

GINCANA DA CIDADANIA

SANTOS 2001/2002



Realização



Parceiros



Instituto CA



Instituto
Ayrton Senna



Instituto
Pão de Açúcar de
Desenvolvimento
Humano

Parceiro local



ASSOCIAÇÃO
COMUNIDADE DE
MÃOS DADAS
EM DEFESA DOS DIREITOS DA
CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

Colaboradores

McDonald's
Resolv@online
Rotary Club de Santos

SAÚDE

QUALIDADE DE VIDA



www.gincanadacidadania.org.br

Procure conhecer melhor essa causa.
Você, seus colegas, professores e os jovens de outras escolas de Santos podem fazer muita coisa pela Saúde/ Qualidade de Vida.

ALIMENTAÇÃO



O único jeito de ser feliz é ter o corpo de Gisele Bündchen, Feiticeira ou de Paulo Zulu? Ou descontar tudo, frustração, ansiedade na comida? Nem um nem outro, o legal é se alimentar de forma saudável, praticar exercícios moderadamente e ser feliz consigo mesmo!

Mas não é isso que a gente costuma ver e fazer: como se fossem escravos do espelho recorreremos cada vez mais a dietas “milagrosas”, a cirurgias e à malhação em excesso. E ainda pode acontecer mais: a escravidão virar doença como a anorexia e a bulimia.

Estas doenças acontecem em garotas que se sentem mal com o próprio corpo: na anorexia não sentem fome ou vontade de comer e na bulimia comem muito e vomitam em seguida, chegando à desnutrição.

O contrário também ocorre: é a obesidade que vem alcançando números enormes a cada dia até no Brasil! A má alimentação, cheia de gordura e açúcares, combinada com um estilo de vida sedentário são algumas causas da obesidade.

Será que a estética, a comida de má qualidade ou em excesso vão resolver nossos problemas?

você SABIA?

> Há vinte anos as modelos pesavam 8% menos do que a média das mulheres da época. Hoje a diferença é de 23% (fonte: www.pejt.hpg.ig.com.br).

> 30.000 intervenções de cirurgias plásticas em pessoas entre 15 e 25 anos foram realizadas em 1999: 300% a mais com relação à 1994 (fonte: Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica).

gente que FAZ

>> O site “Eu só quero chocolate” www.pejt.hpg.ig.com.br foi elaborado por jovens à partir de um projeto denominado Arquibancada Virtual. Eles pesquisaram e criaram textos que trazem informações sobre alimentação

SAÚDE, paz e meio ambiente começam no MEIO DA GENTE!

A música tocou no rádio e todo mundo comentou. O recado foi passado e agora chegou a hora de mudar as coisas: chegou a hora de fazer o jovem no Brasil ser levado a sério.

E ninguém vai fazer isso senão o próprio jovem.

A Gincana da Cidadania é um espaço para que o jovem possa começar a mudar a sua cidade e, conseqüentemente, mudar a forma como a sociedade o enxerga.

Até o final do ano, você e as demais pessoas da sua escola vão escolher uma entre 3 causas: Meio Ambiente, Cultura de Paz ou Saúde/Qualidade de Vida. Depois, é arregaçar as mangas e fazer alguma coisa por elas.

Você já deve ter refletido sobre Meio Ambiente e Paz com o grupo da Gincana na sua escola. Agora é a vez da Saúde, afinal:

Saúde, Paz e Meio Ambiente começam no meio da gente!

QUALIDADE DE VIDA SAÚDE



Cuidar do corpo é uma tarefa importante. Os jovens, hoje, sabem disso e estão mais bem informados e cuidadosos.

Mas é preciso muito mais. Cuidar do corpo não é só malhar horas em uma academia, andar de bicicleta e passar cremes no corpo e no rosto. Tudo isso é ótimo e tem que ser feito. Mas cuidar do corpo vai além: cuidar do corpo é saúde! É uma boa alimentação, é não exagerar na exposição ao sol, é prevenir doenças sexualmente transmissíveis e ter consciência em relação às drogas.

Cuidar da saúde é sinal de inteligência e mente aberta para enfrentar a realidade e olhar para frente.

gente que FAZ

>> Agentes Voluntários de Saúde

Em Santa Bárbara d'Oeste, interior de São Paulo, um grupo de instrutores em saúde sexual (IRSSA) trabalha há quatro anos com jovens, capacitando-os para serem Agentes Voluntários de Saúde. Se você tiver interesse em se tornar um Agente Voluntário de Saúde ou em ter mais informações do trabalho, entre em contato pelo e-mail reprolatina@reprolatina.org.br.

(www.adolescencia.org.br/agentes_fim.htm)

você SABIA?

