pode ser divertida.

Habilidade

é jogo de cintura, é o que todo filho precisa ter para lidar com a situação de ter pais separados, que brigam, que detestam o novo parceiro do ex, que têm outro companheiro etc., etc. Enfim, qualquer que seja a sua situação, melhor ficar esperto para não sobrar pra você.





Irmãozinho

é aquele pequeno ser que veio de um novo casamento de seu pai ou de sua mãe. Por mais que seja engraçadinho, quando ele é pequeno, não tem a menor graça. Mais tarde, isso pode ser bem legal, ele pode se tornar um grande companheiro.

Juiz

é a autoridade que vai decidir sobre a sua vida, sem mesmo conhecer você. Os pais recorrem ao juiz para decidir sobre visitas, pensão alimentar e partilha de bens.

Lado

numa separação, os filhos sempre acham que precisam escolher um lado. Se concordam com o que a mãe pensa, parece que precisam ficar contra o pai. Daí, sentem-se traindo o pai. E vice-versa. É importante que os filhos percebam que podem amar os dois, mesmo que não tenha restado nenhum amor entre o casal.

Meio-irmão

é o filho do seu pai ou da sua mãe com outra pessoa. Ele (ou eles) vem de brinde com novos casamentos dos pais. Pode ser maior ou menor que você, legal ou não, mas é sempre bom se dar bem com ele.

Namorada(o)

é aquela pessoa que passa a dividir a atenção do seu pai ou da sua mãe, portanto, quando ele(a) aparece, em geral não é bom. Mas quando você vê que seu pai/mãe está mais feliz, as coisas começam a melhorar. Quase sempre essa pessoa se esforça para agradar e isso pode ser interessante. Mais tarde, ela pode virar padrasto ou madrasta.

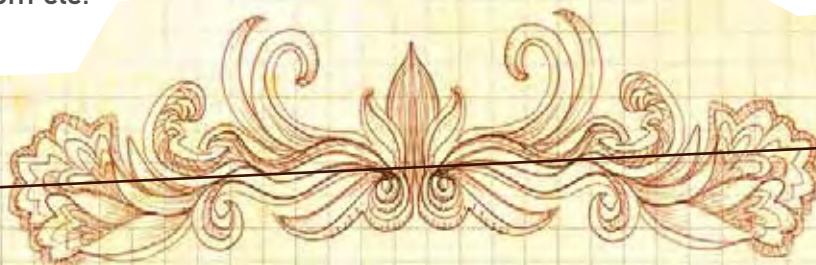


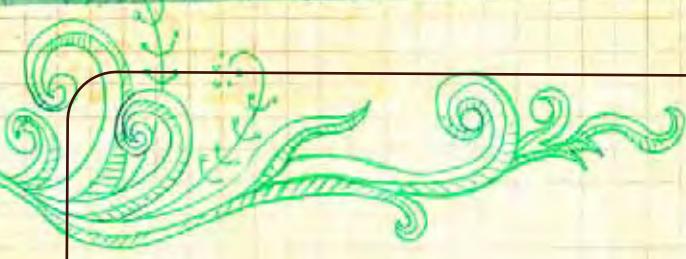
Ordem

logo no começo da separação dos pais, a vida fica muito confusa. Por essa razão, os filhos têm vontade de organizar ou de restaurar a ordem que havia em casa. Para muitos, essa pode ser uma forma de a vida ganhar um novo rumo.

Perda

até os filhos perceberem que podem existir coisas boas em uma separação, o sentimento de ter perdido algo muito bacana é o mais freqüente. Esse sentimento gera tristeza e é preciso aprender a lidar com ela.





Queixa

é muito comum que as pessoas que estão tristes fiquem se lembrando de como a vida era antes do sofrimento chegar: ah, como era bom naquela época! Aí elas se queixam. Isso também se chama ressentimento que, nesse caso, é sentir tristeza de novo. Melhor antídoto é a tal da “bola pra frente” e deixar o passado passar.

Raiva

é o que muitas pessoas sentem quando os pais se separam. Como tudo na vida, uma hora ela vai embora e, melhor, nem deixa traços!

Saudade

é um sentimento constante quando se fica longe daquele que não mora com você. Nessas horas, tem filho que telefona, escreve, desenha, o que pode ser um bom jeito de ter menos saudade.

Teto

não importa se o filho mora com o pai, com a mãe ou um pouco com cada um, o fundamental é saber que tem um teto, um lar, um abrigo. Ter um teto significa ser cuidado, respeitado e amado pelos familiares, mesmo quando eles não se dão bem ou não moram todo o tempo com você.

Único

às vezes aparece na forma de pergunta danada: por que comigo? Eu sou o único infeliz que tenho que viver isso! Não, você não é o único, está acompanhado de milhões de outros filhos nessa situação. Encontre-os e compartilhe com eles o que sente.

Vida

como toda grande mudança, a separação de um casal faz com que cada um tenha que fazer novos arranjos. Essa é uma nova etapa da vida e, como outras, pode abrir novas perspectivas interessantes para todos.

Xeretice

muitos filhos ficam querendo saber detalhes do que se passou na separação dos pais ou a respeito da nova vida deles. No entanto, algumas coisas são para ficar entre o casal, é assunto deles, os filhos não precisam saber. Essa é uma forma de amar e proteger.

Zona

às vezes parece furacão ou pode ser só uma ventania, mas não tem jeito, uma separação deixa a maior zona na vida de todos. Se esse é o seu caso, tente encontrar força com amigos, dar força pros irmãos. Se todo mundo se ajudar, as dificuldades vão passar mais rápido.



NA MINHA OPINIÃO

A família é importante porque...

"Durante meus quatorze anos de vida, venho aprendendo muitas coisas que marcaram e modificaram minha vida e meu modo de viver. Uma de minhas aprendizagens foi amar, amar a todos que me rodeiam e me querem bem. Isso eu aprendi em casa com meus pais. Outra coisa que aprendi e mudou meu ser foi respeitar; o que muitos não fazem hoje em dia, isso também aprendi com meus pais, pois educação vem de casa e não da rua. Aprendi a ser humilde e batalhar pelos meus objetivos, ajudar, viver com dignidade, etc. Acho que a maioria das coisas que aprendemos é mais devido aos nossos pais que afinal mandam em nós e convivemos na mesma casa, ou seja, qualquer coisinha que fazemos errada, estão ali nos cobrando para fazermos o certo."

(Mariane, 15 anos)

"Desde que nasci aprendi muitas coisas, a mais importante foi minha educação, eu aprendi em casa com meus pais. Eu era uma criança briguenta, brigava com meus irmãos e colegas, mas de pouco a pouco, meus pais, através do diálogo, foram me ensinando, eu fui me comportando. Mas não é só isso, eu também aprendi a ir à igreja, amar a Deus e ter muita fé."

(Paulo Vítor, 16 anos)

"Quando eu tinha 6 anos, minha mãe me disse que aprender é uma boa ação para ser alguém na vida. Nós podemos errar, mas é bom escutar os pais, obedecer, pedir conselhos e ajudar o próximo."

(Luiz Carlos, 13 anos)

"Eu amo meus pais. A coisa mais importante que eles me ensinaram foi respeitar os outros e estudar, ter higiene e ter educação." (Jairo, 14 anos)





- 1 Em 2006, existiam 59,1 milhões de famílias no Brasil, sendo que 31,4% lideradas por mulheres.
- 2 Famílias compostas apenas por mãe e filhos não são uma novidade. No século XVIII, em São Paulo, o número também era elevado.
- 3 No período da Revolução Industrial (século XVIII), na Europa, as mulheres começaram a trabalhar fora e houve um retardamento da idade de casar. As mulheres já tinham o que se costuma chamar de dupla jornada, acumulando as tarefas da casa e o trabalho. Essa mudança chegou ao Brasil com a chegada dos imigrantes europeus. Portanto, mulheres casadas ou solteiras trabalham por motivos econômicos há muito tempo.
- 4 Dados do IBGE mostram que os homens vivem 7,6 menos anos que as mulheres. Em 2006 havia 95 homens para cada 100 mulheres. Entre as principais causas desse desequilíbrio demográfico estava o aumento do

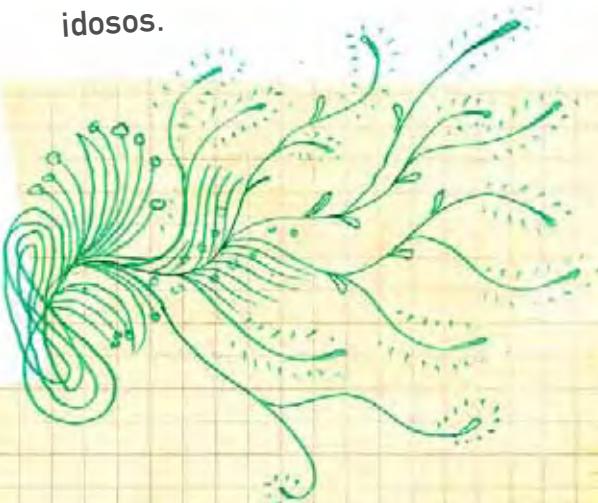
número de mortes de adultos jovens do sexo masculino, sobretudo por assassinatos e acidentes de trânsito.

- 5 Até o século XIX, a idade em que as moças se casavam era 13 a 16 anos. Hoje em dia, 70% das mulheres se casam até os 30 anos.

6 Nessa mesma época, os maridos eram escolhidos pelo pai da moça, por amizade ou motivos econômicos, mas muitas vezes, os rapazes também não podiam escolher suas esposas.

- 7 O número de filhos por mulher em 1940 era 6,2 e em 2006 era de 2,0.

- 8 Um em cada cinco lares brasileiros está sob a responsabilidade dos idosos.



TIRINHA



"Um simples jantar"

Maria Nakasu

Esta noite sonhei que eu, meu pai, minha mãe e minha irmã estávamos viajando de férias. Acampávamos em uma praia e brincávamos animados. Acordei com o sorriso no rosto e com um pouco de dor de cabeça; provável resquício da séria, mas boa conversa que tive ontem com o meu pai.

Como de hábito, ele chegou do trabalho às sete. Sua expressão era tensa e cansada. Fui direto ao assunto: pedi-lhe um dinheiro para sair com a Karen na sexta-feira. Ele não disse nada. Andava de um lado para o outro, francamente perturbado. Seu silêncio me irritou. De repente, ele esbravejou:

– “Olha aqui João, não sou sua caixa forte pra você me pedir dinheiro todos os dias. Você anda muito preguiçoso! Quando volta da escola fica aí, sem fazer nada, só na frente do computador ou falando ao telefone. Seu quarto está sempre uma bagunça e já passou da idade de procurar um bico de fim de semana pra ajudar nas despesas de casa ou, ao menos, para você arcar com as suas ‘baladas’”. Nessa hora, senti raiva do meu pai. Retruquei, dizendo que além de ir à escola eu curso inglês duas vezes por semana e estudo o resto do tempo.





Eu mal acabei de falar, ele continuou.

Repetiu algo que sempre diz. Que se minha mãe não tivesse se separado dele, encontrado outro marido e voltado para a Bahia, nada disso estaria acontecendo: a casa viveria limpa e os dois filhos seriam melhor educados. Nessa hora minha vontade era a de dizer: "Escuta uma coisa pai, será que você nunca vai superar a separação da mamãe? Já faz cinco anos e você age como se ela tivesse saído de casa ontem! Se convença de uma vez por todas que ela escolheu outra vida, escolheu outro homem e outro lugar pra viver!"

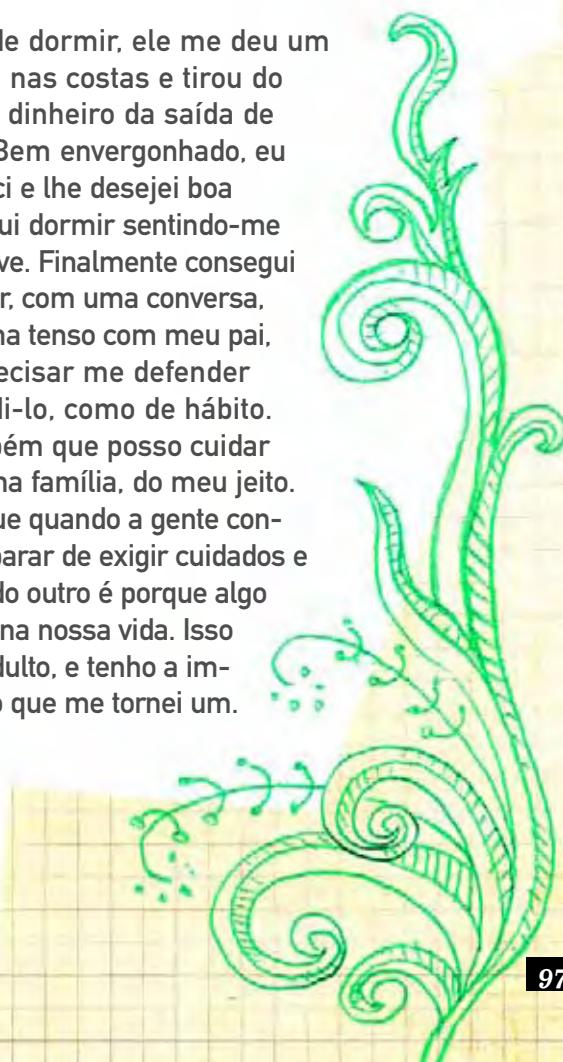
Assim como meu pai e minha irmã, eu também sentia raiva da minha mãe por ela ter nos deixado. Mas sempre que eu falo com ela ao telefone – o que tem acontecido com mais freqüência – lembro-me das longas conversas que tivemos nas quais ela insistia que muito antes do divórcio seu casamento com papai ia de mal a pior. Que os últimos dois anos foram de muito sacrifício, já que ela via que o casamento estava péssimo, mas não tinha coragem de se separar de nós – de mim e da Carla. Pra ser sincero, não foi o divórcio que mais me detonou, mas o fato de ela ter voltado para a Bahia. Eu sei que toda a nossa família está lá, mas ela poderia ter pensado um pouco mais em nós antes de ter se mudado. Sempre penso nela, morro de saudades. Ainda hoje sinto que não a perdoei totalmente.

Mas voltando à conversa com o "velho", ao invés de jogar na cara dele essas coisas de separação – o que certamente só ia piorar – respirei fundo, olhei em seus olhos e disse que o admirava pelo esforço que ele fazia para dar tudo pra gente, que ele era um grande pai. Sugerí a ele que ligasse pro Paulo, seu grande amigo, para trocar umas idéias, sair um pouco de casa. Percebi que ele me escutou com atenção. Olhou para cima como quem matuta uma idéia e falou: – "É verdade filho. Preciso, de uma vez por todas, virar essa página da minha vida. Quem sabe não aceito o convite do pessoal do trabalho pra comer uma

pizza na sexta-feira?". Foi aí que eu confirmei minha hipótese de que conversar quando as coisas vão mal é sempre o melhor remédio.

Ele foi pra cozinha preparar a janta. De repente, algumas "fichas caíram". Parei pra pensar no que ele tinha dito a meu respeito, sobre a minha "folga", e vi que era a mais pura verdade. Fui atrás dele na cozinha e o ajudei a fazer a comida. Essa história de que homem não sabe cozinhar é puro mito. Eu e meu pai fizemos carne com arroz e salada. Comemos como reis. Conversamos sobre as amenidades do dia, mas, no fundo, tanto eu quanto ele sabíamos que, apesar das dificuldades financeiras e da sua eterna tristeza pela separação da mamãe, nós nos gostávamos muito. Também sabíamos que não existe família ideal, só nos nossos sonhos – ou no meu sonho dessa noite.

Antes de dormir, ele me deu um tapinha nas costas e tirou do bolso o dinheiro da saída de sexta. Bem envergonhado, eu agradeci e lhe desejei boa noite. Fui dormir sentindo-me bem, leve. Finalmente consegui desfazer, com uma conversa, um clima tenso com meu pai, sem precisar me defender e agredi-lo, como de hábito. Vi também que posso cuidar da minha família, do meu jeito. Acho que quando a gente consegue parar de exigir cuidados e cuidar do outro é porque algo mudou na nossa vida. Isso é ser adulto, e tenho a impressão que me tornei um.



**PARA SE
APROFUNDAR NO
TEMA**

Livros

ALBERGARIA, Lino de.
Álbum de família.
São Paulo: SM, 2005.

COELHO, Marcelo. *Minhas férias.*
São Paulo: Companhia das Letrinhas, 1999

DIAS, Vera. *Coisas de mãe.*
Belo Horizonte: Lê, 1995.

FORJAZ, Sonia Salerno.
Papai não é perfeito.
São Paulo: FTD, 1999.

GAARDER, Jostein. *A garota das laranjas.*
São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

HOGAN, Paula Z.
Papai nunca mais voltará para casa?
São Paulo: Ática, 2006.

JAFFÉ, Laura; SAINT-MARC, Laure.
Convivendo com a família.
(Guia da Criança Cidadã – UNICEF).
São Paulo: Ática, 2005.

LAMB, Kathryn.
Socorro! Minha família é de enlouquecer.
São Paulo: Arxjovem, 2005.

**MATHELIN, Catherine; COSTA-PRADES,
Bernadette.** *Como sobreviver em família.*
Rio de Janeiro: Rocco Jovens Leitores, 2002.

NUNES, Lygia Bojunga. *Tchau.*
Rio de Janeiro: Livraria Agir Editora, 1984.

PERLMAN, Alina. *Por que... não posso
ter o que quero?*
São Paulo: Divisão Cultural do
Livro, 2005.

Sites

Adoção:

<http://www.portoalegre.rs.gov.br/funcrianca>

Denúncia - Violência Doméstica:

<http://diganaaoaerotizacaoinfantil.wordpress.com/2008/05/15/servico-violencia-domestica-contra-crianca-e-adolescente>

Denúncia – Violência:

<http://www.campanhadedenunciaeviolencia.blogspot.com/2007/05/disque-denuncia-contatos>

Associação de Pais e Mães Separados:

<http://www.apase.org.br>

Portal da Família:

<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo188>

PSF – Saúde da Família:

<http://www.portal.saude.gov.br/saude/area>

Filmes

A Excêntrica Família de Antonia

Marleen Gorris, 1995.

Central do Brasil

Walter Salles, 1998.

Kolya

Jan Sverák, 1996.

O Fabuloso Destino de Amélie Poulain

Jean-Pierre Jeunet, 2001.

O Quarto do Filho

Nanni Moretti, 2001.

Ponte para Terabítia

Gabor Csupo, 2008.

DROGAS



Afinal, o que são drogas?

As drogas e seus efeitos

Outras drogas que andam por aí

As drogas e a lei

Dicionário básico

PRA COMEÇO de conversa

Hoje em dia, não existe jovem que não pense nas drogas de alguma maneira, simplesmente porque elas estão em toda parte. Por essa razão, uma hora ou outra todos se confrontam com certas questões: devo experimentar? Até onde posso ir? Posso dizer não quando muitos dos meus amigos usam drogas? Será que as drogas são tão perigosas quanto dizem? Afinal, como levar uma vida social “normal” sem beber um pouco, sem fumar alguma coisa ou, quem sabe, ir mais longe? Isso não faz parte da minha idade?

A bebida, o cigarro e as chamadas drogas ilícitas têm alto poder de sedução, especialmente entre os jovens. Algumas relaxam, outras estimulam, fazem a pessoa experimentar sensações diferentes ou assumir comportamentos que seriam inimagináveis se ela estivesse “careta”. Todas as drogas podem dar muito prazer, mas o preço a pagar por ele pode ser alto. Usar drogas é, no mínimo, correr riscos.

As drogas não são um tema exclusivo da adolescência, nem uma novidade do mundo moderno. Muitos povos, em diferentes épocas, usaram drogas de tipos e para efeitos diversos. Para alguns, ela estava associada a rituais religiosos, para outros, à saúde, à sociabilidade e até a questões político-econômicas. Hoje em dia, mesmo que exista consenso sobre o que é permitido ou proibido, cada país tem sua própria regulamentação quanto ao comércio ou ao uso de drogas, que revela como esse povo lida com o assunto.

Entretanto, na nossa época, as drogas se multiplicaram, estão mais acessíveis e seus efeitos se tomaram questões de Estado – o que se deve legalizar? O que se deve proibir? Como coibir o tráfico? Como tratar de dependentes? – que técnicos, especialistas e políticos procuram resolver.

Essas questões, aparentemente distantes da sua realidade, na verdade estão no centro da decisão de usar ou não drogas. Porque quem compra ou usa um produto proibido, além de infringir a lei, interage com o tráfico e isso traz consequências. Quem decide usar pode se tornar dependente e se ver às voltas com uma série de problemas graves. Portanto, usar drogas não é apenas uma opção pessoal, momentânea e inocente, é uma questão decisiva, simplesmente porque as consequências vão além do prazer que ela pode oferecer naquele instante.

**Vamos conversar mais sobre esse assunto?
Embarque nessa viagem!**

Afinal, o que são as drogas?

São substâncias químicas, naturais ou sintéticas, que provocam alterações físicas e psíquicas naqueles que as consomem podendo levar à dependência física e psicológica. O fato de uma droga ser natural não significa que ela seja benéfica ou menos prejudicial à saúde.

As drogas podem ser divididas em lícitas (legais) e ilícitas (ilegais). No Brasil, são consideradas drogas lícitas o álcool, o cigarro e os medicamentos. Alguns produtos químicos (como solventes e sprays) e medicamentos controlados não são ilegais, mas, se usados para fins indevidos, isto é, para um uso diferente daquele ao qual se destina, também são consideradas drogas e o usuário pode ser penalizado por lei.

