

sempre são reconhecidos como tal: o racismo, a exclusão, as discriminações, a fome.

Se você deseja fazer parte da solução, e não do problema, é preciso assumir o papel de promotor da paz. Uma cultura de paz é construída com base em relações de respeito, diálogo, cooperação, solidariedade e cidadania – entre as pessoas, as famílias, os grupos sociais e as nações.

Quem semeia a paz sabe que os comportamentos do dia-a-dia e a forma de se relacionar com os outros são muito importantes. Sabe também que brincadeiras sobre alguém que é diferente do seu grupo ou piadas sobre alguma raça ou sobre pessoas que fizeram escolhas diferentes das suas são formas de violência. Devem ser evitadas. O melhor é não participar

desse tipo de conversa, não deixar essas brincadeiras prosseguirem. Aceitar e respeitar as diferenças é uma postura cidadã.

Em qualquer situação de violência, deve-se denunciar e pedir ajuda ao Conselho Tutelar – um órgão municipal encarregado de cuidar que o Estatuto da Criança e do Adolescente seja cumprido. O que não se pode é ficar calado, indiferente ou amedrontado. Não deixe a violência começar. Mas, se ela acontecer, lembre-se: **VOCÊ TEM MEIOS DE PARÁ-LA.**

Álcool e Outras Drogas

Todos nós sabemos que existem as drogas legais (bebidas alcoólicas, cigarro, remédios para dormir ou para emagrecer) e as drogas ilegais (maconha, cocaína, crack, ecstasy, merla). Mas todas são drogas.

O álcool e as outras drogas têm algo em comum: podem dar, a quem as usa, sensações de relaxamento, prazer ou segurança, enquanto estão fazendo efeito. Entretanto, o uso dessas substâncias pode prejudicar a saúde de uma maneira geral.

Também pode aumentar as chances de acidentes de trânsito, problemas com a justiça e a polícia, relações sexuais desprotegidas, entre outras.

Um dos riscos do uso de álcool e outras drogas é o aumento do uso, podendo se perder o controle e desenvolver uma dependência dessas substâncias.

**ADOLESCÊNCIA
SAUDÁVEL**



⚡ **Amor Próprio**
⚡ **Violências**
⚡ **Álcool e Outras Drogas**

É isso: gostar de você mesmo! Pode parecer bobagem, mas a gente precisa lembrar de sempre respeitar, dar valor e cuidar bem daquela pessoa que você vê, todo dia, no espelho.

Ninguém precisa ser um super-herói para merecer ser amado. Todo mundo tem boas qualidades. É preciso descobri-las e valorizá-las. Quanto aos defeitos, só olhe para eles se for para transformá-los. E, com certeza, eles serão sempre menores que as suas qualidades.

Amor Próprio

Quando a gente começa a cuidar da auto-estima, passa a se sentir mais capaz de realizar coisas, deixa de duvidar que pode fazê-las, que pode ser feliz. Assim como fazem os verdadeiros amigos, devemos sempre reconhecer o que fizemos de bom. Isso levanta o astral.

Outra coisa que ajuda é escolher metas e objetivos de acordo com a sua capacidade de realizá-los. Você pode ficar desanimado e triste por não estar conseguindo fazer algo que só um super-herói conseguiria.

Não precisa ficar se testando a todo momento. Dê um tempo para você mesmo. Faça uma coisa de cada vez, avalie a sua atuação e os resultados, tire alguma lição da experiência e só depois parta para outra.

A cada conquista, você vai perceber que não precisa ser igual a ninguém para ser um cara legal: **VOCÊ JÁ É!**

Violências

Existem muitos tipos de violência. Alguns são fáceis de identificar: assaltos, assassinatos, guerras, brigas de gangues. Há violências que ocorrem dentro de casa, como os maus-tratos, abuso psicológico ou sexual (incluindo estupro), descuido ou abandono de crianças ou adolescentes. Fora de casa, podem acontecer casos de trabalho infantil, exploração sexual de crianças e adolescentes, conflitos policiais etc. Há também tipos de violência que nem

Disque Saúde 0800 61 1997
www.saude.gov.br
adolescentes@saude.gov.br

Ministério
da Saúde

