

# quebrando o silêncio<sup>®</sup> Teen



**G** **r** **a** **v** **i** **d** **e** **z**

**NA ADOLESCÊNCIA**

Você conhece alguém que está grávida? Que tal você se inteirar bem dos conteúdos deste material para ajudar esta pessoa a cuidar da sua saúde no aspecto físico e emocional e, por tabela, criar um ambiente acolhedor para este bebê que vai nascer? Que tal cuidar para não ter um filho antes da hora? Mas, e se acontecer, como lidar com esta situação? Ou ainda, como não ceder à pressão do grupo para namorar?

Tenho certeza de que este material vai contribuir para que você faça a diferença na vida física, emocional e social de quem está vivendo a experiência da gravidez e de quem vai dela nascer. Mas isso não é tudo, pois haverá outra pessoa beneficiada - você. Ao aprender a valorizar a vida do outro, você enriquecerá o seu valor pessoal. Vidas importam sempre e a sua é muito importante. Se você veio ao mundo, creia que Deus tem planos que visam a sua prosperidade e um futuro com esperança.

**DENISE LOPES**



### **Quebrando o Silêncio Teen**

**Edição 2023**

**Um informativo do Ministério da Mulher da União Sul Brasileira da Igreja Adventista do Sétimo Dia**

#### **Coordenação Geral:**

Denise Lopes  
Betina Pinto  
Jéssica Guidolin

#### **Roteiro da história em quadrinhos:**

Jordana Perdoncini (jornalista)  
Júlia Perdoncini (estudante do 2º ano do Ensino Médio)

#### **Desenho da história em quadrinhos:**

Fabio Rezende

#### **Colaboração Especial:**

Renan Brandalize - Psicólogo  
Jamile Zinn - Psicóloga

Jocimara Fernandes – médica

Aryel Marques - Pastor

Patrícia Peiter - Psicóloga

Tiago Fraga – Pastor

Harry Streithorst - Pastor

Arlete Kubota - Educadora

Cineiva Tono - Educadora

#### **Correção:**

Jéssica Guidolin

#### **Projeto Gráfico:**

Marcos Castro

#### **Imagens:**

Freepik



# MUDANÇA DE ROTEIRO

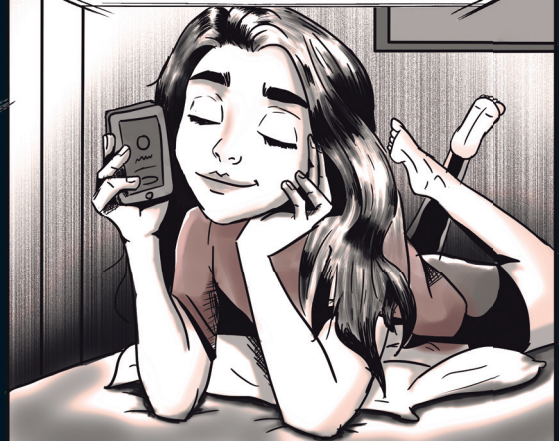
ROTEIRO: JORDANA PERDONCINI  
JULIA PERDONCINI

ILUSTRAÇÃO: FABIO REZENDE

NEM TODA BOA HISTÓRIA PRECISA TER HERÓIS OU VILÕES... TAMBÉM PODEM SER FEITAS POR PESSOAS COMUNS, COMO VOCÊ E EU!

EU ME CHAMO LUÍSA E O QUE VOU COMPARTILHAR COM VOCÊ É A MAIS PURA VERDADE. ESTA É PARTE DA MINHA HISTÓRIA E A HISTÓRIA DA SARA.

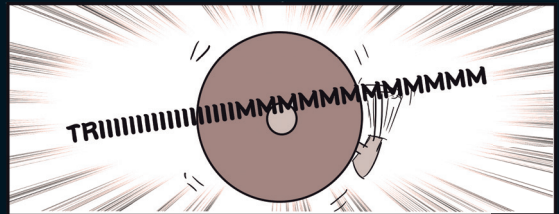
SABE AQUELE MOMENTO EM QUE TUDO PARECE ESTAR DANDO CERTO? ONDE VOCÊ CONSEGUE VER O SEU FUTURO DESABROCHAR EM FRENTE AOS SEUS OLHOS, CHEIO DE DOCES PROMESSAS E PERSPECTIVAS DE UMA VIDA QUE SEGUIE O ROTEIRO DOS FILMES?