As drogas também podem ser classificadas de acordo com a ação que exercem no sistema nervoso.

Depressoras (calmantes)

Diminuem a atividade cerebral, deixando os estímulos nervosos mais lentos.

Álcool, ópio e seus derivados (morphina, heroína), tranqüilizantes, solventes e aerossóis (como benzina, éter, tinner, acetona, removedor etc.)

Estimulantes

Aumentam a atividade cerebral e aceleram os estímulos nervosos.

Anfetaminas (bolinhas, speedy), cocaína e derivados (crack), cafeína (estimulante suave)

Perturbadoras

Fazem o cérebro funcionar fora de seu estado habitual. Não alteram a velocidade dos estímulos cerebrais, mas causam perturbações na mente de quem usa.

Maconha, haxixe, mescalina, cogumelos, LSD, voláteis, ecstasy

AS DROGAS E SEUS EFEITOS

Para fazer opções, é preciso se informar. Se você faz isso para comprar um tênis ou decidir um programa, é essencial que faça o mesmo em relação às drogas. Conheça as mais utilizadas no Brasil para saber quais são as consequências do seu uso.

Fique atento porque na vida nem tudo é rascunho. Há caminhos que não têm volta.

FICHA DE IDENTIDADE

Nome: ÁLCOOL

Origem: as bebidas podem ser feitas de açúcares de cereais, frutas ou raízes.

Família: depressoras

Formas de apresentação: bebidas fermentadas ou destiladas

Modo de usar: ingestão

O que se busca: sensação de bem-estar, relaxamento, desinibição, euforia.

Efeitos físicos e psicológicos: variam de intensidade de acordo com as características físicas da pessoa e da quantidade ingerida. O uso exagerado causa tontura, falta de coordenação motora, confusão, fala "arrastada", desorientação, náuseas e vômito.

Consequências: por ser um depressor, faz com que os reflexos fiquem mais lentos, aumentando as chances de acidentes. Doses elevadas podem levar ao coma. O uso prolongado causa dependência, hepatite, cirrose hepática, lesões cerebrais, risco de infarto, hipertensão, derrame etc.



FICHA DE IDENTIDADE

Nome: MACONHA

Origem: da planta *cannabis sativa*, da qual se extrai o composto químico ativo THC (delta-9-tetrahidrocannabinol)

Família: perturbadoras

Formas de apresentação: folhas, frutos e flores picadas, ressecadas e prensadas. Da resina da planta é feito o haxixe.

Modo de usar: geralmente na forma de cigarros, mas pode também ser comida, mascada, aspirada ou engolida como pastilha.

O que se busca: euforia, sensação de bem-estar, despreocupação e relaxamento, aumento da percepção, especialmente de imagens e cores.

Efeitos físicos e psicológicos: boca seca, olhos avermelhados, aumento de apetite, diminuição da coordenação motora, raciocínio lento. Acentua o estado emocional da pessoa antes do uso, portanto, pode aguçar a ansiedade ou a depressão.

Conseqüências: problemas relativos à memória e ao aprendizado; percepção distorcida; dificuldade em pensar e resolver problemas; perda da coordenação motora e aumento da freqüência cardíaca. Pode levar a crises de ansiedade, paranoia ou perda de controle, o que a torna especialmente prejudicial para as pessoas que sofrem de distúrbios psicológicos. A longo prazo, causa mudanças no cérebro semelhantes às decorrentes do abuso de outras drogas. Pode levar ao declínio das atividades intelectuais em virtude de depressão ou de dificuldades na aprendizagem. Há maior risco de infertilidade. Prejudica o desempenho sexual e o sistema imunológico.

FICHA DE IDENTIDADE

Nome: COCAÍNA

Origem: da planta coca, posteriormente manipulada em laboratório.

Família: estimulantes

Formas de apresentação: pó, folha ou extrato líquido. Para aumentar a quantidade, os traficantes misturam o pó a diversas outras substâncias (como pó de giz, talco, pó de vidro, xilocaína, anfetaminas).

Modo de usar: fumo (na forma de crack), inalação ou injeção. Quanto maior a absorção, maior a intensidade dos efeitos e menor o tempo de duração. Por isso, os usuários costumam cheirar várias vezes em uma só sessão.

O que se busca: hiper-estimulação, prazer, euforia, energia, confiança, redução do cansaço e clareza mental, dependendo de como se usa.

Efeitos físicos e psicológicos: provoca constrição nos vasos periféricos, dilatação das pupilas, falta de apetite, aumento da temperatura, da freqüência cardíaca e da pressão arterial (o que pode causar derrames e convulsões). Em alguns casos, pode desencadear paranoia (sensação de estar sendo perseguido) ou aumentar a agressividade (especialmente no uso do crack).

Conseqüências do uso: dependência física e psíquica, agressividade, problemas cardíacos, alterações no sistema nervoso, sangramento nasal. Pode ocorrer o desenvolvimento de tolerância levando à necessidade de maiores quantidades para se conseguir os mesmos efeitos (risco de overdose). Existe o risco de morte súbita mesmo no primeiro uso da cocaína. O fim do efeito da droga em geral causa fome, cansaço, mau humor e depressão.

No caso do crack, o consumo progressivo pode levar a comportamentos bizarros e violentos chamados de "noia". A dependência do crack é bastante severa.



FICHA DE IDENTIDADE

Nome: INALANTES

Origem: substâncias químicas à base de cloro-fórmio, éter e tolueno, presentes em esmaltes de unha, cola de sapateiro, gás de isqueiro, removedores, fluidos de limpeza, gasolina, lança-perfume, cheirinho-da-loló, acetona, benzina etc.

Família: depressores

Formas de apresentação: líquidos ou gases (spray)

Modo de usar: inalação pela boca ou pelo nariz

O que se busca: euforia, bem-estar, relaxamento e sonolência.

Efeitos físicos e psicológicos: a inalação dura geralmente alguns minutos causando tontura, alteração da percepção do tempo e do espaço, alucinações e diminuição dos reflexos. A inalação repetida pode fazer durar os efeitos e tornar o usuário menos inibido.

Consequências: muitas vezes, são a primeira experiência com drogas de crianças e adolescentes. Causam náuseas, vômito e lapsos de memória e podem induzir diretamente a parada cardíaca e morte dentro de poucos minutos em uma única sessão de uso prolongado. O uso contínuo provoca perda de consciência e o abuso crônico de solventes pode causar danos graves ao cérebro, fígado e rins. Altas concentrações de inhalantes são capazes de provocar a morte por sufocação por deslocar oxigênio dos pulmões.

FICHA DE IDENTIDADE

Nome: ECSTASY

Origem: droga sintética derivada da anfetamina MDMA (metilenodioximetanfetamina)

Família: perturbadoras

Formas de apresentação: pílulas, cápsulas

Modo de usar: o mais comumente é que seja ingerido em pílulas, mas alguns usuários fazem uso por inalação, injeção, ou supositório. Sua composição é bastante variável, pode ter LSD, cafeína, anfetaminas, anti-histamínicos e até vermífugos para cães ou purificadores de caixa d'água, o que dificulta a identificação dos sintomas e o tratamento da overdose.

O que se busca: costuma causar euforia, bem-estar, aumento da sensibilidade corporal e do desejo sexual.

Efeitos físicos e psicológicos: os efeitos mais comuns são boca seca, náusea, sudorese (que pode causar desidratação), aumento da freqüência cardíaca, da pressão arterial, da temperatura corporal e exaustão.

Consequências: falta de coordenação motora, baixa concentração, confusão mental, depressão. O uso freqüente pode causar ansiedade, confusão e paranóia, distúrbios do sono. Dentro os problemas físicos estão: tensão muscular, náuseas, visão borrada, desmaio, calafrio ou sudorese. Em altas doses pode haver um aumento muito intenso da temperatura corporal (hipertermia maligna), ocasionando lesão muscular e insuficiência dos rins e do sistema cardiovascular. Foi demonstrado que o ecstasy causa lesão cerebral, afetando os neurônios.



FICHA DE IDENTIDADE

Nome: ANFETAMINA OU BOLINHAS

Origem: são medicamentos, geralmente indicados para emagrecimento, que têm o uso inadequado.

Família: estimulantes

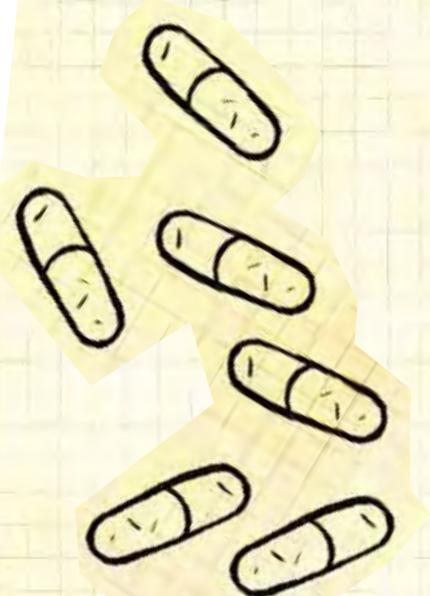
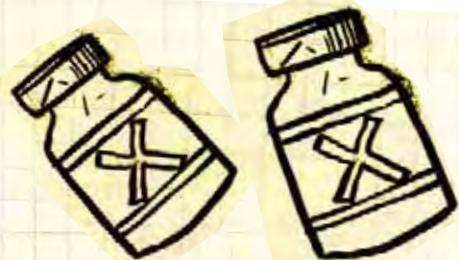
Forma de apresentação: comprimidos

Modo de usar: ingestão

O que se busca: são procurados porque reduzem o apetite e o sono, aceleram o raciocínio, dão euforia e maior resistência ao cansaço.

Efeitos físicos e psicológicos: boca seca, dilatação das pupilas. Depois do estado de euforia a pessoa sente um profundo esgotamento físico e mental.

Conseqüências: aceleração dos batimentos cardíacos, dificuldade de dormir. Depressão, irritação, ansiedade, impulsividade, risco de infarto. Costumam ser misturadas com o álcool e tranqüilizantes, o que pode ser fatal. Dosagens altas acarretam sensações de medo e desconfiança, alucinações e delírios e comportamentos confusos. O uso prolongado causa dependência severa.



OUTRAS DROGAS QUE ANDAM POR AÍ

ANABOLIZANTES são hormônios esteróides naturais ou sintéticos, geralmente derivados do hormônio sexual masculino, a testosterona. São consumidos sob a forma de comprimidos ou ampolas por pessoas desejosas de aumentar sua massa muscular, resistência física e força (em sua maioria, atletas). Entre os efeitos físicos e psicológicos, incluem-se: insônia, acne, queda de cabelo, dores nas juntas, tremores, redução do tamanho dos testículos, voz mais grossa e aumento da quantidade de pêlos. Seu consumo pode aumentar a agressividade e a irritabilidade. O uso prolongado causa também infertilidade, impotência, problemas urinários e câncer de fígado.



EFEDRINA é uma amina simpatomática, similar aos derivados da anfetamina sintética, obtida do extrato vegetal da planta Ma Huang. Em pequenas quantidades, está presente na fórmula de remédios para problemas respiratórios, vendidos no Brasil apenas sob prescrição médica. Já as fórmulas para emagrecer que contêm efedrina, e muitas vezes são usadas pelas pessoas que buscam mais energia e disposição, têm sua comercialização proibida no país. Pode ser ingerida em cápsula, comprimido ou suplementos alimentares, e seu uso acarreta taquicardia, aumento da pressão e ansiedade, além de convulsões e infartos.

GHB droga ilícita, também chamada de ecstasy líquido porque é diluída em água. Seus efeitos são semelhantes aos do álcool. Pequenas doses podem causar intoxicações com risco de coma e doses mais elevadas acarretam risco de morte. Combiná-la ao álcool é muito perigoso.

LSD apresenta-se na forma de comprimidos, cubos, ampolas ou pastilhas. Provoca mudança na percepção do corpo, do tempo, espaço e das cores. Pode produzir dependência psíquica, tolerância, hipertensão arterial, náuseas, vômitos, mal-estar e dores. A overdose pode levar à morte.





É DIFÍCIL RECUSAR ESSAS GOSTOSURAS?

E por que isso também não poderia acontecer com as drogas?
DROGAS: FÁCIL OU DIFÍCIL RECUSAR? Veja abaixo alguns pontos de vista:

Por que pode ser difícil recusar?

"Eu uso drogas de vez em quando, só maconha. Acho legal, a gente se sente mais solto, desinibido, dá bastante risada. Eu não acho que vou me viciar porque é só de vez em quando." (Marcos, 17 anos)

"Eu usava ecstasy só em final de semana nas baladas e era bem legal porque a gente se liga em todo mundo, o corpo vibra com a música. Eu conseguia a droga na faculdade. Como todo mundo, achava que não era tão mau assim. Mas teve uma vez que meu coração disparou, eu passei muito mal e depois disso fiquei com muito medo, nunca mais tive vontade de usar."

(Aline, 18 anos)

"Eu gosto de beber cerveja com meus amigos. Tem vezes que a gente compra um garrafão de vinho e vai tomando todo mundo junto, é o maior barato. Quando eu bebo, me sinto bem, falo coisas que eu não costumo dizer, me sinto mais à vontade com as meninas porque eu sou tímido. Ultimamente eu tenho bebido mais e aí fico de ressaca no dia seguinte, ressaca é um saco! No mês passado eu perdi uma prova por causa disso. Aí achei que tinha que começar a me ligar porque esse ano eu vou fazer vestibular. Não sei bem se eu estou perdendo o controle." (Daniel, 17 anos)

E por que pode ser fácil recusar?

Teve uma época que toda a galera só falava em experimentar maconha. Até que teve uma festa e eu sabia que ia rolar. Eu fiquei meio assim porque não tava a

fim. Na verdade, nunca tive vontade de usar drogas, sempre achei que isso não era pra mim. Sei lá, medo de me viciar, de não conseguir largar depois. Mas eu não sabia como ia ser a reação da galera. Nessa noite, o pessoal me chamou pra ir pro quarto da dona da festa. Os pais dela não estavam. Eu não queria ficar fora dessa! Fizeram uma rodinha, acenderam o baseado e cada um deu uns tapas. Na minha vez, eu disse que passaria. Claro que tive que escutar uns camaradas enchendo, mas o meu "barato" era ficar junto da galera. No dia seguinte, na escola, foi normal, ninguém tava nem aí se eu tinha ou não experimentado. Fiquei aliviado, porque achei que eu perderia meus amigos."

(Pedro, 16 anos)

"Tive um amigo que estudava comigo no 2º ano do Ensino Médio. Era um jovem super-atencioso e dedicado com seus amigos e familiares, até se envolver com as drogas. Ele ficou agressivo, rude e chegou a cometer crimes. Nunca mais tive contato com ele." (Elenita, 20 anos)

"Tenho um amigo que usa drogas. Ele sempre foi um amigão, dizia que não curtia essas coisas e sabia que eu nunca achei legal essa idéia. Hoje eu sei que ele e outro amigo meu usam drogas. Não me sinto mais à vontade para dar conselhos pra ele, pois ele se afastou bastante de mim. Já o outro amigo me disse que parou. Eu procuro mostrar que confio nele para dar força e ajudá-lo a sair de uma vez por todas desse caminho. Quero muito que isso aconteça. Até porque ele é a fim de mim e eu também achei legal a idéia de estar ao lado dele." (Jéssica, 17 anos)

VIREI GENTE GRANDE

Nos anos 40 e 50, o charme dos artistas de cinema estava muito associado ao ato de fumar ou de beber. Um cavalheiro acender o cigarro de uma moça com um belo isqueiro, olhando firmemente em seus olhos, era uma excelente maneira de começar uma paquera. Até os anos 70, era bastante comum ver os artistas fumando e bebendo em filmes, novelas e propagandas, coisa que hoje, não dá nem para imaginar! Muitos jovens adoravam o mesmo comportamento porque isso era considerado charmoso e até sexy. Ninguém se preocupava muito com as consequências desses hábitos, até porque os malefícios não eram tão divulgados, as pessoas desconheciam que pudessem fazer tão mal.

Fumar ou beber sempre foram hábitos adultos. Por isso, para os jovens, acender um cigarro ou ficar com um copo de bebida na mão era sinal de independência e de amadurecimento. Mas será mesmo? O que você acha que acontece na sua geração? Fumar e beber têm a ver com "querer parecer mais velho"? Quais os símbolos mais usados pelos jovens para mostrar que já são adultos? Você usa ou já usou algum artifício para parecer mais velho ou para impressionar alguém?



Tudo bem! Isso é normal. os mais jovens querem parecer mais velhos e estes querem parecer mais jovens, não é? Então, é só você analisar melhor por que tem essa vontade de parecer mais velho. Observe se não está se fazendo mal, se não está muito inseguro ou excessivamente preocupado com o que os outros pensam. O importante é ter atitude e ficar contente com a pessoa que você é!



CIGARRO – PRA QUE COMEÇAR?

Assim como o álcool, o cigarro não vicia da primeira vez nem na segunda. Mas, quando se cria o hábito – e dizem que cinco maços bastam para alguém se tornar dependente –, fica realmente difícil largá-lo. E, em pouco tempo, ele já faz um bocado de estragos no seu corpo. Teste seus conhecimentos em relação ao cigarro:

- a. A fase em que é mais fácil ficar dependente da nicotina é entre 12 e 18 anos.
 Verdadeiro Falso
- b. O cigarro tem amônia, o mesmo produto com que se limpa banheiro.
 Verdadeiro Falso
- c. O cigarro vicia desde a primeira tragada.
 Verdadeiro Falso
- d. Os prejuízos causados pelo cigarro demoram muito tempo para aparecer.
 Verdadeiro Falso
- e. A pílula anticoncepcional associada ao tabaco faz mal à saúde.
 Verdadeiro Falso

Respostas do teste: Verdadeiro: a, b, e. Falso: c, d.

Historinha do cigarro

Há muitos anos, as folhas de tabaco eram usadas pelos índios em seus rituais religiosos. Na época dos descobrimentos, os europeus levaram o tabaco da América para a Europa, assim como outros produtos como a batata e o cacau. Isso foi uma novidade e causou um grande encantamento. Nesses tempos, as folhas de tabaco eram mascadas e cuspidas em escarradeiras. Parece que isso contribuiu para a disseminação de epidemias que são transmitidas pela saliva. Por esse motivo, esse hábito foi proibido em alguns países.

Na época da Revolução Industrial (séculos XVIII e XIX), apareceram os cigarros. Foram considerados muito mais higiênicos e chiques porque ninguém ficava cuspindo o tabaco por aí. Por essa razão, durante muito tempo o cigarro foi associado à elegância.



ÁLCOOL

Uma cervejinha aqui, outra ali...

O álcool é a primeira droga mais usada entre os jovens no Brasil e a segunda mais perigosa devido ao número de mortes que causa. Vamos descobrir o que há de especial nessa substância tão sedutora. Dentre as drogas, o álcool é algo à parte pelos seguintes motivos:

1 Existe uma grande aceitação social em relação às bebidas alcoólicas. Elas estão ligadas às comemorações, às festas e aos diversos momentos de alegria. Cerveja e verão parecem combinar, assim como champanhe e casamento, não é? A maior parte das bebidas tem um preço bastante acessível e é encontrada em toda parte, por isso tanta gente consome. Assim, é muito mais fácil que existam problemas, pois o consumo é maior que o das drogas ilícitas.

Assim, no caso das bebidas alcoólicas, a questão principal é você prestar atenção ao quanto, ao quando e à maneira como bebe.

2 Ao contrário de outras drogas, em baixas doses, o álcool pode até fazer bem à saúde (como é o caso do vinho), o problema maior é a quantidade que se pode beber sem se prejudicar.

3 Uma pessoa pode ter problemas de saúde decorrentes da ingestão de bebidas alcoólicas mesmo não sendo dependente.

4 A dependência do álcool pode se dar gradativamente, o alcoolismo é um processo. Quem bebe pode depender da bebida só um pouco, mais ou menos ou bastante. Por isso, é comum que as pessoas não percebam (ou não queiram perceber...) quando existe algum problema.

Como saber até onde posso ir?

1. Se você ficou tonto, sentiu náuseas, começou a falar enrolado ou a fazer coisas que não faria, já passou dos limites faz tempo. Aprenda com os primeiros sinais do seu corpo a hora certa de parar.
2. Se no dia seguinte você ficou de ressaca, isso quer dizer que exagerou, e seu corpo ficou intoxicado. Pense no que e no quanto tomou a fim de evitar a mesma situação.
3. Se você está bebendo todos os dias ou se começa a ter vontade de beber de dia, além de beber à noite, preste atenção: você está começando a ficar dependente da bebida e precisa urgentemente parar.
4. Se você ficou de ressaca diversas vezes e escolheu beber de novo para aliviar o desconforto, isso é preocupante, pois demonstra que você não está mais bebendo por prazer, mas sim para aliviar os sintomas da abstinência do álcool. Nesse caso, procure ajuda.

PURA ADRENALINA!!

Todo mundo procura evitar a dor e buscar o prazer, certo?