> A nicotina, a cocaína, a heroína e o álcool causam dependência da mesma forma. Como consequência desta dependência, as pessoas correm um grande risco de contraírem doenças debilitantes e fatais.

> O número de casos da sífilis congênita –DST – aumentou 709% entre 1991 e 1997, só no Estado de São Paulo.

> Segundo o Banco Mundial, o consumo do fumo gera uma perda mundial de 200 bilhões de dólares por ano, representados por sobrecarga do sistema de saúde com tratamento das doenças causadas pelo fumo.



SEXUALIDADE

GRAVIDEZ

A gravidez precoce não é uma questão para ser pensada apenas pelas mulheres: um filho não planejado na juventude traz conseqüências para todos os envolvidos!

Não assumir que temos uma vida sexualmente ativa, acaba fazendo com que utilizemos métodos de baixa eficiência que não deixem pistas como a tabelinha e o coito interrompido.

Alguns jovens justificam-se pela falta de conhecimento de métodos anticoncepcionais.

Mas será que na era da informação é a falta dela que é a verdadeira justificativa?

gente que FAZ

>> Vida de adolescente mãe

Juliana fez um site com a história da sua gravidez: hoje ela está feliz com seu filho Gabriel e seu namorado Eric. Mas ela mesma admite que nem sempre é assim. Portanto, previna-se evitando uma gravidez indesejada ou pior, um aborto que poderá comprometer sua saúde e um futuro filho. www.gravida17.hpg.ig.com.br/index.htm

>> Palestras de métodos contraceptivos:

Aqui em Santos acontecem palestras sobre métodos contraceptivos na Policlínica do Embaré, da Conselheiro Nébias, do Morro São Bento e do Marapé e no Centro de Saúde Areia Branca

você SABIA?

> Em 2000 foram atendidas na rede de saúde do município de Santos 386 gestantes, sendo que 109 eram adolescentes. (Sec. de Saúde)

> O aborto é ilegal no Brasil.

> A cada ano 1 milhão de meninas no país engravidam. Segundo pesquisas, nas classes menos favorecidas 80% das meninas que engravidam tem a criança. Nas classes mais altas, a mesma porcentagem aborta.

> A Casa da Gestante atende grávidas dando acompanhamento pré-natal. Funciona das 8h às 18h. Av. Senador Dantas, nº123 - Telefone 3223-1133

SEXUALIDADE

DST

Diferentes culturas e pessoas não entendem e expressam a sexualidade igualmente. O que sabemos é que a nossa sexualidade se expressa de muitas maneiras e a relação sexual é apenas uma delas.

Durante uma relação sexual, por exemplo, transmitimos e recebemos muitas coisas além dos sentimentos. Nosso corpo possui substâncias que também são passadas ao outro. E é por aí que as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) podem causar problemas: gonorréia, sífilis, verruga genital, herpes genital, hepatite B e, a mais conhecida delas, a AIDS. Apesar da maioria delas ter cura ou tratamento, os sintomas são difíceis de serem reconhecidos.

É por isso que a melhor solução é conhecer o nosso corpo e aprender a se prevenir. Só assim poderemos desfrutar de nossos prazeres, sem precisarmos passar pelas dificuldades que toda doença traz.

Aprender a usar o preservativo, a não sentir vergonha de tirar as dúvidas, a adiar uma transa, a conversar com o parceiro e usar a criatividade são maneiras de garantir a sua saúde e não só de prevenir a AIDS. Ou você vai querer dormir no ponto?



voce SABIA?

>> No Rio de Janeiro é crime discriminar portadores do HIV.

>> Santos já registrou em sua história 3638 casos de Aids. Entre 2000 e 2001 foram 110 casos.

>> Em Santos, qualquer um pode fazer o teste do HIV no COAS. Praça Rio Barbosa, 23/ 4º Andar/ 3219-6050.

no TROMBONE

“Vou ter relações por que *todo mundo* já teve? Por medo de que caso eu não tenha ele vá embora? Porque ela me *deu mole*? Porque tenho vergonha de ser virgem? Uma coisa importante é que os jovens se questionem sobre seus reais desejos e sobre sua real maturidade para um passo tão importante.”

Site:
mundoadolescente.matrix.com.br

CÂNCER DE PELE

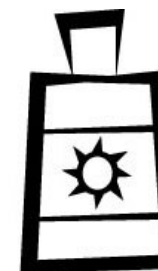
Quem diz que tem costume de ficar ao sol e que por isso não precisa passar protetor, usar chapéu e óculos escuros está muito enganado! Os efeitos da exposição ao sol afetam a todos em todo o planeta: dos brancos aos negros e do Brasil ao Japão.