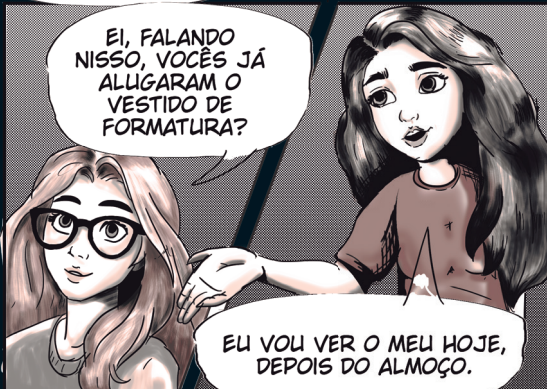
ESTÁVAMOS NO TERCEIRÃO E ANSIOSOS PELA NOSSA FORMATURA!



AAAH, NÃO ACREDITO QUE ESTAMOS QUASE NOS FORMANDO!



EI, FALANDO NISSO, VOCÊS JÁ ALUGARAM O VESTIDO DE FORMATURA?



EU VOU VER O MEU HOJE, DEPOIS DO ALMOÇO.

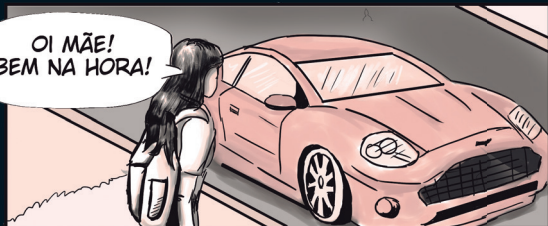
E AÍ FUTURA ARQUITETA?! ANSIOSA PELO RESULTADO DO VESTIBULAR?



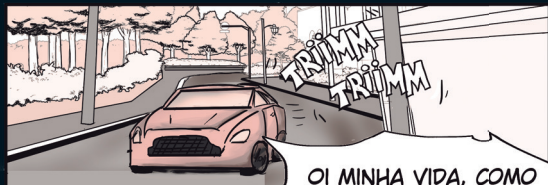
AH NEM ME FALE, SONHEI TANTO TEMPO COM ESSE CURSO, ESTOU ROENDO AS UNHAS DE NERVOSISMO.



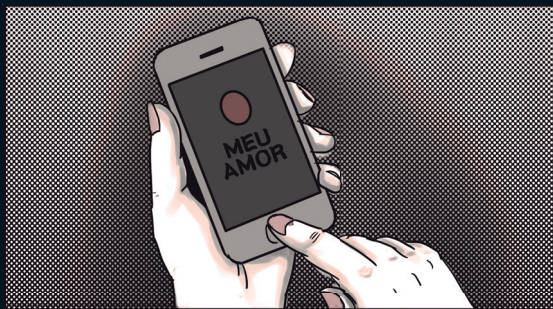
E AGORA, É CONTINUAR O ESTUDO EM CASA! NOS VEMOS AMANHÃ!



OI MÃE!  
BEM NA HORA!



OI MINHA VIDA, COMO VOCÊ TÁ?!  
LIGUEI SÓ PRA MATAR UM POUCO DA SAUDADE. COMO ESTÃO OS PREPARATIVOS DA FORMATURA?



TÔ ANIMADA, GATINHO, HOJE VAMOS ESCOLHER MEU VESTIDO. TE MANDO FOTOS



FILHA, VOCÊ ESTÁ TÃO LINDA, PARECE UMA PRINCESA!

MÃE, ESSE VESTIDO TÁ PERFEITO, PODEMOS RESERVAR ESSE?

O VALOR ESTÁ UM POUCO ALTO, MAS A GENTE DÁ UM JEITO.