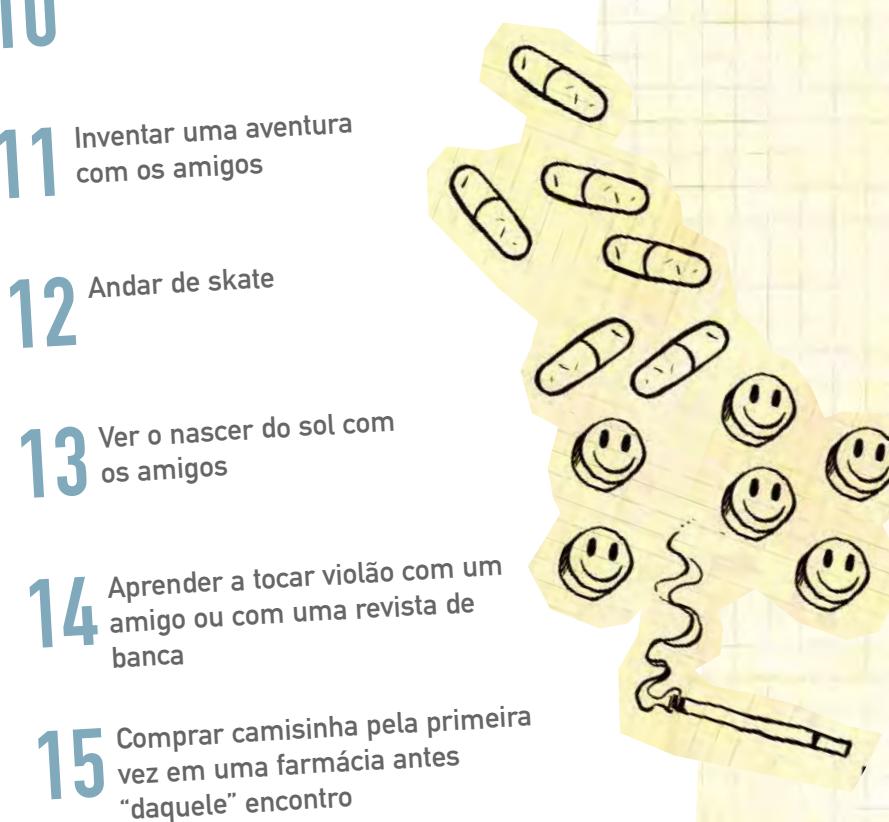
Quem é que gosta de coisa ruim? E com as drogas não acontece o mesmo? Por que se compra e se usa? Porque elas dão prazer, ora! E não adianta negar e vir com esse papo de que faz mal pra saúde porque isso não costuma colar quando se é adolescente. Nessa idade, poucos estão preocupados com a saúde porque a maioria está esbanjando força e alegria. E quando se usa drogas, as pessoas pensam somente naquele momento, sem medir as consequências.

Mas, como outras coisas na vida, não pensar e seguir o impulso do momento pode ter consequências catastróficas. E por isso mesmo, vale a pena pensar quanto pode custar uma imensa gostosura, assim como um sundae duplo ou um pacote inteiro de salgadinhos.



Algumas boas idéias adrenalínicas que podem substituir uma má idéia:

- 1 Fazer esporte radical: escalar, pular, nadar ou voar
- 2 Entrar na cachoeira (seja verão ou inverno!)
- 3 Ir a uma festa vestido de um modo que você nunca ousou
- 4 Namorar muito
- 5 Escrever sobre os medos e as angústias
- 6 Aprender grafite
- 7 Dançar, dançar, dançar
- 8 Conseguir tirar uma nota alta naquela matéria difícil
- 9 Entrar num curso de arte ou teatro, para descobrir e extravasar seus talentos
- 10 Ir a um jogo de futebol e gritar
- 11 Inventar uma aventura com os amigos
- 12 Andar de skate
- 13 Ver o nascer do sol com os amigos
- 14 Aprender a tocar violão com um amigo ou com uma revista de banca
- 15 Comprar camisinha pela primeira vez em uma farmácia antes “daquele” encontro



ALGUÉM → ME ← explica?

Por que as drogas viciam? Por que uma pessoa pode ficar viciada e outra não?

Há muitas causas sociais, físicas ou psicológicas que podem levar à dependência.

O certo é que dificilmente se sabe de antemão quem vai se tornar viciado. Crianças e adolescentes que vivem em condições sociais muito difíceis (moram na rua ou passam por privações) têm maior propensão para a dependência. Pessoas que vivem em famílias conflituosas ou nas quais já existe alguém envolvido com algum tipo de droga também são mais vulneráveis. Adolescentes que estão deprimidos (têm baixa auto-estima, acham que a vida não faz sentido, não têm um projeto que os motive, não sentem prazer em nada, ficam trancados no quarto) podem usar drogas para aliviar esses sentimentos e acabar se viciando. Há também fatores psicológicos ou neurológicos que facilitam a dependência. Além disso, algumas drogas estimulam mais a dependência que outras, como o crack, a heroína, a cocaína e as anfetaminas.

Faz mal experimentar uma vez?

A maior parte das pessoas que experimenta uma droga não fica dependente. Elas experimentam pequenas quantidades e por pouco tempo. Pessoas que gostam de experimentar drogas em geral fazem o mesmo com outras coisas, então, têm maior propensão ao álcool, ao fumo e também começam a vida sexual mais cedo. Entretanto, pesquisas mostram que muita gente começa com o álcool e depois passa para outras drogas.

Cigarro é pior que maconha ou é o contrário?

Cada uma delas acarreta problemas específicos, mas ambas são prejudiciais, especialmente para os pulmões. O cigarro é uma droga lícita e não altera o comportamento das pessoas, mas causa dependência e os usuários podem ter síndrome de abstinência quando param de fumar. A maconha é ilegal, traz vários prejuízos psíquicos (pode causar dependência psicológica, isto é, ela pode virar algo muito importante na vida da





pessoa) e mesmo físicos. Pesquisas realizadas pela Fundação Britânica do Pulmão mostraram que cigarros de maconha contêm 50% a mais de substâncias causadoras de câncer que os de tabaco. O estudo concluiu que três cigarros de maconha podem causar danos correspondentes a 20 cigarros convencionais, e os efeitos são potencializados quando se mistura tabaco e maconha no mesmo cigarro.

Apesar dessas evidências, alguns especialistas afirmam que os males ligados ao uso abusivo do álcool e do tabaco são maiores do que os relacionados às drogas ilegais.



É verdade que quem fuma ou bebe tem mais chance de usar outras drogas?
É verdade, ainda que nem todo fumante ou toda pessoa que bebe vá usar drogas ilícitas. A principal questão para se pensar é a relação que a pessoa tem com a droga, seja ela legal ou ilegal: por que, para que e como está usando.

Meu pai tem problema com álcool. Isso faz com que eu tenha também?
Todas as pessoas sofrem influências do ambiente e também carregam marcas genéticas. Nossas características resultam da interação entre ambas. Estudos mostram que há influência de fatores genéticos no desenvolvimento do alcoolismo, mas isso depende muito das influências ambientais (por exemplo, se há uso freqüente do álcool em casa, se ele é consumido muito cedo). Assim, nem todo filho de alcoólatra vai percorrer o mesmo caminho, mas é importante se cuidar.

Tomar calmante nos exames ou quando a gente está nervosa causa algum problema? Tomar remédio para emagrecer é prejudicial? Tomar anabolizante para ficar sarado faz mal?

Vamos combinar: todo medicamento pode fazer mal, e bastante. Por essa razão, ninguém deve se medicar sem acompanhamento médico, nem que seja aquela "vitamina" sugerida por alguém na academia. No caso dos calmantes, há vários produtos naturais como chás ou medicamentos da medicina alternativa (homeopatia, florais) que podem trazer o efeito desejado sem grandes riscos à saúde.





Monsieur Binot

Composição: Joyce

Olha aí, monsieur Binot
Aprendi tudo o que você me ensinou
Respirar bem fundo e devagar
Que a energia está no ar

Olha aí, meu professor,
Também no ar é que a gente encontra o som
E num som se pode viajar
E aproveitar tudo o que é bom

Bom é não fumar
Beber só pelo paladar
Comer de tudo que for bem natural
E só fazer muito amor
Que amor não faz mal

Então, olha aí, monsieur Binot
Melhor ainda é o barato interior
O que dá maior satisfação

É a cabeça da gente,
a plenitude da mente
A claridade da razão

E o resto nunca se espera
O resto é próxima esfera
O resto é outra encarnação

Joyce é cantora, compositora e violonista.
Lançou seu primeiro disco em 1968.
Participou de festivais e dentre suas
inúmeras composições, Clareana ficou
muito conhecida (1980). Continua
compondo, gravando e fazendo turnês
nacionais e internacionais.

Monsieur Binot (Joyce)
FEMININA ED. MUSICAIS/VM EDITORA



- 1 Ao contrário do que se pensa, quem usa maconha pode ter mais dificuldade para chegar ao orgasmo ou à ejaculação e seu uso prolongado pode diminuir a produção de espermatozoides.
- 2 13 anos é a idade em que os adolescentes costumam experimentar a primeira droga.
- 3 O ecstasy foi criado para servir de moderador de apetite.
- 4 Para produzir 300 cigarros, uma árvore é derrubada.
- 5 Até 1997, os solventes eram a droga mais consumida no Brasil entre os estudantes de Ensino Fundamental e Médio. Depois disso, a maconha passou a ser a primeira.
- 6 As meninas que usam drogas misturam mais substâncias do que os meninos.
- 7 A palavra “drogaria” parece mais moderna que “farmácia”, mas na verdade, ela já existia com esse significado no século XIX. Essa palavra nos lembra que os remédios são “drogas que salvam vidas”.



REDUÇÃO DE DANOS. UM ASSUNTO POLÊMICO

Você já ouviu falar de “política de redução de danos”?
Você tem idéia do que seja?

A política de redução de danos tem o objetivo de diminuir os efeitos negativos decorrentes do uso de drogas. Esse movimento surgiu nos anos 80 em virtude do crescimento da Aids entre os usuários de drogas injetáveis porque eles compartilhavam as seringas e se contaminavam. Funciona mais ou menos assim: se a pessoa usa drogas e não consegue deixar o vício, é menos ruim que ela tome certos cuidados e evite outros problemas. Esse é um assunto polêmico porque algumas pessoas acham que essa política estimula o uso das drogas. No entanto, esses programas não incentivam nem distribuem drogas, apenas pretendem minimizar danos. No Brasil, desde 1994 há uma política de saúde pública na qual se faz troca de seringas e fornecimento de material de prevenção para usuários de drogas injetáveis.

Alguns exemplos de redução de danos:

- 1 Quem bebe deve se alimentar antes e alternar a bebida alcoólica com água, pois isso diminui a velocidade de absorção do álcool.
- 2 Não misturar bebidas alcoólicas.
- 3 Se a pessoa toma ecstasy em uma festa e começa a dançar, deve beber água em pequenos goles e comer algo salgado. Mas sem exageros, porque o excesso de água pode causar perda de sal no organismo.

- 4 Após usar drogas ou álcool, a pessoa não deve dirigir, nem fazer atividades que exijam atenção ou boa coordenação motora, pois o consumo dessas substâncias altera sua percepção de si mesmo e do ambiente, o que acarreta enganos, erros de avaliação e perda de equilíbrio.
- 5 O uso de drogas tem impacto ainda pior sobre pessoas deprimidas ou com problemas psicológicos. Nesses casos, as chances de uma “viagem ruim” são realmente grandes.

AS DROGAS E A LEI

A legislação brasileira não estabelece diferenças entre as drogas. Todas são consideradas entorpecentes, sejam maconha, heroína, cocaína, crack, LSD ou outras. A lei nº 6.368/76 trata dessa questão: seu artigo 12 dispõe sobre o tráfico, e o 16, sobre o uso indevido de drogas. Existe um projeto de lei que pretende alterar essas normas, mas ainda não foi votado pelo Congresso Nacional.

Principais delitos que caracterizam o tráfico (artigo 12)

- 1 Estar portando ou ter em depósito quantidade grande ou pequena de uma droga que você pretende dar ou vender a alguém
- 2 Importar ou exportar uma droga que você pretende dar ou vender a alguém
- 3 Guardar, transportar ou entregar uma droga para alguém
- 4 Enviar drogas ou recebê-las de alguém
- 5 Preparar ou produzir droga para alguém
- 6 Semear, cultivar ou colher essas drogas
- 7 Permitir que alguém use a sua casa para vender

Portanto, se alguém é pego, mesmo com pouca quantidade, e alegar “não estou vendendo, eu só ofereci”, “não é meu, estou levando para uma festa”, “estou guardando para alguém” ou se permitir que alguém use drogas na sua casa, tudo isso entra no artigo 12 e a pessoa pode ser condenada como traficante (pena de 3 anos a 15 anos além da multa), ainda que não tenha antecedentes e leve uma vida normal, trabalhando, estudando etc. No caso de menores de idade, a pena máxima de reclusão é de três anos, como estabelece o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Lembre-se: tráfico de drogas é crime hediondo e não tem fiança.

Entretanto, se a pessoa é pega com uma pequena quantidade de drogas e assumir que é usuária, pode ser enquadrada no artigo 16, cuja pena é mais leve, com reclusão de 6 meses a 2 anos, que pode ser substituída por prestação de serviços à comunidade, e ser obrigada a seguir tratamento. As orientações para o tratamento são elaboradas após a realização de exames médicos.

Principais delitos que caracterizam o uso indevido (artigo 16)

- 1 Estar portando quantidades pequenas de uma droga para consumo próprio
- 2 Adquirir quantidades pequenas de uma droga para consumo próprio
- 3 Guardar quantidades pequenas de uma droga para consumo próprio



DICIONÁRIO BÁSICO

ALGUMAS PALAVRAS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER:

Abstinência

é quando o indivíduo sofre com a falta da droga que costumava consumir. Cada droga pode causar uma reação diferente de abstinência, que vai do delírio e da depressão (no caso dos estimulantes) a cãibras, náuseas, perda de apetite e tremores. Muitas vezes, a síndrome de abstinência causa tanto sofrimento que o usuário desiste de abandonar as drogas, ficando cada vez mais preso à ciranda de dependência.

Dependência

é quando o corpo da pessoa precisa da droga não apenas para obter seus efeitos, mas para continuar funcionando como se estivesse em condições normais. Se as pessoas não se alimentam, elas ficam doentes. Com o viciado acontece algo parecido, ele adoece se não usar a droga. É importante saber que isso não é apenas um efeito psicológico; o corpo fica tão desregulado que precisa da droga para funcionar. Portanto, largar um vício na maior parte das vezes não depende apenas da vontade do sujeito, ele precisa da ajuda de medicamentos e de terapias para largar a droga.

Dependente

são as pessoas que sentem que precisam da droga, que não vivem sem ela, mesmo que seja “só um pouquinho”. A questão principal do uso de drogas é que ninguém sabe de antemão quem vai se tornar um dependente. Pode haver um componente genético ou uma disposição psíquica. Quando a pessoa está deprimida, insegura, tímida ou ansiosa, se tem problemas com os quais não consegue lidar, acaba encontrando na droga um antídoto para suas limitações e corre maior risco de se tornar um dependente.

Overdose

é o consumo da droga em quantidades mais altas do que o seu corpo pode suportar. Acarreta um “curto-circuito” no organismo, que pode se manifestar como um ataque cardíaco, uma insuficiência respiratória etc. Algumas drogas como a cocaína, a heroína, o LSD e até o álcool oferecem risco ainda maior de levar a pessoa à morte rápida.

Tolerância

é o que acontece quando a pessoa precisa de doses cada vez mais altas de droga para obter o mesmo efeito que tinha quando começou a consumir.



O tráfico de drogas

Beatriz Lomonaco

Atualmente, o tráfico de drogas é tão organizado quanto uma empresa. Além de movimentar milhões de reais (somente no Rio de Janeiro, são cerca de 360 milhões de lucro por ano), tem uma hierarquia rígida e bem estruturada. Existem cargos para funções específicas.

Por exemplo, os “aviões” são os meninos (às vezes muito pequenos) que levam a droga aos clientes; os “gerentes” cuidam da chegada da droga e da contratação do pessoal; os “seguranças” trabalham nos arredores da “boca”

e o “alto escalão” é encarregado de protegê-la. Muitas dessas pessoas andam fortemente armadas, com equipamentos adquiridos no contrabando. Os grandes traficantes comandam o tráfico, tornam-se ricos e poderosos em seu círculo. Para atingir seus objetivos, eles precisam estar ligados a redes internacionais, com ramificações em vários países.

Apesar de ser uma atividade ilegal e informal, o tráfico tem regras rígidas e quem entra nele sabe que sua “contratação” pode lhe custar a vida, o que ocorre com bastante freqüência. A Organização das Nações Unidas (ONU) divulgou, em 2004, um relatório sobre o número de vítimas de drogas no Brasil: são 30 mil mortes por ano, incluindo usuários e pessoas abatidas nos conflitos entre grupos de traficantes ou entre estes e a polícia. O tráfico envolve, portanto, mais do que a comercialização de produtos ilegais, não é apenas uma questão de vender um produto sem nota, como um DVD. Vários crimes como seqüestro, roubo, contrabando, tortura e assassinato fazem parte desse ciclo e o alimentam.

Por que os jovens entram no tráfico?

Porque é um tipo de trabalho que não requer escolaridade ou especialização, e é de rápida empregabilidade; a remuneração talvez seja mais alta do que aquela que o jovem conseguiria em um primeiro emprego. Isso lhe dá um rápido acesso ao mundo do consumo e uma forte ilusão de poder. O tráfico oferece aos jovens um lugar social e, por incrível que pareça, reconhecimento. Muitas garotas e garotos admiram rapazes que portam armas ou que ganham dinheiro, não importa de que modo. A responsabilidade de sua função confere status e respeito, uma vez que os traficantes são temidos por toda a sociedade. A falta de projeto de vida causa angústia e medo em todo adolescente, e o risco envolvido nessa atividade pode trazer uma sensação de coragem, de força e sinalizar um rumo possível para vidas esvaziadas de sentido.



Muitas são as razões para que isso tudo aconteça. Entre elas estão a vulnerabilidade social, a omissão do Estado (dificuldade de cumprir as leis, falta de políticas públicas que combatam o problema de maneira eficaz), a corrupção e até mesmo a ideologia de nossa época, que valoriza excessivamente o consumo e o sucesso individual.

Ainda que o problema do tráfico seja uma responsabilidade do Estado, é preciso ter em mente que cada cidadão, rico ou pobre, também dele participa. Como afirma o jornalista Gilberto Dimenstein no artigo *O governo deveria dar droga aos viciados?*: “A questão essencial do tráfico de drogas é uma lei da economia: a lei da oferta e da procura. Enquanto houver quem compre um produto, haverá quem o venda. Podem perseguir e prender quantos traficantes quiserem, mas, se existir alguém disposto a comprar uma mercadoria, sempre existirá mercado para um vendedor”.

Querendo ou não, quem usa drogas alimenta a violência, simplesmente porque, ao pagar pelo produto, a pessoa contribui para que o sistema funcione. Quem finge que não está vendendo nada, é conivente. Portanto, não vale reclamar da violência se você ajuda a fomentá-la.

Filmes

Bicho de Sete Cabeças
Laís Bodanzky, 2001.

Cidade de Deus
Fernando Meirelles, 2002.

Diário de um Adolescente
Scott Kalvert, 1995.

Kids
Larry Clark, 1995.

Notícias de uma Guerra Particular
Kátia Lund e João Moreira Salles, 1999.

**PARA SE
APROFUNDAR NO
TEMA**

O Barato de Grace
Nigel Cole, 2001.

Réquiem Para um Sonho
Darren Aronofsky, 2000.

Trainspotting – Sem Limites
Danny Boyle, 1996.

Tropa de Elite
José Padilha, 2007.

Livros

ARATANGY, Lidia Rosemberg.
Conversas e desconversas sobre drogas.
São Paulo: Olho d'água, 1991.

BAUER, Jairo. *Álcool, cigarro e drogas.*
São Paulo: Panda Books, 2004.

BUKOWSKI, Charles. *Crônica de um amor louco.*
Porto Alegre: LPM, 1985.

BURROUGHS, William. *Junkie.*
São Paulo: Ediouro, 2005.

CARRASCO, Walcyr. *Vida de droga.*
São Paulo: Ática, 2008.

GUIMARÃES, Eloísa. *Escola, galera e narcotráfico.*
Rio de Janeiro: UFRJ, 1998.

HERMANN, Kai e RIECK Horst. *Eu, Christiane F., 13 anos, drogada, prostituída...*
São Paulo: Bertrand, 1982.

LARANJEIRA, Ronaldo; PINSKY, Ilana. *O alcoolismo.*
São Paulo: Contexto, 1998.

MACFARLANE, Aidan. *Que droga é essa?*
Adaptação de Lídia Chaib.
São Paulo: Editora 34, 2003.

MASUR, Jandira. *O que é alcoolismo?*
Coleção Primeiros Passos.
São Paulo: Brasiliense, 1988.

MASUR, Jandira. *O que é toxicomania?*
Coleção Primeiros Passos.
São Paulo: Brasiliense, 1991.

MASUR, Jandira; CARLINI, Elisaldo.
Drogas, subsídios para uma discussão.
São Paulo: Brasiliense, 1993.

Sites

Alcoólicos Anônimos:
<http://www.alcoolicosanonimos.org.br>

CEBRID – Centro Brasileiro de
Informações sobre Drogas:
<http://www.cebrid.epm.br>

Drogas Tô Fora:
<http://www.spinner.com.br/modules.php?name=drogastofora>

GREA – Grupo Interdisciplinar de Estudos
do Álcool e Drogas:
<http://www.grea.org.br>

UNIAD - Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas :
<http://www.uniad.org.br>

PROAD – Programa de Orientação e
Atendimento a Dependentes:
<http://www.unifesp.br/dpsiq/proad>

Prosam – Associação Pró-Saúde Mental:
(11) 3862-1385 / 3875-4068

SENAD – Secretaria Nacional Antidrogas:
0800-61-4321

Narcóticos Anônimos:
<http://www.na.org.br>

Redução de Danos Saúde e Cidadania:
<http://www.reduc.org.br>

PROFISSÃO E TRABALHO

Qual é o seu sonho?

Como escolher uma profissão?