Além do câncer de pele, os raios ultravioletas do sol também trazem outros problemas, tais como envelhecimento precoce da pele, menos resistência a infecções e até catarata.

De acordo com as Nações Unidas, a cada ano mais de 2 milhões de pessoas são vítimas de câncer de pele. O aumento constante destes índices certamente está relacionado ao aumento do buraco de ozônio que cobre atualmente cerca de 22 milhões de km² (cerca de 2,5 vezes a área do Brasil). No entanto, não se deve pensar que o câncer de pele é fruto exclusivo da superexposição ao sol: existem outras razões para a ocorrência da doença.

Você pode não perceber as conseqüências da exposição excessiva ao sol agora, mas toda a radiação que é recebida vai se acumulando durante toda sua vida. Por isso, não se engane: os problemas existem, mas podem aparecer só no futuro!

(fonte: www.master.iag.usp.br/indiceuv/)



voce SABIA?

> Entre 10h00 e 14h00 é o horário que os níveis de radiação ultravioleta estão no máximo. É aconselhável não ficar ao sol.

> Em Santos no dia 9/11/2001, a incidência de raios ultravioletas era de 13,4: situação de extremo risco!!!

> Apesar de pessoas com pele escura sofrerem menos com o sol, em dias de extremo risco (como o citado acima), até elas precisam usar camiseta, óculos, chapéu e protetor e ficar menos de 30 minutos ao sol!

DROGAS



Por que quando algo não nos agrada dizemos que é uma droga?! Uns vêem a droga com medo, angústia, como caminho sem volta... Outros como adrenalina, prazer, vôo aberto...

As drogas aprovadas por lei (tabaco e álcool) e as ilegais (maconha, crack, cocaína e extasy, por exemplo) começam a ser usadas por vários motivos: curiosidade, diversão, fugir de problemas, afastar o desprazer... Mas será que vale à pena?

Todo mundo conhece pelo menos alguns efeitos e conseqüências que as drogas trazem para a nossa saúde. Portanto, você sabe se vale ou não à pena utilizá-las!

Caso ainda não tenha certeza: informe-se, busque respostas para suas dúvidas, questione e aja com consciência!

gente que FAZ

>> Projeto Sementes

Há mais de 10 anos, grupos de jovens de Rio Claro, no interior de São Paulo, estudam sua comunidade e se organizam, com outros jovens, para tratar de assuntos relativos às questões da adolescência, como sexualidade e drogas, por exemplo. (fonte: www.protagonismojuvenil.org.br)

você SABIA?

> Jimmy Hendrix, Raul Seixas, Bob Marley e Elis Regina morreram por causa do uso de drogas.

> Em pesquisa feita com jovens de ensino médio:
- 80,5% já utilizou álcool
- 28% já fumou tabaco
- 17,3% já usou inalantes
- 7,2% tranquilizantes.
(fonte: Adolesc Latinoam 1998)

> Estima-se que, no Brasil, a cada ano, 80 mil pessoas morram precocemente devido às doenças causadas pelo tabagismo, número que não pára de aumentar.



DROGAS

TABAGISMO/ ALCOOLISMO

O tabaco/ cigarro e o álcool são considerados drogas lícitas: são permitidas por lei. Apesar de terem algumas limitações como a proibição da venda para menores de 18 anos, são as duas drogas mais usadas por jovens do ensino médio (fonte: Adolesc. Latinoam. 1998).

Por que motivo a publicidade de cigarro e bebidas alcoólicas é dirigida principalmente aos jovens, transmitindo a idéia de sucesso, saúde, beleza e liberdade?

O que temos são alguns dados: a maioria dos fumantes, 90%, torna-se dependente da nicotina antes dos 19 anos de idade e caso semelhante acontece com o uso do álcool.

Os fabricantes de cigarro e bebidas alcoólicas têm consciência destes números e, portanto, não é à toa que gastam milhões de dólares em publicidade dirigidas aos jovens.

Para manter os seus lucros as companhias de fumo, por exemplo, necessitam garantir cerca de 2,7 milhões de novos fumantes por ano, para substituir o número de fumantes que param de fumar ou morrem. Você quer fazer parte deste jogo?

você SABIA?

> Já se fala de epidemia: 4 milhões de pessoas morrem a cada ano pelos efeitos do tabaco.

> 15% da população brasileira é alcoólatra contra 12% ou 13% em outros países.

> O tabagismo é diretamente responsável por :
- 30% das mortes por câncer;
- 90% das mortes por câncer de pulmão;
- 25% das mortes por doença coronariana;
- 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica.

> O fumo é responsável por destruição e mortes em incêndios. Cerca de 25% de todos os incêndios são provocados por pontas de cigarros