OBRIGADA, MÃE!



O QUE SERÁ QUE TÁ ACONTECENDO COMIGO? TÔ COM TANTO SONO ULTIMAMENTE E PRA AJUDAR, O ALMOÇO NÃO ME CAIU BEM.

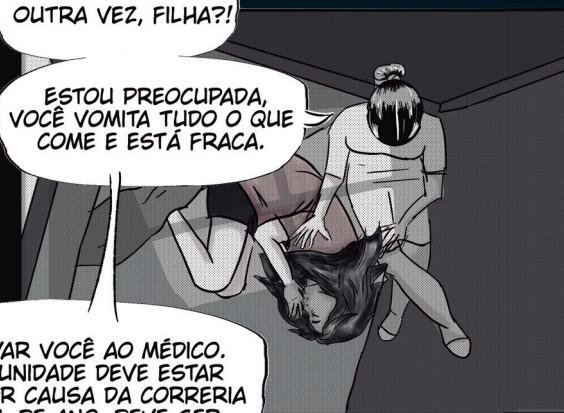


SERÁ QUE NÃO VOU MELHORAR NUNCA??



FILHA, VOCÊ VAI SE ATRASAR PRA ESCOLA...

NÃO TÔ ME SENTINDO BEM HOJE, ALGUMA CHANCE DE EU FICAR EM CASA?



OUTRA VEZ, FILHA?!

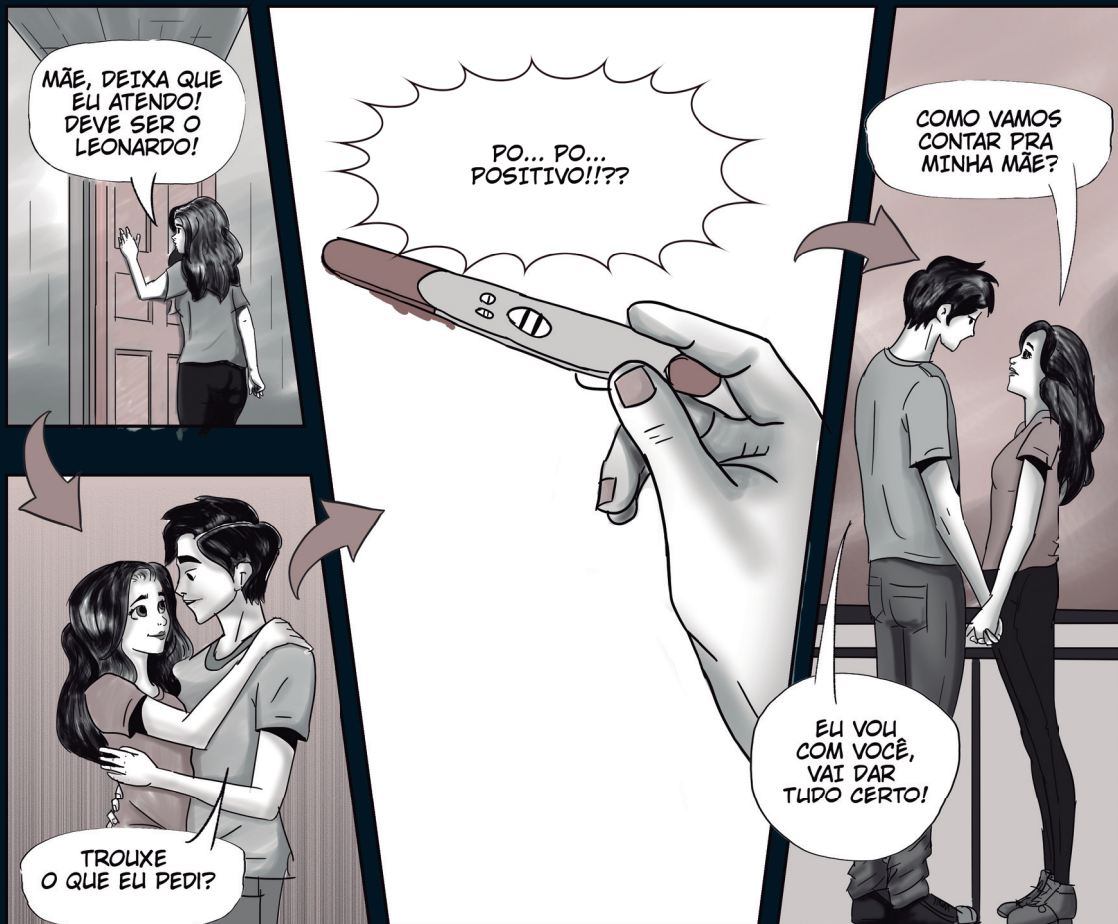
ESTOU PREOCUPADA, VOCÊ VOMITA TUDO O QUE COME E ESTÁ FRACA.