Formação profissional:
várias possibilidades

Como fazer o currículo?

Dicas para conseguir um estágio
ou o primeiro emprego

Escola

$$\begin{aligned} & -13 + \sqrt{13^2 - 4 \cdot 7 \cdot (-2)} \\ & \quad 2.7 \\ & -13 + \sqrt{169 + 56} \\ & \quad 14 \\ & = -13 + \sqrt{225} \\ & \quad 14 \\ & = -13 + 15 \\ & \quad 14 \end{aligned}$$

Hospital



Teatro



Padaria



Cabeleireiro



RESTAURANTE





PRA COMEÇO de conversa

Dentre todas as decisões e responsabilidades que a adolescência traz, certamente a escolha profissional é uma das mais importantes e difíceis. Refletir sobre esse tema implica, necessariamente, olhar para o futuro e se perguntar: O que eu quero para mim? Quais são os meus desejos e aptidões? Quais são as chances reais que eu tenho, dada a minha condição socioeconômica, de realizar esses sonhos? Quais são as oportunidades e dificuldades que a sociedade oferece no mundo do trabalho atualmente? É no cruzamento dessas respostas que encontramos o caminho para fazer uma escolha que esteja afinada com os nossos desejos e com as possibilidades de realizá-la.

Também é necessário refletir sobre a diferença entre profissão e trabalho. Muitos jovens, ansiosos por conquistar certa autonomia financeira, aceitam qualquer trabalho que lhes dê uma renda. Não há nenhum problema nisso, mas é preciso tomar cuidado para que a urgência em ganhar dinheiro não acabe por inviabilizar um sonho, uma vocação, uma verdadeira opção que seria possível realizar.

Trabalhar não é apenas ganhar dinheiro e se dar bem na vida. Todo trabalho, por mais simples que seja, é um ato de criação. Por meio dele, as pessoas transformam o mundo, as relações entre elas e o ambiente. Elaboram idéias, inovam, constroem, e se transformam. Todo trabalho exige um investimento emocional, físico e intelectual para que a pessoa efetue mudanças na própria vida e na vida da coletividade. Ao longo do tempo, o empenho de indivíduos famosos ou anônimos modelou o mundo em que você vive. Cada vez que você acende uma lâmpada ou veste uma roupa, está usando objetos criados pelo trabalho de muitas pessoas, que mobilizaram sua criatividade e seus esforços em prol de um objetivo.

Há quem considere muito difícil falar em escolha profissional para os jovens, que nem sempre se sentem preparados para decidir algo tão importante. Além disso, as altas taxas de desemprego, que induzem um número cada vez maior de pessoas a sobreviver por meio de trabalhos informais (sem carteira assinada, benefícios ou garantias trabalhistas), somadas à crescente exigência de qualificação, aumentam a angústia e acentuam o medo de fazer uma escolha equivocada. Diante desse dilema, há quem prefira simplesmente fechar os olhos e deixar a decisão para depois.





Por isso, é importante que você se disponha a olhar para o futuro, no qual o trabalho desempenhará papel fundamental na sua vida. Seu sucesso, suas conquistas e até sua realização pessoal vão depender, em grande medida, dessa escolha. Ela deve ser tratada com a merecida atenção e responsabilidade, mas não de uma maneira fatalista, pois nenhum projeto é irreversível. Se você der um passo e se arrepender, poderá mudar sua trajetória e fazer novas tentativas até atingir sua meta.

Assim, vale a pena refletir sobre perguntas do tipo: o que eu quero fazer depois do ensino médio? Que tipo de formação quero escolher? Onde consegui-la? Como conciliar autonomia financeira e estudos? Qual são as perspectivas de arranjar um bom trabalho? Tais questões podem orientar você no caminho para uma escolha mais consciente e mais ajustada com a sua personalidade e com o que você deseja ser. Este módulo pretende ajudá-lo nesse momento tão importante de sua vida.

SONHAR É PRECISO

Todas as pessoas têm sonhos. Os sonhos trazem esperança, coragem, levam a gente pra frente e alimentam nossa fé de que vamos conquistar aquilo que queremos. Por um lado, os sonhos nutrem-se do passado, pois têm a ver com a nossa história. Por outro, eles apontam para o futuro, para quem queremos ser. Sonhos nos ajudam a construir um projeto de futuro, um projeto para a nossa vida. Quais são os seus sonhos? Como você acha que pode torná-los realidade?

"O que eu mais quero é comprar a minha casa própria. Vou estudar e trabalhar muito para conseguir isso."
(Fábio, 15 anos)

"Uma das atividades de que mais gosto é jogar handebol na escola. Sou o goleiro do time. Treinamos fora do horário de aula duas vezes por semana e, às vezes, a gente joga contra outras escolas aos sábados. Meu sonho é ser professor de Educação Física. Quando eu terminar o ensino médio pretendo fazer um cursinho gratuito para tentar entrar numa faculdade. Quem sabe, assim, um dia treinarei o meu próprio time dentro de uma escola!" (Robson, 16 anos)

"Para o meu futuro quero começar trabalhando na loja do meu tio. Ele é uma pessoa inteligente e bem-sucedida. A minha idéia é ficar trabalhando com ele por um tempo, aprender ao máximo como se faz um negócio de sucesso para depois tentar abrir minha própria loja. Fora isso, quero casar e ter dois filhos." (Camila, 15 anos)

"Meu sonho é ser veterinário. Amo os bichos! Seria o máximo poder cuidar deles e ainda ganhar para isso. Imagine se eu pudesse trabalhar no Zoológico?! O problema é que fazer uma faculdade de Veterinária é muito difícil... Entrar, ficar, pagar. Mas vou fazer um grande esforço para conseguir!" (Edson, 15 anos)

ADIVINHANDO O FUTURO

Um amigo contou que foi em uma vidente infalível! Mesmo duvidando um pouco, você resolveu ir também para saber o que acontecerá no seu futuro. Chegando lá, a primeira pergunta que você fez foi:

Vida profissional

- 1 Você estudou? O quê?
- 2 Em que você trabalha?
Ganha bem?
- 3 Você está satisfeito com o que faz?
- 4 Quais são os seus objetivos daqui em diante?



Vida pessoal

- 1 Onde está morando?
Com quem?
- 2 Está casado ou solteiro?
- 3 Tem filhos?
- 4 E a sua família de origem, como está?
- 5 O que deseja para si?



Vida social

- 1 O que você gosta de fazer nos finais de semana?
- 2 Tem muitos amigos?
Quem são eles?

Você ficou feliz com o que esse rápido balanço revelou? Poderia fazer algo diferente desde já para mudar o seu futuro?

ESTUDAR OU NÃO. EIS A QUESTÃO.

Quando o jovem está no ensino médio, é bastante comum sentir vontade de desistir dos estudos. Muitos motivos podem levar a esse tipo de pensamento: não gostar da escola ou dos professores, não entender a importância de aprender certos conteúdos, ter dificuldade para aprender, não contar com o apoio da família para concluir os estudos, ter necessidade de começar a trabalhar. Diante de todas essas dificuldades, quais são os aspectos que podem ajudar a tomar a melhor decisão na hora em que surge a dúvida: estudar ou não estudar?

O primeiro deles é pensar no futuro. O que você quer para a sua vida? Que tipo de trabalho você gostaria de realizar? Os especialistas na área do trabalho afirmam que, hoje em dia, é indispensável completar o ensino médio, porque praticamente não existem opções de bons empregos para quem cursou só o ensino fundamental. Além disso, o ensino médio completo é pré-requisito para entrar na faculdade e em diversos cursos técnicos, como os oferecidos pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), entre outras entidades.

Também existem opções de ensino médio profissionalizante. Neste, além das disciplinas regulares – História, Matemática, Química, Biologia etc. –, os estudantes aprendem matérias específicas, obtendo grau de técnico em profissões variadas (secretária, eletricista, analista de sistemas). Muitos são gratuitos, oferecidos pelas Escolas Técnicas Estaduais (ETEs) ou Federais.

Entretanto, o diploma não é garantia de inserção profissional. É importante ter em mente que o estudo não serve apenas para fornecer certificados que vão permitir que você consiga um emprego. A educação serve a um propósito maior – ajuda você a conhecer o mundo, a natureza, a história e as relações entre os homens. Também foi constatado que as pessoas com grau de escolaridade mais elevado conseguem cuidar melhor da própria saúde, são mais habilidosas para educar os filhos, conhecem seus direitos, são mais críticas e exigentes e sabem criar soluções para seus problemas. A educação escolar nos ajuda a questionar tudo aquilo que somos ou que vivemos.

Assim, uma importante tarefa não somente da escola, mas também dos alunos, consiste em construir pontes entre a escola e a vida. Esse exercício pode tornar muito mais agradável o aprendizado dos conteúdos exigidos. Perceber o sentido de estudar não é algo com que se nasce, é algo que se adquire com o tempo e com as experiências de vida. Gostar de estudar tem a ver com o prazer em saber mais sobre um assunto, em resolver um problema, um enigma, em perceber que se está





evoluindo, em compartilhar o que se sabe. Por isso, quando você se interessar por algum assunto, vá atrás, procure saber mais, tente se aprofundar no tema. Esse pode ser um bom jeito de descobrir o prazer de aprender.

Sem dúvida, aprender requer dedicação, tempo, atenção, compromisso e disciplina. Mas a vida exige isso todo o tempo. Por esse motivo, além de proporcionar o chamado "conhecimento formal", a escola é o ambiente em que aprendemos a exercitar as habilidades necessárias para a vida adulta.

Estudar ou parar os estudos é uma questão séria e complexa. Para escolher um caminho de forma consciente, é preciso ter claro que, ao parar de estudar, o jovem está restringindo consideravelmente suas opções de futuro.





“O meu sonho é trabalhar junto com o meu pai numa oficina mecânica. Os meus amigos dizem que eu deveria fazer uma faculdade, mas eu não quero. Eu estou errado?” (Reginaldo, 19 anos)

Não há nada de errado em querer trabalhar com o seu pai. Cada um tem seu sonho, seu objetivo na vida. Se você já tem claro o que quer, siga em frente! Apesar de não ser necessário fazer uma faculdade para ser mecânico, lembre-se de que pode ser importante se aperfeiçoar na área. Hoje em dia, o mercado está concorrido e exigente. Por isso, quem estiver mais bem preparado terá mais chances de alcançar o sucesso.

“Quero ser enfermeira, mas não tenho dinheiro para pagar o curso técnico de enfermagem. O que eu devo fazer?” (Sabrina, 18 anos)

Definir o que você quer fazer é um passo bastante importante no caminho da profissionalização. Depois que essa decisão é tomada, vem um novo desafio: conseguir estudar e concluir o curso. Primeiramente, faça uma pesquisa sobre as escolas que oferecem o curso escolhido e, com atenção, verifique as possibilidades de fazer um curso





em escola pública ou de conseguir uma bolsa em uma particular. Se você chegou à conclusão de que realmente precisará pagar, e já sabe o valor, comece a analisar suas opções: seus pais ou outros familiares poderiam ajudar você? Ou é o caso de arrumar um emprego para juntar dinheiro e fazer o curso posteriormente? Nesse caso, procure um trabalho compatível com os horários do curso. Enfim, para cada problema, existem possibilidades de solução. O fundamental é você não abrir mão dos seus sonhos e persistir na realização deles.

“Participo de um projeto de uma ONG da minha comunidade, mas minha mãe acha que eu deveria sair e procurar um emprego. Eu gosto daquilo que eu aprendo e não gostaria de sair do projeto. O que eu devo fazer?” (Marisete, 17 anos)

A pressão dos pais para que os adolescentes comecem a ajudar a pagar as contas tem um peso considerável no futuro profissional dos jovens. Muitos se vêem obrigados a abrir mão de cursos ou programas sociais para procurar "bicos" ou trabalhos pontuais. Para fazer a melhor escolha, talvez seja preciso levar em conta dois fatores: a emergência do momento e o projeto de futuro. Se a sua família estiver passando por um momento financeiro crítico, talvez você não tenha muita escolha e precise trabalhar, ao menos até vocês saírem desse período complicado. Mas se a sua família tiver condições de sustentá-lo mais um tempo, converse em casa e mostre a importância de continuar nesse projeto antes de procurar um emprego. Alguns cursos de especialização ou atividades em projetos sociais podem melhorar os conhecimentos e habilidades dos jovens e, assim, facilitar o acesso a um bom emprego. Que tal trocar idéias com seus familiares sobre os seus projetos?



FORMAÇÕES PROFISSIONAIS

Terminado o ensino médio, existem várias opções para você dar continuidade à sua formação. Leia abaixo para saber qual é o melhor caminho para você.



Bacharelado é a formação universitária tradicional que todos conhecem.

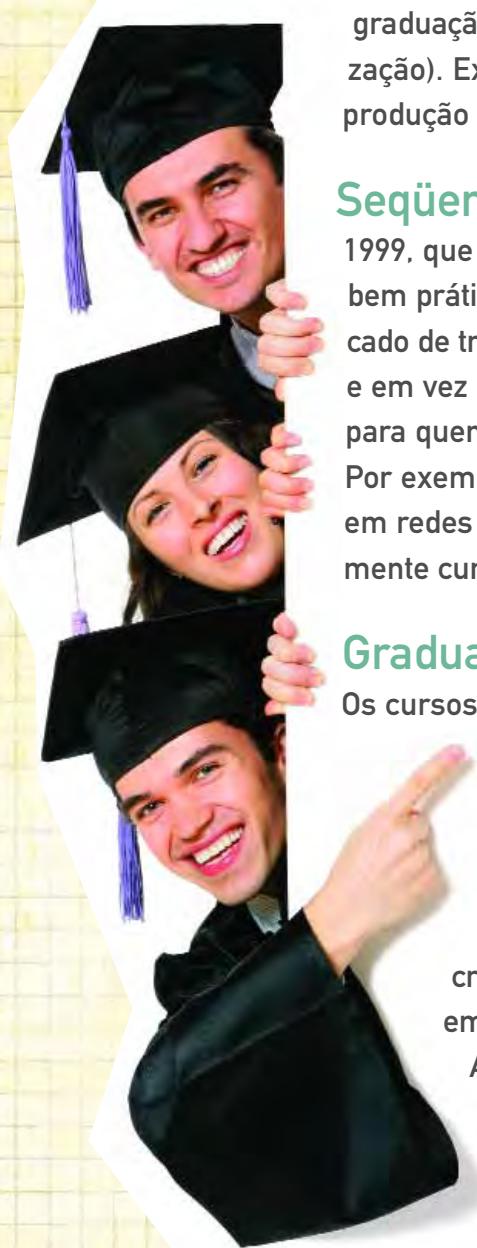
Os cursos têm a duração de quatro a cinco anos (exceção para Medicina, que exige seis anos). Todos eles oferecem uma grande base teórica e alguma experiência prática. Esse curso permite que se faça uma pós-graduação strictu sensu (mestrado e doutorado) e lato sensu (especialização).

Exemplos de cursos: jornalismo, educação física, engenharia, direito etc.

Licenciatura essa modalidade permite que você trabalhe como professor.

Os cursos duram de três a quatro anos e você tem de fazer matérias específicas para atuar na área. Quem pretende lecionar para alunos da educação infantil e dos primeiros anos do ensino fundamental, deve fazer os Cursos Normais Superiores ou Pedagogia; para trabalhar de 5^a a 8^a do ensino fundamental e no ensino médio, é necessário obter uma licenciatura plena (por exemplo, nas áreas de Matemática, História, Letras etc.)

Verifique as condições de obtenção da licenciatura, pois algumas universidades permitem que o aluno curse o bacharelado e mais um ano de licenciatura na faculdade de Pedagogia, ficando apto a dar aulas na matéria em que se formou. Com esse esquema, você ganha tempo.



Tecnólogo são cursos de curta duração (de dois a quatro anos) e formam profissionais especializados para atuar em campos específicos do mercado.

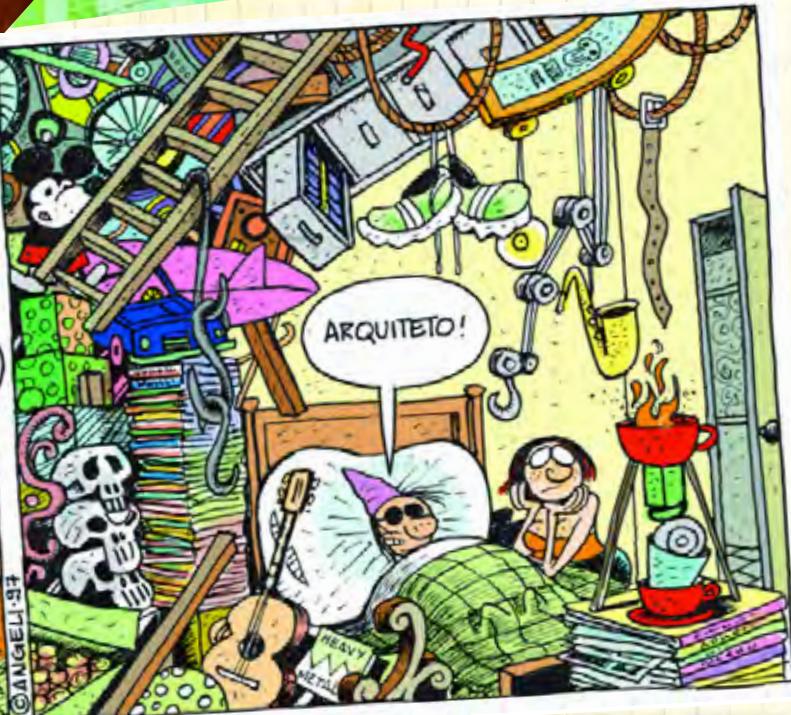
Também dão direito a fazer posteriormente um bacharelado ou pós-graduação strictu sensu (mestrado e doutorado) e lato sensu (especialização). Exemplos de cursos: produção de alimentos, gestão ambiental, produção industrial, informação e comunicação etc.

Seqüencial são cursos de nível superior, reconhecidos pelo MEC desde 1999, que se propõem a oferecer formação rápida e específica, em áreas bem práticas, para pessoas que precisam se inserir rapidamente no mercado de trabalho. Sua carga horária mínima é de 1.600 h ou 400 dias letivos, e em vez de diplomas, eles fornecem certificados. Mas estes são válidos para quem posteriormente desejar fazer uma pós-graduação lato sensu. Por exemplo, na área de computação, pode-se fazer um curso seqüencial em redes de computadores, atingindo-se o objetivo em um prazo relativamente curto, e depois se aprimorar com uma pós-graduação.

Graduação modulada também focaliza o mercado de trabalho. Os cursos procuram combinar a formação tecnológica ou seqüencial com o bacharelado ou a licenciatura. Por exemplo, o aluno faz um curso tecnológico de dois anos, recebe o diploma e aproveita os créditos para fazer um bacharelado posteriormente.

Educação à distância a oferta desse tipo de curso vem crescendo nos últimos anos porque atende aos jovens que residem em cidades nas quais não há cursos superiores ou especializações. A idéia é que o conteúdo do curso seja transmitido via internet, rádio, TV e com material apropriado, sem que o aluno precise ir à escola diariamente. Em geral há aulas específicas e provas nas quais a presença é exigida.

TIRINHA



COMO ESCOLHER UMA PROFISSÃO?

Ao final do ensino médio, a maioria dos jovens se depara com o desafio de escolher seu futuro profissional. É preciso um tempo para pensar. Você sabe que as boas escolhas da vida são baseadas em informações. Quanto mais informação você tiver, menor será a chance de tomar um caminho do qual se arrependa depois. Veja aqui algumas perguntas que você pode se fazer para ir formando uma opinião sobre o seu futuro profissional.

1 Aptidões pessoais

Aqui entram em jogo seus interesses, gostos, hobbies e habilidades. Entretanto, nem sempre é possível fazer uma escolha pautada somente no que mais gostamos. Não é porque você gosta de cantar, no chuveiro que pode ser cantor, certo? Outros aspectos precisam ser avaliados, mas, certamente, aquilo de que gostamos é um ponto de partida imprescindível. Assim, quanto mais você souber de você, mais tem a ganhar!

Perguntas que podem guiá-lo(a):

- O que você faz bem?
- O que você gosta de estudar? Quais são suas matérias preferidas?
- Quais são suas habilidades e dificuldades?
- O que você gostaria de fazer e o que não faria de jeito nenhum?
- Com o que você se vê trabalhando (gente, máquinas, animais, alimentos...)?
- Qual é a opinião das pessoas ao seu redor sobre suas possibilidades de carreira?

2 Atividade profissional e tipo de formação disponível

Se você já tem alguma clareza quanto a suas habilidades, é hora de se informar sobre quais são as profissões que se encaixam melhor no seu jeito de ser. Para isso você precisa pesquisar em revistas, sites ou conversar com profissionais das áreas de seu interesse.

Perguntas que podem guiá-lo(a):

- O que se faz na profissão em que você pensou?
- Quais são as áreas em que se pode atuar?
- Você precisa fazer um curso universitário, poderia fazer um curso técnico ou uma formação específica?
- Onde se oferece a formação pretendida?
- Quantos anos você estaria disposto a dedicar aos estudos?

3 Demandas de mercado

Essa é uma questão importante que vai pesar no momento em que você se formar. Se o mercado está saturado, ou seja, se nele existem profissionais de sobra, você deve se preparar para enfrentar dificuldades depois que se formar. Mas, se você realmente gosta da profissão escolhida, não deve desistir: batalhe para se diferenciar e conseguir o seu lugar ao sol!

Perguntas que podem guiá-lo(a):

- Como está o mercado na área em que você pensou?
- Está saturado ou não?
 - Você conhece alguém que trabalha nessa área? Como foi que essa pessoa se estabeleceu profissionalmente? De quantos anos precisou?
 - Qual o salário inicial dessa profissão?
 - Como são as perspectivas nessa área para os próximos anos?
 - Em que lugares há mais possibilidades de emprego?



