



violência

A gente convive tanto com violência que nem sabe mais quando um ato é violento ou não. É claro que quando aparecem as notícias sobre assaltos, assassinatos, guerras, brigas de gangues, logo a gente identifica. Mas, violência não é só tudo isso.

Existem outras formas dela se manifestar, e a gente nem percebe. Por exemplo: uma brincadeira sobre alguém que é diferente do seu grupo,

uma piada sobre alguma raça ou sobre pessoas que fizeram escolhas diferentes das suas. Isso é uma sementinha de violência, que uma hora pode virar uma árvore grande e frondosa, que vai espalhar sua sombra sobre muita gente e causar muitos males. Este é um daqueles casos em que se deve cortar o mal pela raiz, ou seja, não participar da conversa, não deixá-la prosseguir, porque já se sabe onde pode acabar.

Existem, ainda, aquelas formas de violência que parecem não ter jeito de ser resolvidas. Mas, acredite, sempre tem.

A violência pode acontecer dentro de casa, com maus tratos físicos, abuso sexual e psicológico, descuido ou abandono da criança e do adolescente. E pode acontecer fora, como nos casos de trabalho e prostituição infantis, violência nas escolas ou nas ruas, e conflitos com policiais.

Em todos os casos, pode-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 começar, lembre-se: você tem meios de pará-la.

Ministério da Saúde **Governo Federal**

Área de Saúde do Adolescente e do Jovem
Coordenação Nacional de DST e AIDS
Promoção da Saúde

CONANDA

OMS

OPAS

UNICEF

FNUAP

THE BRITISH COUNCIL

ANDI

Fotos: Mila Petrillo

amor próprio
drogas
violência





amor próprio

É isso: gostar de você mesmo! Parece bobagem, mas a gente precisa lembrar de dar sempre um "trato" naquele cara que mora no espelho.

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



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. Assim como fazem os verdadeiros amigos, devemos sempre reconhecer o que fizemos de bom. Isto levanta o astral.

Outra coisa que ajuda, é escolher o objetivo de acordo com a capacidade de realizá-lo. Você pode ficar desanimado e triste por não estar conseguindo fazer algo que só o Super-Homem conseguiria.

Não precisa ficar se testando a todo momento. Dê um tempo para você mesmo. Faça uma coisa de cada vez, avalie sua atuação e os resultados, 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!



drogas

O corpo é uma máquina fantástica! Você pode perceber isto quando assiste a um vídeo daqueles antigos do Pelé, quando vê uma bailarina dançando, quando você mesmo faz uma jogada daquelas, que decide o jogo.

Mas, como toda máquina, vai sofrendo desgastes a medida em que é usado. Uma das formas de usar mal o corpo, é colocar nele aditivos dos quais não precisa. A droga é isso: um aditivo de que o corpo não precisa.

Existem as **drogas legais**, isto é, aquelas que não são proibidas para maiores de 18 anos — como o cigarro, o álcool, os remédios para dormir e emagrecer.

Existem as **drogas ilegais** — como a maconha, a cocaína, o crack, a merla, a heroína e tantas outras. Estas, independente de idade, costumam trazer problemas com a polícia, juizados de menores, traficantes e outros "micos" do mesmo tipo.

Mas todas elas têm algo em comum: dão, a quem as usa, a falsa sensação de força, poder e segurança, enquanto estão fazendo efeito. Mas, na verdade, vão acelerando o desgaste da "máquina" de forma irreversível.