4 Custos financeiros da formação

Claro que todo mundo prefere estudar de graça, mas isso nem sempre é possível. Você precisa saber antecipadamente quanto vai precisar investir no curso que deseja fazer. Isso inclui os custos de mensalidades, livros, materiais complementares, transporte, refeição etc.

Perguntas que podem guiá-lo(a):

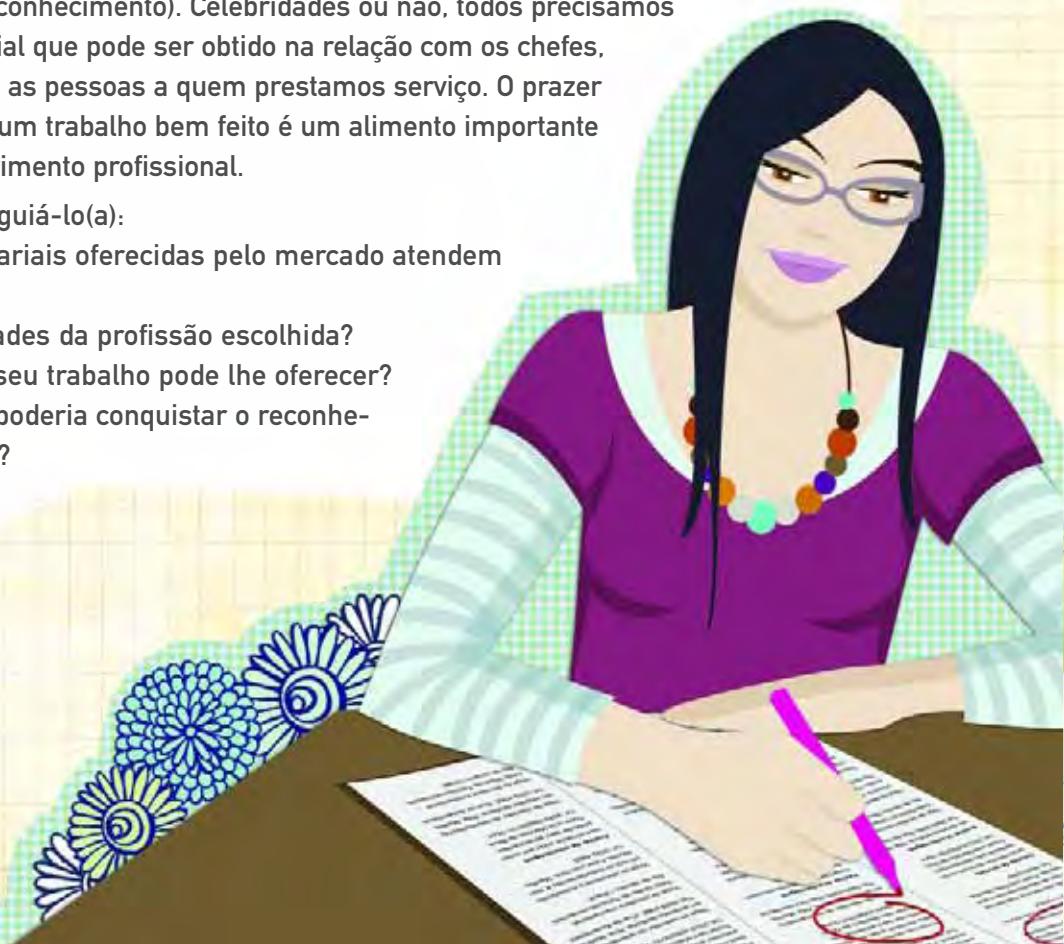
- Onde são oferecidos cursos gratuitos na área que você escolheu?
- Se o curso é pago, há possibilidade de obter bolsas? Como?
- Você conhece os tipos de financiamento para formação profissional que existem hoje em dia?
- Você pode arcar com os custos da sua formação? De que maneira pretende fazê-lo?
- Você tem algum parente ou amigo que poderia ajudar a custear seus estudos?

5 Reconhecimento social e retorno financeiro

Algumas pessoas querem ser famosas, outras adoram o anonimato. Algumas têm muitas ambições materiais, outras se orientam por outro tipo de ganho (a realização pessoal, o acúmulo de conhecimento). Celebridades ou não, todos precisamos do reconhecimento social que pode ser obtido na relação com os chefes, com os colegas ou com as pessoas a quem prestamos serviço. O prazer de receber retorno por um trabalho bem feito é um alimento importante para o nosso desenvolvimento profissional.

Perguntas que podem guiá-lo(a):

- As possibilidades salariais oferecidas pelo mercado atendem a seus anseios?
- Quais são as dificuldades da profissão escolhida?
- Que tipo de prazer o seu trabalho pode lhe oferecer?
- Como você acha que poderia conquistar o reconhecimento de que precisa?





Trabalho e festa Gonzaguinha

Pro homem pra quem o
trabalho é festa
Todo dia é de festa é mais mió
Porque a sua festa é a sua vida
E o fruto do trabalho é mais maior
É toda recompensa de esforço
É a alegria no derrame do suor.

Bate o tambor companheiro
Chamando o povo d'aldeia
Hoje é o meu coração
Que faz a farra e incedeia.

É meu direito à preguiça
É meu direito ao fazer
Ser dono do meu trabalho
É meu direito ao prazer.

É doce e sal reunido
No calo da minha mão.

Trabalho, festa, pessoa
Vida no meu coração.

mercado de trabalho



Luís Gonzaga do Nascimento Júnior,
mais conhecido como Gonzaguinha, foi
um cantor e compositor brasileiro, que
viveu entre 1945 e 1991. Muitas de suas
músicas fizeram um enorme sucesso
e foram gravadas por importantes intér-
pretes da MPB, como Maria Bethânia,
Simone, Elis Regina, Fagner e Joanna.

Créditos:
© 1981 By Edições Musicais Moleque LTDA.



1 No Brasil, os cursos superiores mais concorridos são: Medicina, Engenharia, Audiovisual e Biotecnologia.

2 As carreiras que oferecem mais vagas são: Administração, Pedagogia e Direito.

3 Cerca de 48% dos alunos que ingressam na universidade finalizam o curso, portanto, mais da metade desiste no meio do caminho.

4 42 instituições de ensino superior fazem parte do sistema de cotas (reserva de vagas para negros, índios e/ou egressos da escola pública).

5 Bahia, Minas Gerais, Paraná, Rio de Janeiro e São Paulo são os estados que contam com o maior número de universidades.

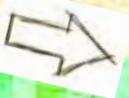
6 As mulheres estão na frente em termos de curso superior: elas respondem por aproximadamente 56% das matrículas nas universidades.

7 De 2005 a 2007 foram abertos mais de 130 cursos superiores de universidades particulares no Brasil. A expansão da rede pública de ensino superior é muito menor. Atualmente, existem 224 universidades públicas no país.

8 72% dos alunos universitários do Brasil estudam em instituições privadas.

9 A Lei Federal nº 10.097, de 2000 estabelece que somente maiores de 16 anos podem trabalhar. Entre os 14 e os 16 anos, é permitido trabalhar como aprendiz. O trabalho de crianças de 0 a 14 anos permanece terminantemente proibido.





10 No Brasil existem cerca de 3.600 cursos superiores de tecnologia com mais de mil denominações. As universidades criam novos nomes para se diferenciar dos concorrentes. Segundo o MEC, 100 nomes bastariam para identificá-los.



11 Segundo o IBGE, em 2007 o rendimento médio de trabalho das mulheres (R\$ 927,09) continuou a ser inferior ao dos homens (R\$ 1.314,43).

12 O Programa Universidade para Todos - ProUni já atendeu, desde sua criação em 2004 até o processo seletivo do primeiro semestre de 2008, cerca de 385 mil estudantes, sendo 270 mil com bolsas integrais.

O ProUni - Programa Universidade para Todos tem como finalidade a concessão de bolsas de estudo integrais e parciais a estudantes de cursos de graduação e seqüenciais de formação específica, em instituições privadas de educação superior. Dirigido aos estudantes egressos do ensino médio da rede pública ou da rede particular na condição de bolsistas integrais, com renda per capita familiar máxima de três salários mínimos, o ProUni conta com um sistema de seleção informatizado e impensoal, que confere transparência e segurança ao processo. Os candidatos são selecionados pelas notas obtidas no ENEM - Exame Nacional do Ensino Médio conjugando-se, desse modo, inclusão à qualidade e mérito dos estudantes com melhores desempenhos acadêmicos. Criado pelo Governo Federal em 2005, ele oferece, em contrapartida, isenção de alguns tributos àquelas instituições de ensino que aderem ao Programa.

E AÍ, JÁ FEZ O SEU CV?

Se você está interessado em procurar emprego, precisa pensar na elaboração do seu “CV”, a sigla de Curriculum Vitae (que em latim significa “carreira de vida”), ou currículo, em português. Esse documento é um conjunto de dados pessoais, que mostra o preparo profissional e as atividades anteriores de quem se candidata a um emprego.

Ele é imprescindível quando se procura um emprego. Fique atento para as dicas dos especialistas:

Em relação ao conteúdo:

- 1 Se você ainda não tem experiência, não fique aflito, achando que não tem nada para colocar em seu currículo. Os recrutadores sabem que você está procurando o primeiro emprego, e por isso mesmo não esperam que haja informações no campo “qualificações profissionais”.
- 2 Como você está iniciando carreira, pode colocar “bicos” que tenha feito, mesmo aqueles não remunerados, como digitar trabalhos para os colegas, atender o telefone no escritório do seu tio, trabalhar como babá para uma vizinha etc. Entretanto, nunca invente coisas que não fez, em uma entrevista esses dados serão checados.

- 
- 3** Atualmente, o trabalho voluntário tem sido muito valorizado nas empresas. Especialistas asseguram que esse tipo de atividade ajuda a desenvolver diversas habilidades, como o senso de liderança, a noção de interesse coletivo, a capacidade de trabalhar em equipe, o espírito de cooperação e a iniciativa. Se você foi voluntário em uma creche, se plantou árvores no seu bairro ou ajudou a organizar a biblioteca da escola, mencione o nome da instituição e o trabalho que realizou.
- 4** Não coloque a pretensão salarial porque você pode se dar mal: se pedir um valor menor do que a empresa oferece, pode parecer que se dá pouco valor; se colocar um valor alto, pode parecer presunçoso ou mal-informado. Esse assunto deve ser tratado durante a entrevista, sempre com muito cuidado.
- 5** Se você tiver hobbies ou fizer algum tipo de atividade semelhante (por exemplo, curso de teatro, participação na equipe de vôlei da escola ou em uma banda), pode colocar no final do currículo. Esse tipo de atividade pode destacar alguma habilidade pessoal valorizada pela empresa.
- 6** É muito importante adequar seu currículo a cada situação ou empresa. Se você está enviando seu CV para uma vaga específica (por exemplo, de recepcionista), coloque que é essa a sua intenção, mas se está enviando seu CV para um banco de currículos, coloque seu objetivo profissional.



MODELO BÁSICO DE CURRÍCULO

Os tópicos em letra preta maiúscula, em negrito tamanho 11/12. Arial ou Times New Roman centralizados na folha branca.

Não é necessário escrever "Curriculum Vitae" no alto da página

DADOS PESSOAIS

Nome completo

Nacionalidade, estado civil, idade

Endereço:

Rua _____ Nº _____ Bairro _____

CEP _____ - _____ Cidade _____ Estado _____

Contatos: Tel (0xx) _____ (res.) ou _____ (cel.)

E-mail _____

Não é necessário colocar números de documentos.



OBJETIVO

Colocar o nome da vaga ou da área, centralizado na folha. Exemplo:

Operador de Telemarketing

QUALIFICAÇÕES PROFISSIONAIS

Colocar a experiência profissional resumida, o que sabe fazer, suas habilidades.

Obs: Se você não tiver experiência profissional, coloque "Estudante" e suas habilidades.

HISTÓRICO PROFISSIONAL

Nome das três últimas empresas em que você trabalhou

Nome da empresa

Cargo/função exercida

Período – mês/ano a mês/ano



ESCOLARIDADE

Informar o mais atual

Ex. Cursando o 3º ano do ensino médio

E.E. Dom Pedro I



CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO

Considerar aqui os cursos de qualificação profissional e palestras de que você participou. Colocar o nome do curso ou palestra, nome da instituição que realizou, duração, mês e ano. Exemplo:

Palestra de Orientação Profissional: maio/2008

Realização: Fundação Tide Azevedo Setubal

ATUAÇÃO VOLUNTÁRIA

Colocar a atividade voluntária que realiza, nome da instituição, período.

IDIOMAS

Se não tiver curso nessa área, elimine este campo. Se tiver, coloque o nome do curso, a escola onde estuda e o grau de conhecimento.

INFORMÁTICA

Coloque os programas que você conhece e com que sabe trabalhar, mesmo que superficialmente, pois com a prática você vai dominá-los.

Obs: Se você aprendeu informática sem fazer curso, não há problema, hoje a prática é importante. Se a empresa desejar, durante o processo de seleção ela vai verificar o seu verdadeiro grau de conhecimento.

OUTRAS ATIVIDADES

Ex.: Treinador do time de futebol do bairro.

Curriculum Vitae



MITO OU VERDADE?

- 
- 1** Mandar currículos para empresas e se cadastrar em sites de emprego é a melhor maneira de conseguir um emprego.
 - 2** Não precisamos nos preocupar com a roupa que vestimos na primeira entrevista de emprego, pois, hoje em dia, as empresas são modernas e não ligam para a aparência de seus funcionários.
 - 3** Os relacionamentos pessoais como os de amigos e professores abrem muito mais portas que os currículos.
 - 4** Saber falar bem inglês é o mais importante para conseguir um emprego.
 - 5** Treinar as respostas de uma primeira entrevista na frente do espelho ou com um amigo pode ser um bom jeito de perder o medo.
 - 6** Em algumas cidades existem programas de incentivo ao primeiro emprego que podem ajudar a encontrar uma vaga.

RESPOSTAS:

- 
- 1 Mito.** Mandar currículo por e-mail ou colocá-lo num site pode até dar certo, mas não se iluda: as chances de receber uma resposta são pequenas. Quem fica à espera de ser chamado acaba perdendo um tempo precioso.
- 2 Mito.** É muito importante cuidar do visual na primeira entrevista. Escolha uma roupa discreta e adequada. Jeans desfiados, decotes profundos (para as garotas) ou boné (para os rapazes) são exemplos do que deve ser evitado. Também não é uma boa idéia passar muito perfume, colocar brincos grandes ou ir com a camiseta do seu time ou banda favorita.
- 3 Verdade.** Ser indicado por um amigo ou por alguém que já trabalha ou conhece a instituição faz uma grande diferença. Por isso, conversar com amigos e conhecidos que possam ajudar pode ser uma ótima idéia.
- 4 Mito.** Inglês é importante, mas não é o mais importante. Pesquisas mostram que, apesar de os jovens estarem preocupados com o inglês, é o teste de português que elimina 70% dos candidatos. Por isso, fique atento: é fundamental escrever corretamente e evitar o uso de gírias na entrevista.
- 5 Verdade.** Treinar antes pode ser uma ótima maneira para afastar o nervosismo e se sentir mais preparado no momento da entrevista.
- 6 Verdade.** Em algumas cidades, existem programas voltados a oferecer a primeira oportunidade de trabalho para jovens de 16 a 21 anos de idade que cursam o ensino médio nas escolas do sistema público estadual. Informe-se para saber se a sua cidade é atendida por esses programas, isso pode ajudar bastante.

**É PRECISO
SABER**

DO MUNDO DO TRABALHO

Uma boa formação educacional é a melhor arma para enfrentar os desafios de se inserir no mundo do trabalho. Quem tem preparo dispõe de melhores condições para aproveitar as oportunidades e sair-se bem na execução de tarefas. O ideal é que, ao escolher uma escola ou curso, você tenha a maior clareza possível quanto aos seus desejos e sonhos de realização profissional futura.

O mercado de trabalho não é algo estático. Muitas mudanças acontecem de acordo com cada época. Atualmente, um dos maiores problemas que afligem grande parte dos países é a alta taxa de desemprego. Além disso, para muitas empresas brasileiras, contratar funcionários pela CLT – sigla de “Consolidação das Leis do Trabalho”, que consiste na unificação de toda legislação trabalhista vigente no Brasil – é muito dispendioso.

Sancionada em 1943, pelo então presidente Getúlio Vargas, a CLT prevê uma série de mecanismos de proteção aos direitos do trabalhador, tais como as férias remuneradas e o 13º salário. Para ter direito a todos esses benefícios, é preciso ter a carteira de trabalho assinada. Embora esses direitos sejam positivos, as obrigações trabalhistas geram um ônus pesado para as empresas, especial-

mente para aquelas de micro e pequeno porte, que correspondem a mais de 95% do total de empresas do país.

Desse modo, diante da necessidade urgente de arranjar emprego, muitos trabalhadores acabam aceitando atuar sem registro em carteira e sem contrato assinado, formando uma massa de trabalhadores informais. É nessa camada que se enquadram os chamados “bicos”, nome informal dos pequenos trabalhos e tarefas passageiras. Muitos jovens fazem “bicos” como uma maneira de conseguir um dinheiro rápido, trabalhando em algo informal.

No entanto, as necessidades de mercado vêm favorecendo o surgimento de relações de trabalho diferenciadas, que não configuram informalidade mas não estão sujeitas às normas da CLT. Confira algumas delas:



Associação. É qualquer iniciativa formal ou informal que reúne pessoas com objetivos comuns, visando superar dificuldades ou gerar benefícios para os associados. Formalmente, criar uma associação é uma maneira de legalizar a união de pessoas em torno de seus interesses. As associações facilitam as atividades dos indivíduos, por meio da ampliação e melhoria das condições de trabalho, favorecendo a conquista de objetivos comuns. Existem hoje diversos tipos de associação: de moradores de um local, de categorias profissionais (por exemplo, de artesãos, artistas, catadores de papelão), entre outras.

Cooperativa. É a empresa formada e dirigida por um conjunto de pessoas, que se reúnem em igualdade de direitos, com o objetivo de desenvolver uma atividade econômica ou prestar serviços comuns, eliminando os intermediários. As cooperativas podem ser de produção, de consumo, de crédito, de troca e comercialização, de segurança mútua, de venda por atacado ou de assistência médica.

Estágio é o período de aprendizado na empresa, que permite sedimentar, na prática, os conhecimentos adquiridos na escola. O estágio é uma oportunidade de familiarizar o estudante com o ambiente de trabalho, de melhorar seu relacionamento com superiores, colegas e equipe em geral e de aprimorar sua formação profissional. Dessa forma, proporciona a complementação do ensino e da aprendizagem, tornando-se elemento de integração, em termos de treinamento prático de aperfeiçoamento técnico, cultural e científico. O estagiário não tem carteira de trabalho assinada, mas pode ter direito a uma bolsa-auxílio para ajudar nas despesas pessoais, de transporte, de alimentação e escolares. Sua jornada de trabalho costuma ser diferenciada, para não atrapalhar os estudos. Muitas empresas oferecem pequenos benefícios a seus estagiários, tais como vale-transporte e vale-refeição.

Trabalhador autônomo é a pessoa física que exerce, por conta própria, atividade profissional remunerada, prestando serviço de caráter eventual a uma ou mais empresas, sem relação de emprego e assumindo o risco de sua atividade.

mercado de trabalho





Alguém acende a luz?!

Tide Setubal Souza e Silva

minúscula existência - Mensagem (HTML)

Arquivo Editar Exibir Inserir Formatar Ferramentas Ações Ajuda

Para... serginho17@xpto.com.br

Cc...

Assunto: minúscula existência

Sérgio, cara, estive pensando numa coisa: ser adolescente é muito difícil! É como ficar dentro de um quarto escuro sem saber onde está o interruptor, saca?

Você não sabe de tantas coisas e tem tantas dúvidas que às vezes parece que o mundo vai acabar. Definitivamente. Fatalmente. Independente da sua mera e pequena existência. Tô exagerando?

Abs. Gabriel

RES: minúscula existência - Mensagem (HTML)

Arquivo Editar Exibir Inserir Formatar Ferramentas Ações Ajuda

Para... gasl@lele.com.br

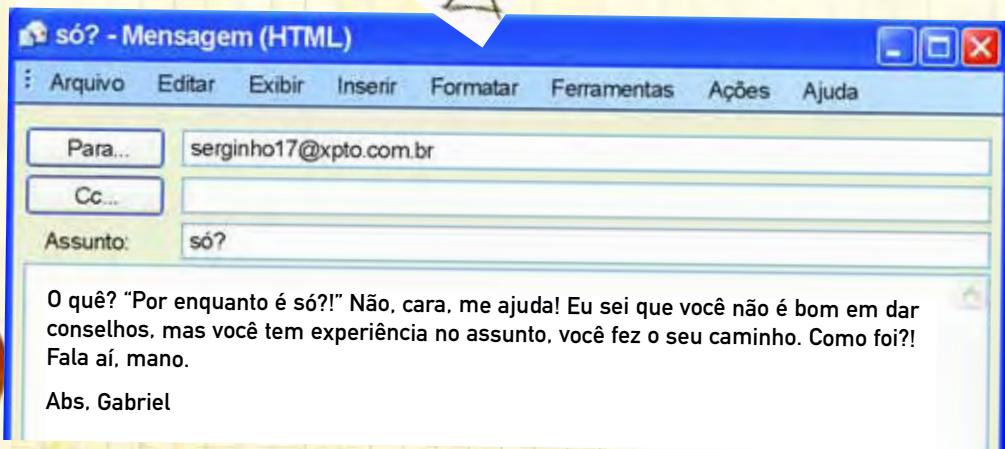
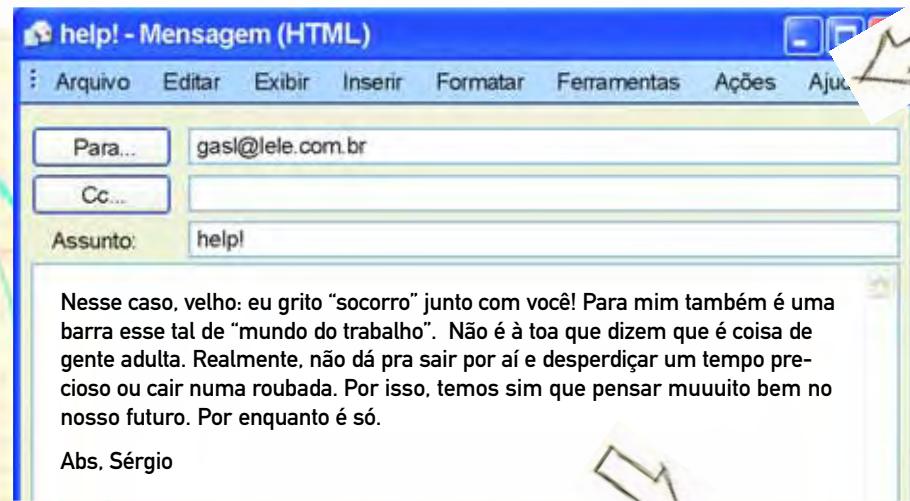
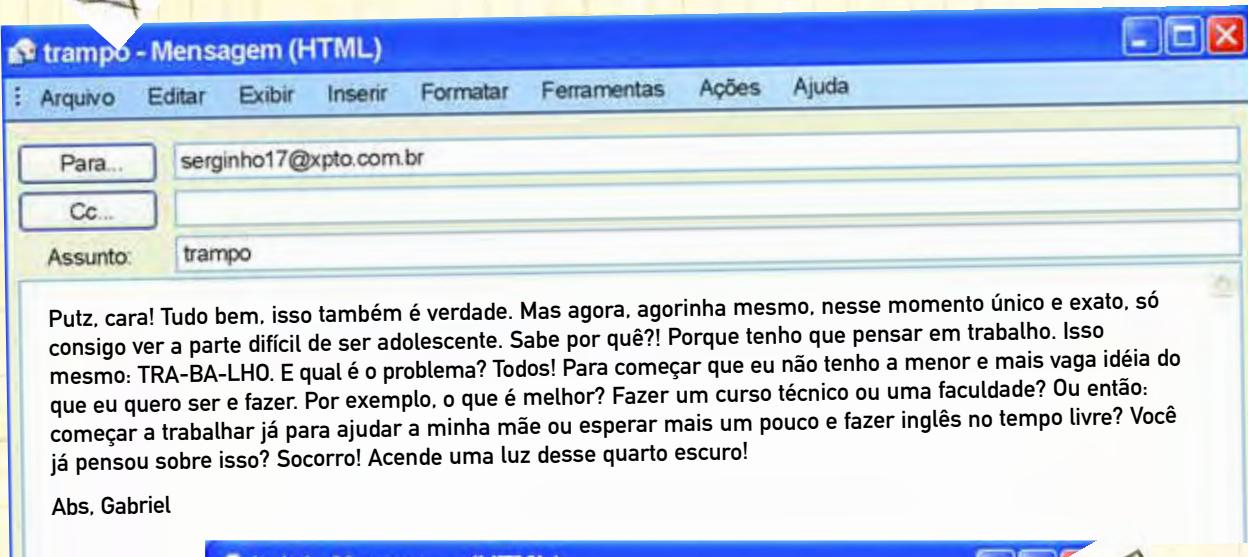
Cc...

Assunto: Re: minúscula existência

Fala Gabriel! Você tava sumido...

Por que esse pessimismo todo? Essa fase não é tão ruim assim. Afinal, pelo menos agora a gente já pode sair nas baladas, se divertir e beijar as minas.

Abs. Sérgio





entre dois - Mensagem (HTML)

Arquivo Editar Exibir Inserir Formatar Ferramentas Ações Ajuda

Para... gasl@lele.com.br

Cc...

Assunto: entre dois

É, de fato eu não sou nada bom em dar conselhos. Mesmo. Mas a minha história, posso te contar. Ela é meio longa, meio enrolada. Vc tem paciência para ler?

Bom, vamos lá. Comigo foi assim: quando eu tinha 17 anos, minha mãe começou a me pressionar para arrumar um trabalho para ajudar nas contas. Sabe como é: meu pai saiu de casa, era pesado para minha mãe bancar as contas sozinha. Ao mesmo tempo, lá na escola, tinha um professor que eu gostava muito. Ele me dizia que eu tinha que fazer um curso técnico ou uma faculdade, que eu era um cara de futuro.

Não foi fácil. Eu fiquei muito dividido. Não sabia o que fazer, o que era mais certo, o que seria melhor para mim. Às vezes eu tinha muita raiva e vontade de gritar para o mundo inteiro: "me dá um tempo, eu não sei o que fazer!" Aliás, naquela época eu estava lotado de "não seis", tipo como você está agora.

Bom, mas eu tinha que decidir, então, eu comecei a pensar: ou eu faço bico atrás de bico para ajudar minha mãe, ou eu converso com ela para ver se ela segura as pontas mais um tempinho e faço um plano para o meu futuro. E foi isso o que eu fiz: fui visitar uma faculdade perto da minha casa, descobrir como faz para entrar, quanto custa, e tal. Fiz também uma pesquisa pela internet sobre os cursos técnicos e me informei bem sobre o assunto.

Dessas andanças e elucubrações, tirei duas opções: ou fazer faculdade de administração à noite e trabalhar de dia para pagá-la ou fazer um curso técnico de mecânico. Foi assim, cara. Aí decidi.

Abs. Sérgio

RES: entre dois - Mensagem (HTML)

Arquivo Editar Exibir Inserir Formatar Ferramentas Ações Ajuda

Para... serginho17@xpto.com.br

Cc...

Assunto: RES: entre dois

Cara, meu, mas mecânica não tem NA-DA a ver com administração! Afinal, COMO vc fez para decidir? Isso é o que eu quero saber!

Abs, Gabriel.



metamorfose ambulante - Mensagem (HTML)

Arquivo Editar Exibir Inserir Formatar Ferramentas AHbles Ajuda

Para... gasl@lele.com.br

Cc...

Assunto: metamorfose ambulante

Certo. Certíssimo. Uma coisa não tinha mesmo NADA a ver com a outra. Mas quem disse que o ser humano é um ser coerente ou sintético ou sem contradições? Eu pelo menos não sou. Sou bem ao contrário disso, sou do tipo múltiplo, diverso, controverso, confuso. Tão confuso que um dia eu acordava certo de que eu ia fazer administração, que era o melhor caminho, e no outro eu tinha a certeza absoluta que era mecânica. Dúvida cruel. Dúvida que se instalou na minha alma, bem no fundo do meu corpo e não queria sair. Foi horrível!

A resposta mesmo, veio quando eu conversei com um amigo da minha mãe que entende um pouco da área de administração. Ele me disse que era importante eu ver se essa faculdade perto da minha casa era boa mesmo. Contou que tem um monte de faculdade por aí que só custam caro e dão diploma, mas não ensinam quase nada. Outras nem são legalizadas. Então eu resolvi investigar melhor. O que eu descobri? Que ele tinha razão, que essa faculdade era bem ruim mesmo.

Além disso, também lembrei que desde pequeno eu era apaixonado por carros e poderia ser muito legal trabalhar com isso. Definitivamente era algo que me interessava e muito. Foi aí que eu resolvi tentar o curso técnico em mecânica.

Foi difícil, mas consegui passar no teste para entrar. Comecei, então, a fazer o curso, depois arranjei um emprego numa montadora. É difícil. Às vezes fico muito cansado achando que fiz a escolha errada, bate aquela vontade de desistir, jogar tudo para o alto. Outras vezes eu me empolgo no trabalho vendo os motores daqueles carros, sonho em conseguir comprar um para mim... Aí o tempo passa rápido, é bacana.

Sei lá. Até hoje, não sei bem se fiz a melhor escolha, mas o que tenho certeza é que é importante apostar no futuro. Ter um plano, um objetivo, um sonho. O resto? Quem viver verá!

É isso o que eu tenho para te dizer, cara.

Um abraço, Sérgio





Sites

Agência de apoio ao Empreendedor e Pequeno Empresário SEBRAE:
<http://www.sebrae.com.br>

Centro Paula Souza:
<http://www.centropaulasouza.sp.gov.br/Cursos/ETE/Cursos.html>

Cooperativas de Trabalho - Incubadoras – USP: <http://www.itcp.usp.br>

Currículo:
<http://www.curriculum.com.br>

Empregos e recrutamento:
<http://www.catho.com.br>

Empregos e recrutamento:
<http://www.clickempregos.com>

FATEC:
<http://www.fatec.br>

Vestibular FATEC:
<http://www.vestibularfatec.com.br>

Guia do Estudante:
<http://www.guiadoestudante.abril.com.br>

Lei do Aprendiz:
<http://www.leidoaprendiz.org.br>

MEC - informações sobre educação:
<http://portal.mec.gov.br/index.php>

Ministério do Trabalho e Emprego:
<http://www.mte.gov.br>

Programa primeiro emprego:
<http://www.meuprimeirotrabalho.sp.gov.br/>

Programa Universidade para Todos:
<http://www.prouni-inscricao.mec.gov.br>

SENAI:
<http://www1.sp.senai.br/senaisp/WebForms/default.aspx>

Teenager:
<http://www.teenageronline.com.br>

Filmes

Billy Elliot

Stephen Daldry, 2000.

Domésticas

Fernando Meirelles, 2001.

Mutum

Sandra Kogut, 2007.

Sábado

Hugo Giorgetti, 1994.

Livros

BELLER, Roland; COSTA-PRADES, Bernadette.
Como sobreviver na escola.

Rio de Janeiro: Rocco Jovens Leitores, 2004.

CARRARO, Adelaide. *O estudante.*
São Paulo: Global, 2006.

DIAS, Maria Luíza.
Profissão, no rumo da vida.
São Paulo: Ática, 2002.

GUIMARÃES, Ivan.
Ingressando no mercado de trabalho.
São Paulo: C N, 2001.

HERCHCOVITCH, Alexandre. *Cartas a um jovem estilista: a moda como profissão.*
São Paulo: Campus, 2007.

IACOCCA, Liliana; IACOCCA, Michele. *Em busca da profissão – qual é a sua trilha?*
São Paulo: Senac, 2004.

MELO-SILVA, Lucy Leal; SANTOS, Manuel Antônio dos; SIMÕES, Joab Tenysson et al.
Arquitetura de uma ocupação: orientação profissional - Vol. 1.

São Paulo: Vetor, 2003.

OLIVEIRA, Marco. *O novo mercado de trabalho – guia para iniciantes e sobreviventes.*
Rio de Janeiro: Senac, 2000.

PUBLIFOLHA, “Série Profissões” –
Administrador (2006); Advogado (2005); Engenheiro (2006); Jornalista (2006); Médico (2005); Publicitário (2005).
São Paulo: Publifolha.

SANTOS, Caio Francisco. *Contrato de Emprego do Adolescente Aprendiz.*
Rio de Janeiro: Juruá, 2002.

SCHWARTZ, Gilson. *As profissões do futuro.*
São Paulo: Publifolha, 2000.

CIDADANIA



**Eu existo e eu comprovo –
como tirar documentos**

**Eu existo com o outro –
conviver, respeitar e participar**

**Direitos e responsabilidades
do adolescente**

Respeito aos demais seres viventes

Chega de violência!



Certamente você já ouviu falar em cidadania. Mas o que significa isso? É ser solidário? É votar? É preservar a natureza? É ter acesso à saúde, educação e moradia de boa qualidade? Se você consultar um dicionário, verá que cidadania é a condição de ser cidadão.

E ser cidadão significa usufruir dos direitos civis e políticos, mas também responder às obrigações que cada um tem com a sociedade. É respeitar os outros em suas diferentes maneiras de ser, participar daquilo que é coletivo, responsabilizar-se pelos próprios atos. A idéia de cidadania também pode ser traduzida como um sinônimo de participação em movimentos sociais, tais como: de defesa do ambiente, de direitos humanos, de busca de melhoria de condições para o bairro ou comunidade, de movimentos pela paz; de grupos de jovens (teatro, música, capoeira, dança, artes etc.), de integração em grupos de igrejas, de voluntariado (em creches, entidades assistenciais, Conselho Tutelar, ONGs); de participação em partidos políticos e sindicatos, entre outras associações. Portanto, cidadania não é uma idéia vaga, é algo que começa em seus projetos e sonhos, e vai até a relação que você tem com toda a sociedade, com o ambiente em que vive, com os outros seres.

No que diz respeito às suas responsabilidades, cabe a você promover o respeito aos direitos, ter responsabilidade para com a coletividade, respeitar e cumprir as normas e leis elaboradas e decididas pela maioria (ainda que possa questioná-las individual ou coletivamente, na medida em que julgá-las injustas). Existem muitos documentos que estabelecem nossos direitos e responsabilidades, como a Declaração dos Direitos Humanos, a Constituição do nosso país, o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, por exemplo. Mas há regras que não estão escritas em lugar algum porque fazem parte da cultura de cada povo, são comportamentos e atitudes transmitidos pela família, pela escola, por diferentes instituições e grupos aos quais pertencemos. E pode ter certeza de que essas regras, que compõem um “código de ética”, são tão válidas e importantes quanto as redigidas em leis. Por essa razão, é fundamental conhecermos bem tais direitos e deveres, porque esse conhecimento é condição indispensável para exercermos a cidadania.

Respeitar as regras, as diferenças, fazer alguma coisa pelos outros, às vezes parece difícil, trabalhoso. Muitos se acomodam, acreditando que não dá para mudar o mundo, jogando a responsabilidade para os que têm poder de fato. Mas se cada um fizer um pouquinho, começando por se respeitar, por ajudar aquele que está mais perto, pode fazer muita diferença. Que tal dar um giro por aí e ver o que as pessoas andam fazendo para transformar a própria realidade e fortalecer os laços de respeito e solidariedade?

Este módulo vai ajudar você a pensar melhor sobre todas essas questões e a exercer a cidadania.

EU EXISTO E EU COMPROVO

Você tem um nome, um sobrenome, uma filiação, mora em algum lugar e quem o conhece, sabe como você é. Mas aos olhos do Estado, você só existe se tiver documentos. Sem eles, você não tem acesso a um montão de coisas, não pode fazer valer seus direitos. Veja abaixo quais são os documentos mais importantes que você deve ter na sua idade:

Certidão de nascimento é o registro que os pais (ou um deles) providenciam logo que um bebê nasce. Ele é feito no Cartório de Registro Civil mais próximo da maternidade ou da casa da família da criança. É preciso levar a carteira de identidade, o registro da maternidade (ou testemunho de duas pessoas, no caso de nascimento em casa) e certidão de casamento, se os pais forem casados. Depois dos 12 anos, as certidões só são feitas com aprovação do juiz.

Registro Geral (RG) ou Carteira de identidade esse documento é muito importante em toda a qualquer situação: para fazer crediário, abrir conta em banco, fazer matrícula na faculdade, solicitar documentos em cartório e tantas outras situações cotidianas. Para tirar o RG, procure uma Delegacia de Polícia credenciada ou um Serviço de Atendimentos ao PÚblico de seu estado e leve: certidão de nascimento (original e cópia ou cópia autenticada), certidão de casamento (se você for casado) e duas fotos 3x4. Atenção: ela não pode ser replastificada. Se for, perde a validade.

Cadastro de Pessoa Física (CPF) para tirar esse documento, é preciso ir a uma das agências da Caixa Econômica Federal, Banco do Brasil ou dos Correios levando o RG e o título de eleitor (se tiver mais de 18 anos). Cobra-se uma taxa e o documento é emitido em até 40 dias.





Título de eleitor é obrigatório a partir dos 18 anos, mas o voto é opcional desde os 16. Para obter o documento, você precisa comparecer ao Cartório Eleitoral mais próximo da sua casa, levando o RG original (ou certidão de nascimento) e um comprovante de residência (alguma conta que contenha seu nome e endereço). Sem o título você não pode votar. Se você mudar de cidade, precisa transferir o seu título para o novo local.

Carteira Nacional de Habilitação esse é o documento que permite conduzir veículos (motos, automóveis ou caminhões, conforme o tipo de habilitação que você tiver). Para tirar a sua, é preciso ter aulas em uma auto-escola e depois fazer o exame prático e teórico. Se o motorista passar no exame, ele recebe uma permissão que o autoriza a dirigir pelo período de um ano. Após o vencimento desse prazo, o motorista deve trocar esse documento pela Carteira Nacional de Habilitação definitiva, solicitando-a ao Detran ou Ciretran da cidade onde mora. A apresentação do CPF do motorista interessado é obrigatória.

Certidão de casamento adolescentes só podem se casar se tiverem, no mínimo, 16 anos (mulher), e 18 anos (homem), mas precisam da autorização dos pais. Antes disso, só com consentimento dos pais e um "alvará de suprimento de idade" do juiz. Completando 21 anos, não é mais necessário o comparecimento dos pais. Alguns documentos são indispensáveis para dar entrada nos papéis: a certidão de nascimento, a carteira de identidade e uma declaração de residência.

Certificado de reservista ao completar 18 anos, todo rapaz tem o dever de prestar o serviço militar. Caso ele seja dispensado, precisa tirar esse documento na Junta Militar de sua cidade ou na Prefeitura. Deve levar: certidão de nascimento ou carteira de identidade, comprovante de residência e duas fotos 3x4.



VOCÊ SABIA?

No Brasil é possível registrar as crianças com quase todos os nomes que se deseje, na grafia que os pais quiserem. São proibidos os nomes que possam trazer constrangimento ou exponham a pessoa ao ridículo. Pode-se registrar um bebê com o sobrenome da mãe, do pai ou de ambos, em qualquer ordem. As mulheres têm a opção de portar o sobrenome do marido ou de manter seu nome de solteira após o casamento, mas o que pouca gente sabe é que os homens também podem acrescentar o sobrenome da esposa.

Curiosidades sobre os nomes

Aos 18 anos, qualquer pessoa pode mudar o seu primeiro nome sem apresentar justificativa. O pedido deve ser feito no ano em que se atinge a maioridade e é um processo relativamente simples, mas é necessário procurar um advogado e entrar com um pedido junto à Vara de Registros Públicos. Qualquer alteração posterior do nome só pode ser feita com ordem judicial. Se o seu nome foi escrito de maneira errada, também é possível alterá-lo indo diretamente no cartório.

Eu existo
com o outro

O exercício da cidadania é resultado de um processo histórico. Muita gente lutou e até morreu para que existissem direitos válidos para todas as pessoas. É só lembrar da luta contra a escravidão, pelo sufrágio universal, pela igualdade de direitos entre homens e mulheres, pelo direito à liberdade de expressão. Quantas pessoas morreram por defender essas idéias?

A idéia de proclamação dos direitos do homem nasceu no século XVIII, durante a Revolução

Francesa, mas somente em 1948, depois dos horrores de duas guerras mundiais, surgiu a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Foi uma das primeiras ações da Organização das Nações Unidas – ONU, criada em 1945. Esta Declaração contém 30 artigos que devem ser respeitados por todos os países que a assinaram (inclusive o Brasil), em benefício de todas as pessoas, sem restrição. Para conhecê-los, acesse o site <http://www.dhnet.org.br/direitos/deconu/textos/integra.htm>





Além da Declaração Universal dos Direitos Humanos, existem outros documentos específicos que estabelecem direitos e deveres em todos os países. O mais importante deles é a Constituição. A nossa foi promulgada em 1988 e é considerada uma das mais avançadas. Há também estatutos e códigos que regulam temas específicos (por exemplo: Estatuto do Idoso, do Desarmamento, Código de Defesa do Consumidor).

Para que cada um dos direitos constitucionais seja garantido ao conjunto da população, existe como contrapartida a responsabilidade de alguém. Veja um exemplo simples. Para que você tenha direito a uma educação de qualidade, seus pais tiveram de levá-lo para a escola quando era pequeno. Além disso, o Estado teve de investir nosso dinheiro, recolhido sob a forma de impostos, na contratação de professores e na manutenção da escola. Assim, garantiu-se o seu acesso à educação, e hoje você tem a responsabilidade de estudar.

Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)

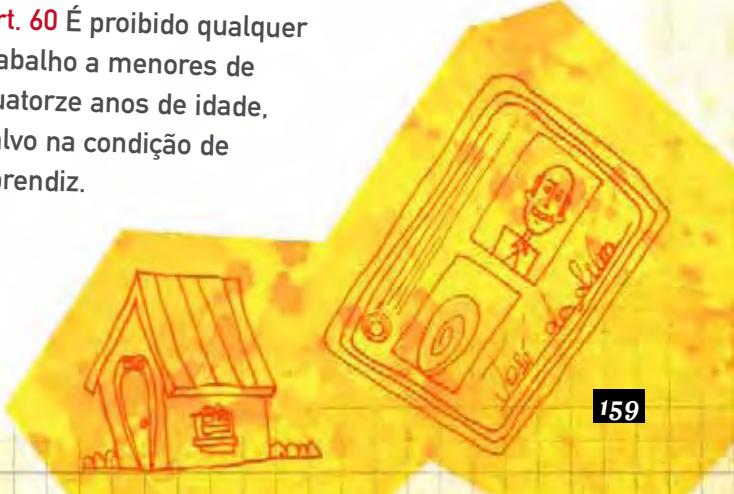
Em 1990, o governo federal elaborou o Estatuto da Criança e do Adolescente, conhecido como ECA (lei nº 8.069 07/1990). Trata-se de um documento fundamental para garantir os direitos de gente da sua idade. Ele é formado por um conjunto bem extenso de capítulos e artigos que focalizam tudo aquilo que se refere à vida de crianças e adolescentes: abrigo, alimentação, família, educação, cultura, diversão, trabalho, deveres, direitos, infrações e muitos outros itens. Veja algumas de suas normas:

Art. 15 A criança e o adolescente têm direito à liberdade, ao respeito e à dignidade como pessoas humanas em processo de desenvolvimento e como sujeitos de direitos civis, humanos e sociais garantidos na Constituição e nas leis.

Art. 53 A criança e o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania e qualificação para o trabalho, assegurando-se-lhes:

- I – igualdade de condições para o acesso e permanência na escola;
- II – direito de ser respeitado por seus educadores;
- III – direito de contestar critérios avaliativos, podendo recorrer às instâncias escolares superiores;
- IV – direito de organização e participação em entidades estudantis;
- V – acesso à escola pública e gratuita próxima de sua residência.

Art. 60 É proibido qualquer trabalho a menores de quatorze anos de idade, salvo na condição de aprendiz.



OS ESTATUTOS DO HOMEM

Thiago de Mello

Artigo 1

Fica decretado que agora vale a verdade,
que agora vale a vida,
e que de mãos dadas,
trabalharemos todos pela vida verdadeira.

Artigo 2

Fica decretado que todos os dias da semana,
inclusive as terças-feiras mais cinzentas,
têm direito a converter-se em manhãs de domingo.

Artigo 3

Fica decretado que, a partir desse instante,
haverá girassóis em todas as janelas,
que os girassóis terão direito
a abrir-se dentro da sombra;
e que as janelas devem permanecer, o dia inteiro,
abertas para o verde onde cresce a esperança.

Artigo 4

Fica decretado que o homem
não precisará nunca mais
duvidar do homem.
Que o homem confiará no homem
como a palmeira confia no vento,
como o vento confia no ar,
como o ar confia no campo azul do céu.

Artigo 5

Fica decretado que os homens
Estão livres do jugo da mentira.
Nunca mais será preciso usar
A couraça do silêncio
Nem a armadura das palavras.
O homem se sentará à mesa
Com seu olhar limpo
Porque a verdade passará a ser servida
Antes da sobremesa.

O poeta amazonense Thiago de Mello escreveu um poema inspirado na Declaração Universal dos Direitos Humanos. Esse poema tem circulado desde então, alimentando desejos e sonhos. Leia o poema e verifique qual é o seu artigo preferido. Em seguida, que tal você tentar escrever os seus próprios artigos?

Artigo 7

Por decreto irrevogável fica estabelecido
o reinado permanente da justiça e da claridão,
e a alegria será uma bandeira generosa
para sempre desfraldada na alma do povo.

Artigo 8

Fica decretado que a maior dor
sempre foi e será sempre
não poder dar amor a quem se ama
sabendo que é a água
que dá à planta o milagre da flor.

Artigo 12

Decreta-se que nada mais será obrigado
nem proibido.
Tudo será permitido,
sobretudo brincar com os rinocerontes
e caminhar pelas tardes
com uma imensa begônia na lapela.

§ Só uma coisa proibida:
amar sem amor.



Artigo 13

Fica decretado que o dinheiro não poderá nunca mais comprar o sol das manhãs vindouras. Expulso do grande baú do medo, o dinheiro se transformará em uma espada fraternal para defender o direito de cantar e a festa do dia que chegou.



Artigo final

Fica proibido o uso da palavra liberdade a qual será suprimida dos dicionários e do pântano enganoso das bocas. A partir desse instante a liberdade será algo vivo e transparente como um fogo ou um rio, ou como a semente do trigo, e a sua morada será sempre o coração do homem.



RESPEITO AO OUTRO. RESPEITO À DIFERENÇA

Conviver

As leis de um país procuram garantir os direitos das pessoas. Entretanto, há inúmeras regras que não estão escritas em lugar algum, mas que têm um poder enorme de transformar situações e relações. Pequenos gestos ou palavras são capazes de abrir portas, de trazer harmonia e bem-estar. Mas a vida cotidiana, o medo, a pressa e a violência, especialmente nas grandes cidades, tem feito com que a solidariedade seja esquecida, deixando as pessoas mais ríspidas e solitárias. E isso é uma pena: afinal, uma gentileza pode construir amizades, abrir caminho para um namoro, um trabalho, desfazer mal-entendidos... Enfim, com atos gentis a vida fica mais fácil e gostosa. Esse tipo de ação está ligado à cidadania em sua dimensão mais básica, de convívio entre as pessoas num mesmo ambiente.

Fui solidário quando...

"Participei de um mutirão de limpeza dos córregos no meu bairro." (Amélia, 20 anos)

"Vi uma vizinha doente e fui ajudá-la; cuidei da sua casa e dela também, me senti bem ajudando quem precisava." (Susy, 17 anos)

"Deixei minha vaidade de lado e percebi que seria mais feliz repar-tindo, doando minhas roupas para a Campanha do Agasalho, do que olhando para um guarda-roupa lotado."

(Karen, 18 anos)



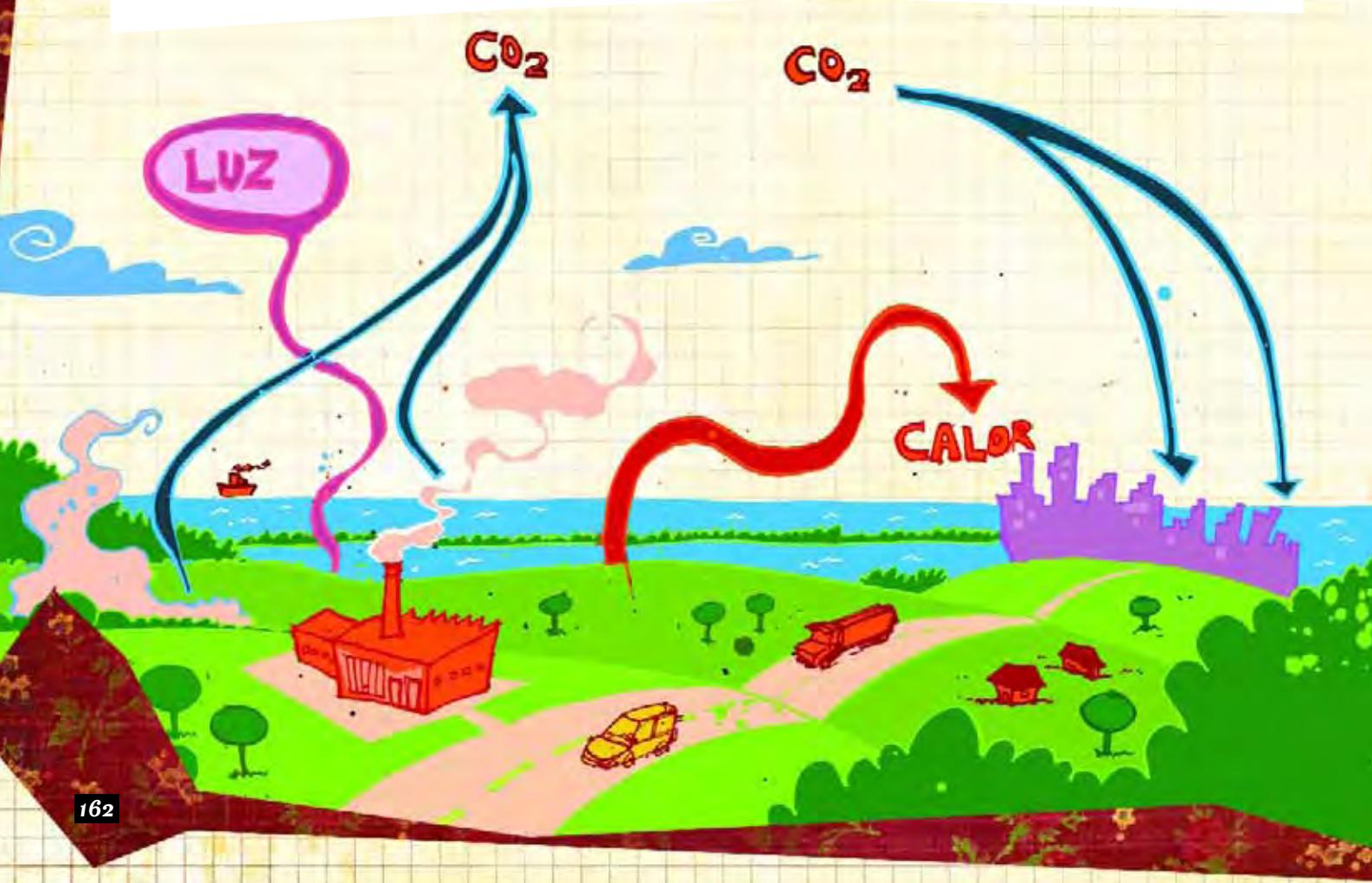
"Comecei a alimentar os cachorros abandonados perto da minha casa. Fui criando amizade e acabei adotando duas que me dão muita alegria." (Patrícia, 18 anos)



O que é aquecimento global?
(Rodrigo, 15 anos)

O aquecimento global é a elevação da temperatura média da Terra. Isso acontece porque a Terra é envolta por um “cobertor” de gases (o efeito estufa) que mantém o planeta aquecido e permite a existência de vida. Entretanto, desde o século XVIII tem havido maior concentração desses gases (especialmente gás carbônico)

na atmosfera, liberados pelas atividades humanas, como a queima de carvão, petróleo e gás natural. Isso fez com que o século XX fosse o mais quente dos últimos 500 anos. Algumas consequências do aquecimento global são nefastas, como o derretimento de gelo em montanhas altas, o desprendimento de icebergs, surgimento de furacões, ciclones e ondas de calor, o que prejudica a vida de várias espécies animais ou vegetais e traz grandes transtornos para o ser humano.



**Na minha cidade começou
a coleta seletiva de lixo.
Que tipo de lixo não pode
ser reciclado?**

(Guilherme, 15 anos)

Dentre os vidros, não podem ser reciclados espelhos, cristais, lâmpadas, ampolas de remédio, vidro de janela, de boxe de banheiro e de automóveis. Além disso: celofane, espuma, papéis laminados, plastificados ou sujos (papel higiênico, fraldas descartáveis e guardanapos), latas enferrujadas e pilhas também não são recicláveis. Em algumas cidades há locais que recebem baterias de celular, pilhas usadas e celulares velhos.



Já ouvi falar muito em grêmio. O que é? Como posso organizar um na minha escola?

(Eduardo, 16 anos)

Um grêmio é uma organização formada por alunos que desejam desenvolver atividades em prol da melhoria de sua escola. Os grêmios realizam atividades culturais (jornais, debates, feiras, shows) e esportivas e organizam as reivindicações dos estudantes. O primeiro passo é formar uma comissão pró-grêmio que deve elaborar um estatuto (que explicita o funcionamento e as atividades do grêmio) e convocar uma Assembléia Geral de alunos. Nela, os estudantes deverão discutir as diretrizes da proposta, votar o Estatuto e formar uma comissão eleitoral para eleger a diretoria. Toda a discussão deve ser registrada em Ata e os par-

ticipantes devem assiná-la. A Comissão Eleitoral ficará incumbida de organizar a eleição: marcar o dia, inscrever as chapas e candidatos concorrentes, fiscalizar o processo, apurar os votos e organizar o ato de posse. A seguir, é preciso reunir todas as atas e registrá-las no Cartório Civil de Pessoas Jurídicas ou em Cartório de Títulos e Documentos. As atividades do grêmio são supervisionadas por um conselheiro que deve ser um profissional da escola. O grêmio é uma instância reconhecida pela direção e professores. Eles podem ser muito atuantes, trazendo mais prazer ao cotidiano escolar.

**É PRECISO
SABER**

Os Três Poderes

Nas repúblicas, como a do Brasil, a administração da vida pública está a cargo de três poderes independentes: o Legislativo, o Executivo e o Judiciário. O objetivo é evitar a concentração de poder em um só grupo e também possibilitar que os três poderes se fiscalizem reciprocamente. Acompanhe o quadro abaixo para compreender como eles funcionam:

| Poderes/ Áreas de atuação | Executivo | Legislativo | Judiciário |
|----------------------------------|--|--|---|
| O que faz? Principais funções | Administra o Estado segundo as regras da Constituição Aplica leis Define políticas públicas Conduz a política econômica Zela pela segurança nacional Administra recursos Representa o país Comanda a política externa | Elabora leis Fiscaliza os outros poderes, inclusive vetando aquilo que julga inadequado | Aplica a Constituição e as leis para garantir a Justiça e assegurar a vigência dos direitos individuais |
| Quem são? País | Presidente Ministros de Estado | Senadores (Senado Federal) Deputados federais (Câmara dos Deputados) Ambos formam o Congresso Nacional | Ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) Superior Tribunal de Justiça (STJ) |
| Quem são? Estado | Governador Secretários estaduais | Deputados estaduais (Assembléia Legislativa) | Tribunais de Justiça Estaduais (SJEs) Comarcas e varas estaduais |
| Quem são? Município | Prefeito Secretários municipais | Vereadores (Câmara Municipal) | |

Participação política não é apenas votar, é conhecer e acompanhar o que fazem os políticos e demais autoridades do país. **Fique ligado!**



ÉTICA E CIDADANIA

Há regras que são regidas pelas leis, mas há comportamentos e atitudes que fazem parte da ética e da cidadania. Você não será punido e muito menos preso se tomar um banho de 30 minutos, mas não é lá muito bacana fazer isso quando o mundo está racionando água, não é mesmo? Leia os dilemas éticos abaixo e veja como você agiria nestas situações:

1 Você está sentado em um ônibus cheio, morrendo de sono porque ficou estudando à noite para a prova. Entra uma senhora de idade, cabelos brancos, mas bem firmezinha. Você dá o seu lugar para ela ou finge que está dormindo?

2 Você foi na lotérica pagar uma conta pra sua mãe. O cidadão da frente deixou cair R\$ 10,00 e ninguém viu. Você o avisa? E se for uma nota de R\$ 100,00, você age do mesmo jeito?

3 Sua irmã tem um diário (sem cadeado!). Você lê escondido para ter posse de informações privilegiadas?

4 Você sabe que seu vizinho bate na mulher quando bebe. Você acha que "em briga de marido e mulher ninguém mete a colher"?

5 Para você, o mundo é dos espertos ou é esperto quem acha essa frase um absurdo?

6 Você recebe um convite para ganhar um bom dinheiro trabalhando para um candidato corrupto da sua região, o que você faz?

7 Você está precisando de grana e seu colega, que não conseguiu terminar o trabalho de final de ano da escola, lhe oferece dinheiro para fazer o trabalho dele. Você topa?



*das coisas
que eu fiz a metro
todos saberão
quantos quilômetros
são*

*aquelas
em centímetros
sentimentos mínimos
ímpetos infinitos
não?*

Paulo Leminski
*(Caprichos e relaxos. São Paulo:
Brasiliense, 1985, p.17.)*

RESPEITO AOS OUTROS SERES VIVENTES

Plantas, bichos ou homens, todos vivemos nesse planeta. Cada um dos seres vivos tem direito de viver bem, de acordo com as necessidades de sua espécie. Água, luz, calor, abrigo, alimentação são necessários a quase todas as espécies. Entretanto, nós, seres humanos, vivemos como se o planeta fosse somente nosso. Destruímos a vegetação, poluímos o ar e as águas, utilizamos os recursos naturais até o esgotamento, produzimos toneladas de lixo e pior, não respeitamos nossos semelhantes. Por essas razões, há tantos problemas ambientais e sociais.

A cada ano, 5.000 diferentes tipos de vida desaparecem. No Brasil, mais de 200 espécies animais correm risco de extinção, como saguis, onças, jacarés, além de plantas e árvores. Com a destruição de seus habitats, muitos ficaram indefesos e precisam da ajuda para sobreviver. Às vezes achamos que só os animais da mata devem ser cuidados, mas milhares de cães e gatos são abandonados e maltratados todos os dias.

Desde 1998 está em vigor uma lei que protege os animais.

LEI N° 9.605, DE 12 DE FEVEREIRO DE 1998.

Art. 32. Praticar ato de abuso, maus-tratos, ferir ou mutilar animais silvestres, domésticos ou domesticados, nativos ou exóticos:

Pena - detenção, de três meses a um ano, e multa.

link para o texto integral: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9605.htm



O que fazer

Há inúmeras associações que trabalham pela defesa da natureza. Reúna seus amigos e veja como você pode participar. Ao final do módulo há dicas de sites para você se informar melhor. Se você tem cães ou gatos, também precisa saber o que é **posse responsável**, que inclui medidas como: oferecer abrigo adequado, comida apropriada e água limpa, manter o animal limpo e livre de pulgas e vermes, manter as vacinas em dia e, principalmente, esterilizá-lo para evitar crias indesejadas (muitas ONGs e alguns Centros de Controle de Zoonoses oferecem a castração gratuita). Ao optar por ter um animal de estimação, considere a possibilidade de adotar em vez de comprar e não adquira animais silvestres.

Para mais informações, consulte o site www.arcabrasil.org.br.



RESPEITO À INTIMIDADE

O artigo XII da Declaração Universal dos Direitos Humanos diz:

"Ninguém será sujeito a interferências na sua vida privada, na sua família, no seu lar ou na sua correspondência, nem a ataques à sua honra e reputação. Todo homem tem direito à proteção da lei contra tais interferências ou ataques."

Como você vê, toda pessoa tem direito à intimidade. Isso significa que você pode ter seus segredos, tem direito de não ser invadido, constrangido, ameaçado por quem quer que seja. Isso inclui seu diário, seu e-mail, bate-papos na internet, as conversas com amigos ou familiares, até situações mais graves, como quando se quer fazer alguma denúncia. É muito importante que você aprenda a se preservar e a resguardar a intimidade daqueles que confiam em você. A invasão da privacidade é uma forma de violência. Entretanto, há alguns assuntos em que é necessário falar com adultos ou procurar ajuda.

CHEGA DE VIOLENCIA!

Há muitos tipos de violência, e algumas delas não são físicas. Xingar, provocar, menosprezar, criticar de maneira agressiva ou constante podem ser formas de violência tão ou mais intensas que um tapa na cara.

A gente tem que aprender a dizer não para a violência. Mas nem sempre é fácil saber qual a maneira correta de agir, de falar, de tomar uma atitude ou se defender. Aprender a se respeitar, a se fazer respeitar é crescer!

Quando nos sentimos em perigo, com medo ou se percebemos que algo não é lá muito certo, é melhor reagir. Fique ligado: há diferentes formas de violência por aí!

PORNOGRAFIA

O que é: qualquer coisa feita com o intuito de explorar o sexo tratado de maneira baixa e vulgar, em geral como atrativo para vender algo. A pornografia tem o objetivo de estimular o desejo sexual, geralmente, utilizando-se de imagens que expõem e tratam as pessoas como coisas.

O que fazer: ninguém é obrigado a ver ou a fazer algo porque os outros fazem. As relações ou brincadeiras sexuais envolvem consentimento, respeito, prazer e algum nível de afeto entre as pessoas.

VIOLENCIA SEXUAL

O que é: qualquer forma de obrigar uma pessoa a uma atividade sexual, ameaçando, forçando, chantageando ou surpreendendo-a. A violência sexual pode ir desde tocar ou acariciar as partes íntimas de alguém até o estupro (forçar alguém a ter relações sexuais). Quando a pessoa exibe seus órgãos genitais, isso se chama "atentado ao pudor". Um abuso sexual é crime severamente punido.

O que fazer: no caso de alguém ter sofrido ou ser ameaçado de violência sexual, é importante conversar com um adulto de confiança que possa ajudar. As meninas podem ir a alguma Delegacia da Mulher e prestar queixa. Os rapazes podem se dirigir a uma delegacia comum, e têm o direito de pedir para falar em particular com o delegado de plantão.





PEDOFILIA

O que é: prática de atos sexuais com crianças (carícias, masturbação ou coito). Há pedófilos que gostam de meninas, de meninos ou de ambos. Atualmente há vários pedófilos atuando na internet. Fique atento com gente desconhecida que nos chats parece superlegal e quer marcar encontro ou pede para você fotografar partes nuas do seu corpo. Às vezes, aquele(a) aveludado(a) com quem você está conversando online pode ser um pedófilo tentando se aproximar.

O que fazer: ninguém, ninguém mesmo, nem os seus pais, tem o direito de tocar em partes íntimas de seu corpo. Se isso acontecer com algum parente ou amigo da família, é preciso falar com alguém de confiança. Algumas vezes, por diversas razões, os pais não acreditam na criança porque confiam nesse adulto. Em casos assim, é importante procurar outra pessoa, como um professor, um médico, um profissional do posto de saúde e pedir ajuda. É muito comum que as crianças sofram algum tipo de constrangimento e não falem nada durante longos anos, porque têm vergonha ou medo. Nesse caso, elas se sentem melhor quando podem falar ou desabafar com alguém – por exemplo, com um psicólogo.

ASSÉDIO MORAL E VIOLÊNCIA ENTRE GRUPOS

O que é: situação em que uma ou algumas pessoas se juntam para agredir, física ou verbalmente, outra pessoa ou um outro grupo. Em geral, esses abusos contra pessoas que, aos olhos desse grupo, apresentam características consideradas “desprezíveis”. A perseguição é mais intensa contra os mais gordos, os que usam óculos, os que estudam mais, os mais quietos, os gays. Mas, na verdade, qualquer coisa pode ser motivo de agressão e perseguição. Quando alguém xinga ou despreza outra pessoa constantemente, dá-se o nome de assédio moral. Isso pode acontecer, por exemplo, entre um chefe e um empregado. Nesse caso, o empregado tem mais dificuldade para reagir porque tem medo de perder o emprego. A pessoa que sofre agressões constantes fica deprimida, sente-se humilhada, impotente e desvalorizada. É possível procurar a justiça para se proteger desse tipo de prática ou obter uma indemnização. Além disso, vários projetos de lei, no Congresso Nacional ou nas Assembléias Legislativas dos estados, visam incluir no Código Penal o crime de assédio moral no trabalho.

A violência entre grupos tem sido bastante frequente, em especial entre torcidas de futebol. Quando um indivíduo está em um grupo, sente-se mais forte e protegido, e acaba fazendo coisas que não teria coragem de fazer se estivesse sozinho.

O que fazer: se você é um desses que agride, deve pensar seriamente no que o leva a agredir essa pessoa. Por que será que você precisa se sentir mais forte pisando no outro? Quais são os seus próprios defeitos e fragilidades? Por que precisa dos aplausos do seu grupo? Se você prestar atenção, perceberá que essa pessoa que o incomoda tanto na verdade possui ou faz aquilo que você não tem ou não faz – mas gostaria de ter ou de fazer. É estranho, mas é bem possível.

Se você é o agredido, tem de pensar por que razão está sofrendo agressões. Talvez não seja fácil admitir, mas pode ser que de alguma maneira você concorde com os agressores porque realmente se sente uma porcaria. Às vezes, você não consegue se defender sozinho porque a violência é realmente ameaçadora, então precisa pedir ajuda e não há vergonha alguma nisso.

SOCORRO!! A QUEM RECORRER?

Existem muitas instituições, públicas e privadas, que estão aí para atender a população. Veja o que você pode fazer quando vê ou sofre de algum problema como os relacionados abaixo, ou sabe de alguém que esteja sendo prejudicado, perseguido etc.

O problema é

Abandono, negligência, exploração e discriminação de crianças e adolescentes

Violência doméstica

Maus-tratos ou discriminação contra o portador de deficiências

Você deve procurar

Conselhos tutelares
Conselhos Municipais da Criança e do Adolescente

Conselhos Tutelares

Delegacias de Defesa da mulher

Centros de Referência de Apoio à Vítima

Conselhos Estaduais de Direito da Pessoa Portadora de Deficiência

O que faz

Recebem denúncias e queixas de violação dos direitos da criança e do adolescente. Oferecem orientação e providenciam assistência.

Idem acima

Registram e investigam queixas e denúncias para encaminhá-las à justiça.

Fornece orientação sobre direitos humanos, presta atendimento especializado às vítimas de violência doméstica ou discriminação e orienta as vítimas que quiram contribuir como testemunhas para a promoção da justiça.

Facilitam o acesso do cidadão aos recursos de defesa dos direitos.

O problema é

Violação de direitos
(apoio jurídico)

Você deve procurar

Comissão de Direitos Humanos - OAB
Ministério Público - Defesa de direitos
(trabalho, consumidor, habitação e
urbanismo, idosos, infância e juventude,
meio ambiente, portadores de deficiência)

Defensoria pública

Violação de direitos do
consumidor (defeitos de
fabricação, produtos e
serviços que não corres-
pondem ao anunciado)

PROCON

Maus-tratos aos animais

IBAMA, Polícia Florestal, polícia civil ou
ONGs que cuidam de animais

Problemas de higiene e
de saúde pública

Vigilância sanitária

Abusos ou irregularida-
des praticadas pela
Polícia Civil ou Militar

Ouvidoria da Polícia

Problemas no trabalho

Associações profissionais e sindicatos

O que faz

Garantem a aplicação das leis, da
moralidade pública, dos direitos sociais
e individuais. Fiscalizam a aplicação
das leis, protegendo os cidadãos.

Garante a igualdade de todos perante a
lei, defendendo cidadãos que não
disponham de recursos em casos de
ação judicial.

Fiscalizam, acolhem e encaminham
causas individuais ou coletivas.

Registram queixas e denúncias (que
podem ser anônimas) para proceder a
uma investigação.

Idem acima

Recebe, encaminha e acompanha
acusações e queixas (que podem ser
anônimas).

Defende os interesses e direitos
coletivos ou individuais de uma
categoria profissional.



Do it

Lenine/Ivan Santos

Tá cansada, senta
Se acredita, tenta
Se tá frio, esquenta
Se tá fora, entra
Se pediu, agüenta

Se sujou, cai fora
Se dá pé, namora
Tá doendo, chora
Tá caindo, escora
Não tá bom, melhora

Se aperta, grite
Se tá chato, agite
Se não tem, credite
Se foi falta, apite
Se não é, imite

Se é do mato, amanse
Trabalhou, descanse
Se tem festa, dance
Se tá longe, alcance
Use sua chance

Se tá puto, quebre
Ta feliz, requebre
Se venceu, celebre
Se tá velho, alquebre
E corra atrás da lebre

Se perdeu, procure
Se é seu, segure
Se tá mal, se cure
Se é verdade, jure
Quer saber, apure

Se sobrou, congele
Se não vai, cancele
Se é inocente, apele
Escravo, se rebele
Nunca se atropele

Se escreveu, remeta
Engrossou, se meta
Quer dever, prometa
Pra moldar, derreta
E não se submeta

Lenine é cantor e compositor. Em 1981, participou do MPB 81, da TV Globo. No ano seguinte, lançou o seu primeiro LP. Atingiu notoriedade na década de 90 por mesclar ritmos nordestinos, músicas eletrônicas e samba. Tornou-se um compositor bastante conhecido, autor de canções gravadas por artistas consagrados.

Ivan Santos é músico, cantor e compositor. Nascido em Recife, morou vários anos em João Pessoa. Conheceu o recifense Lenine quando eram universitários. Em 2005, a canção "Ninguém faz idéia", em parceria com Lenine, ganhou o Grammy de "melhor canção brasileira em língua portuguesa". Reside na Alemanha, onde é um músico de sucesso.

Crédito:
Mameluco (Trama)/Trama



O QUE EU TENHO A VER COM ISSO?

Não é preciso muito esforço para perceber que os problemas, desigualdades e injustiças estão por todo lado, basta você olhar ao seu redor.

Costumamos achar que os responsáveis pela existência desses problemas estão bem longe da gente. Geralmente as nossas leis afirmam que “é dever da família, da sociedade e Estado” garantir os direitos das crianças e adolescentes. Isso é verdade, mas se você refletir sobre qual a sua responsabilidade para garantir o direito de todos, estará se transformando em um cidadão consciente. Existe um ditado chinês que diz: “Se cada um varrer a porta da sua casa, a rua inteira ficará limpa”. Em outras palavras, é fundamental que cada um faça a sua parte, além de exigir dos governos que cumpram seu papel. Você lembra das atribuições do Executivo, Legislativo e Judiciário?

Além disso, hoje em dia, entende-se que empresas, indivíduos ou grupos podem contribuir cada vez mais para a resolução desses problemas, investindo recursos, participando de movimentos sociais ou por meio da realização de trabalhos voluntários.

Muitas ONGs (leia o box) foram criadas nos últimos vinte anos para trabalhar nesses setores, e muitas delas precisam de voluntários. O trabalho voluntário tem entrado nos currículos escolares e é até considerado uma qualidade importante nos processos seletivos das empresas. Isso mesmo: ajudar os outros e ser cidadão conta pontos na hora de batalhar por um posto de trabalho. No Brasil, existem mais de 250.000 Organizações Não Governamentais que fazem um trabalho de formiguinha para que a vida de todos seja melhor. Há instituições que cuidam de idosos, de crianças, de deficientes, de presos, de animais ou da natureza, das formas mais variadas que você pode imaginar.

O futuro do planeta está em suas mãos e isso é muito sério. E na sua idade já é possível contribuir de maneira efetiva para a construção de um mundo melhor. E isso não está muito distante. O futuro se inicia hoje. Que tal começar agora mesmo?



O que você pode fazer

O quê?

Pense em algo que você tenha vontade de fazer como trabalho voluntário: dar reforço escolar? Ler histórias? Visitar doentes? Tocar um instrumento? Cuidar de cães abandonados? Liste suas habilidades, pois é melhor escolher uma atividade que você conheça e goste de fazer.

Para quem?

Pense em um público com o qual você tem mais afinidade e deseja trabalhar.

Quando?

Analise de quanto tempo livre você dispõe. Não deixe de incluir o tempo de transporte para chegar ao local escolhido.

Onde?

Faça uma busca na internet procurando instituições nas quais você poderia trabalhar. Ou entre no site www.voluntariado.org.br que traz muitas dicas. Faça contato com a instituição escolhida e verifique qual é a disponibilidade para um trabalho voluntário.

Você também pode procurar as ONGs da sua cidade e ver de que maneira você pode participar. Praticamente todas as cidades do país têm instituições que precisam de ajuda. Você também pode começar pela sua própria escola, ajudando no grêmio, na biblioteca ou em algum grupo que já exista. Você vai ver como é imensa a satisfação de fazer uma coisa legal pelo bem-comum.

O que é uma ONG

ONG é a sigla de **Organização Não Governamental**, isso é, qualquer associação de pessoas que trabalham com objetivos comuns e não pertencem nem ao governo (chamado 1º setor) nem às empresas (chamadas de 2º setor). As ONGs fazem parte, portanto, do 3º setor. Elas vivem de doações de pessoas físicas ou jurídicas e também de governos e fundações, nacionais ou estrangeiras. Trabalhar em uma ONG não significa necessariamente fazer um trabalho voluntário, pois há organizações que têm mais recursos e muitos profissionais trabalhando de forma remunerada. Mas grande parte delas precisa realmente da participação ativa da comunidade para existir e cumprir seus objetivos.

Além das ONGs existem grupos com as mesmas características e fins que não estão formalizadas na lei, registradas em cartório. Esses são chamados de *grupos informais*, como aquele pessoal que dá aula de capoeira gratuitamente na favela, que faz recreação em um abrigo ou artesanato para melhorar a renda dos participantes.

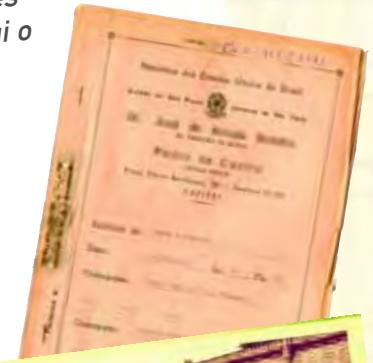




Dois jovens que participam de atividades em ONGs dão depoimentos sobre o seu trabalho. Confira abaixo suas experiências.

Meu nome é Diego Albino Figueiredo, tenho 19 anos, estou cursando o segundo semestre de Rádio e TV. Sou estagiário da Fundação Tide Setubal desde 2007. Em 2006 participei do Projeto São Miguel Paulista e Brasileiro, realizado pela Fundação Tide Setubal em São Paulo. O projeto tinha como objetivo principal a construção da memória coletiva do bairro, realizada a partir de entrevistas com moradores antigos e pesquisas. No projeto eu comecei a mudar muito. Eu fui o que podemos classificar como "garoto problema", pois era muito cabeça-dura e me expressava de forma arrogante. Mas a partir das conversas com os coordenadores do projeto, comecei a me integrar mais. Meu sonho era continuar estudando música, mas passei a ler com mais freqüência e fui tomando gosto pela área da comunicação. Quando o projeto chegou ao fim, eu terminei também a escola, prestei vestibular para comunicação social (publicidade e propaganda) e acabei deixando os estudos musicais de lado.

Em março de 2007, recebi uma proposta do coordenador do projeto para fazer estágio no CPDOC - Centro de pesquisa e documentação - criado para o projeto. Passei por um processo de seleção e comecei. No início, achei que trabalhar no centro seria somente manipulação de dados e tratamento de acervo, porém, com o andamento do trabalho, passei a compreender o valor das entrevistas, das fotos antigas, dos depoimentos e relatos dos moradores. Comecei a entender que aquilo não era somente filmar ou gravar em áudio as entrevistas para depois disponibilizá-las para a comunidade. Entendi que todo o processo contribuía para a preservação da memória local e social do bairro e não somente para um levantamento histórico. Então passei a ler mais sobre memória e mobilização social e fui tomando muito gosto.



No meio do ano de 2007, por motivos financeiros, tive de trancar minha matrícula na universidade e passei a ser autônomo. Continuei lendo muito e em 2008 voltei à universidade, ingressei em Rádio e TV, pois queria entender todo o processo midiático e as diversas formas e linguagens da produção e circulação de conhecimento. Continuei estagiando no CPDOC e agora desenvolvo minhas atividades baseadas no processo de difusão, pesquisa e produção de memória social e local.



Considero muito importante o trabalho de jovens e adolescentes voltado para a comunidade, pois além de o jovem ter uma formação melhor, ele cria identidade com o lugar em que vive e se dedica mais àquilo que faz, contribuindo para o desenvolvimento da comunidade, identificando os problemas locais, ajudando a desenvolver ações que podem se transformar em políticas públicas.

Meu nome é Luca Leal, tenho 18 anos e sou aluno do 1º ano de psicologia da USP. Eu devo a escolha do meu curso em grande parte a um projeto que freqüentei durante um ano (do 3º ao 4º semestre), chamado "Minha Rua, Minha Casa".

Eu entrei nesse projeto porque no Colégio Santa Cruz, onde eu estudava, o módulo "Ética e Cidadania" tinha como uma das frentes um estágio monitorado em uma das associações propostas pelos professores. Confesso que fiquei com um pé atrás: a perspectiva de perder uma tarde livre por conta de alguma atividade do colégio era pouco animadora. Acabei escolhendo o "Minha Rua, Minha Casa" em vez de algum outro, pois era no melhor dia para mim.

Este projeto tem sua sede debaixo do viaduto do Glicério, e o público-alvo são os moradores de rua daquela região. Seu objetivo principal não consiste em alimentar e dar um lar a essas pessoas, e sim resgatar a auto-estima e as possibilidades de interações sociais perdidas por elas ao longo das suas trajetórias de vida. No primeiro dia disseram a nós, estagiários, que iríamos nos espalhar para coordenar as diversas atividades do local, como o jogo da argola, a mesa de desenho e a cozinha; mas que independentemente de onde estivéssemos, nossa principal função era simplesmente conversar com os moradores que estavam ali, olhando sempre no olho e ouvindo atentamente o que eles tinham a dizer. Eu me questionava muito no início: quanto eu

poderia ajudá-las somente com isso, aquelas pessoas que viviam um momento tão delicado?



Mas logo no primeiro mês tudo fez mais sentido. Aquelas eram pessoas que viviam constantemente sendo ignorados pela sociedade, à margem da economia, da cultura e o mais grave, do convívio com outros. Pessoas que tinham chegado à beira de perder sua identidade própria, para viverem como animais lutando para sobreviver até o dia seguinte. Era incrível a alegria com a qual eles ouviam seus nomes serem pronunciados em uma conversa, o sorriso estampado no rosto ao contarem histórias, mesmo que tristes, da sua vida.

As relações que eu tive lá foram tão gratificantes que após o término do curso, no final do ano, eu decidi continuar freqüentando por mais um semestre a associação, e só parei de ir por conta da proximidade do vestibular. Durante os dois semestres do meu estágio eu pude ver diversos casos de moradores de rua que conseguiram dar a volta por cima, arranjaram emprego e lar e passavam na associação de vez em quando para agradecer. E o mais interessante é que nós não fazíamos nada de objetivo, não arranjávamos emprego nem casa para nenhum deles. Nós só os ajudávamos a recuperar a auto-estima, necessária para que eles acreditassesem que poderiam conquistar algo com seus próprios esforços. Claro que nem todos conseguiam sair da situação em que estavam, pois nossa sociedade infelizmente não fornece oportunidades para todos, mas só o fato de permitir a eles que recuperassem o sorriso no rosto já valia o esforço.

Foi uma aprendizagem imensa participar desse projeto. Conviver com pessoas em situação tão oposta à minha permitiu-me quebrar diversos preconceitos daqueles que a gente nem sabe que tem, e me fez repensar diversas atitudes perante todas as pessoas. Além disso, o reconhecimento do outro ajuda, e muito, o reconhecimento de si mesmo. Posso afirmar que foi o período da minha vida em que eu mais amadureci como cidadão e como indivíduo.

Atualmente estou monitorando um projeto de alfabetização de adultos, que tem sido também uma experiência muito enriquecedora. Eu recomendo a todos os jovens que permitam envolver-se com algum projeto social. É uma experiência diferente de qualquer outra, traz aprendizagens que não são possíveis somente lendo livros ou freqüentando bares e afins. É importante para o jovem, que alcança um grande amadurecimento, e também é importante para os projetos, pois a maior maleabilidade do jovem nas relações interpessoais permite resultados que um grupo formado somente por adultos dificilmente conseguiria.



Livros

PARA SE
APROFUNDAR NO
TEMA

CHAUÍ, Marilena. *Cultura e democracia*.
São Paulo: Moderna, 1984.

DARBY, Derrick; SHELBY, Tommie.
Hip Hop e a filosofia: da rima à razão.
São Paulo: Madras Editorial, 2006.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.
Declaração Universal dos Direitos Humanos.
São Paulo: Paulinas, 1978.

FERREZ. *Literatura marginal:
talentos da escrita periférica*.
São Paulo: Agir, 2005.

FERRY, Luc. *A nova ordem ecológica: a
árvore, o animal e o homem*.
São Paulo: Ensaio, 1994.

GREEN, Jen. *Reciclagem*.
São Paulo: DCL, 2008.

IACCOCA, Liliana; IACCOCA, Michele.
De onde você veio? Discutindo preconceitos.
São Paulo: Ática, 2002.

IMPRENSA OFICIAL.
Estatuto da Criança e do Adolescente.
São Paulo, CMDCA/SP, 2007.

JAKIEVICIUS, Mônica. *Ambientes brasileiros*.
São Paulo: DCL, 2008.

KRISHNAMURTI, Jiddu. *Sobre a natureza e o
meio ambiente*.
São Paulo: Cultrix, 2000.

MARTINS, Maria Helena Pires.
Eu e os outros: as regras da convivência.
São Paulo: Moderna, 2007.

MARTINS, Suraia.
Mudança não é bicho-papão.
São Paulo: Edições Inteligentes, 2004.

PONS, Esteves P. *Valores para a convivência*.
São Paulo: A Girafa, 2006.

PRIETO, Heloísa. *A panela da paz: uma
história de amizade baseada em fatos reais*.
São Paulo: Ática, 2006.

SABINO, Fernando. *Na sala de aula*.
São Paulo: Panda Books, 2007.

SECCO, Patrícia. *Juca Brasileiro: o voluntário.
Fazendo acontecer*.
São Paulo: Melhoramentos, 2001.

Sites

Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente da Cidade de São Paulo – CMDCA/SP:
<http://www6.prefeitura.sp.gov.br/cidadania/conselhoscoordenadorias/cmdca>

Desarmamento: Instituto Sou da Paz:
<http://www.soudapaz.org>

Diálogos contra o racismo:
<http://www.dialogoscontraoracismo.org.br/>

Estatuto da Criança e do Adolescente:
<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/L8069.htm>

Grupo Gay:
<http://www.arco-iris.org.br>

Movimento Nossa São Paulo:
<http://www.nossasaopaulo.org.br/portal/>

Rede de Direitos Humanos e Cultura:
<http://www.dhnet.org.br>

ALGUMAS ONGS DE PRESERVAÇÃO DA NATUREZA E CUIDADOS COM ANIMAIS:

Anjos dos cavalos:
<http://www.anjodoscavalos.org.br>

Arca Brasil:
<http://www.arcabrasil.org.br>

Fundo Mundial para a Natureza:
<http://www.wwf.org.br>

Quintal de São Francisco:
<http://www.quintaldesaofrancisco.org.br>

SOS Mata Atlântica – preservação da flora e da fauna da Mata Atlântica:
<http://www.sosmataatlantica.org.br>

União Internacional Protetora dos Animais (UIPA):
<http://www.uipa.org.br>

União Nacional para Conservação da Natureza:
<http://www.iunc.org>

Filmes

Bicho de Sete Cabeças
Lais Bodanski, 2002.

Cidade dos Homens
Paulo Morelli, 2007.

Edukators
Hans Weingartner, 2004.

Manderlay
Lars von Trier, 2005.

A Marcha dos Pinguins
Luc Jacquet, 2005.

Meninas Malvadas
Mark S. Waters, 2004.

Clube dos Cinco
John Hughes, 1985.

O Que É Isso, Companheiro?
Bruno Barreto, 1997.

Palavra e Utopia
Manoel de Oliveira, 2000.

Tiros em Columbine
Michael Moore, 2002.

Um Grande Garoto
Chris Weitz e Paul Weitz, 2002.







A adolescência é um momento bastante intenso durante o qual jovens como você se sentem, muitas vezes, aflitos, confusos e com muitas perguntas na cabeça. Este livro foi criado com a intenção de ajudá-lo a atravessar essa fase da melhor maneira possível. Nele, você vai encontrar uma grande variedade de textos sobre temas como: identidade, corpo, sexualidade, família, drogas, trabalho e cidadania. Assim, você poderá ampliar seu universo, aprendendo muitas informações importantes, compreendendo-se melhor e refletindo sobre o mundo a sua volta.

ISBN 978-85-6205800-4

9 788562 058004