VOU LEVAR VOCÊ AO MÉDICO. SUA IMUNIDADE DEVE ESTAR BAIXA POR CAUSA DA CORRERIA DE FINAL DE ANO. DEVE SER SÓ UMA VIROSE.



LONGE DALI, ALGUÉM VINHA AO SEU ENCONTRO





QUANDO MEU PAI CHEGOU, TUDO O QUE ELE FEZ FOI CHORAR E ME ABRACAR. DEPOIS NOS CHAMOU PARA CONVERSAR.

NÃO BRINQUEM COMIGO ASSIM. NÃO PODE SER VERDADE

EU SINTO MUITO, PAI. NÃO QUERÍAMOS COMEÇAR UMA FAMÍLIA DESSE JEITO, SEM ESTRUTURA FINANCEIRA, SEM ESTARMOS CASADOS.

PASSAMOS HORAS CONVERSANDO SOBRE AS MUDANÇAS QUE PRECISARIAMOS FAZER.

E ENTÃO...

EU SEI QUE É DURO OUVIR ISSO, MAS O DINHEIRO QUE IRÍAMOS INVESTIR NA FORMATURA, PRECISA SER ECONOMIZADO PARA A CHEGADA DO BEBÊ.

ATÉ QUE O SILÊNCIO REINOU.

QUERIA MUITO QUE AS COISAS FOSSEM DIFERENTES, MAS NÃO SÃO. SABE, VOCÊS ERRARAM, MAS NÃO PODEM VER ESTE BEBÊ COMO UM ERRO.

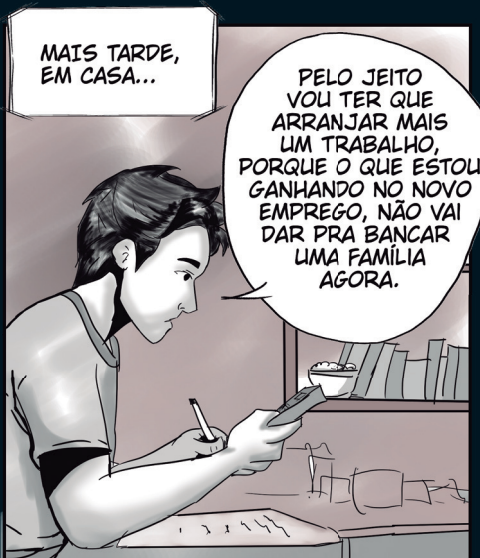
DA FORMATURA!?!?



NÃO QUERIA DECEPCIONAR VOCÊS, MAS QUERIA QUE Soubessem QUE VOU ASSUMIR A RESPONSABILIDADE DO QUE FIZ

VOU COMEÇAR MARCANDO UMA CONSULTA PARA INICIAR O PRÉ-NATAL.

EU E A LUÍSA CONVERSAMOS E DECIDIMOS QUE A GENTE VAI CASAR. EU NÃO VOU DEIXÁ-LA SOZINHA AGORA.



MAIS TARDE, EM CASA...

PELO JEITO VOU TER QUE ARRANJAR MAIS UM TRABALHO, PORQUE O QUE ESTOU GANHANDO NO NOVO EMPREGO, NÃO VAI DAR PRA BANCAR UMA FAMÍLIA AGORA.

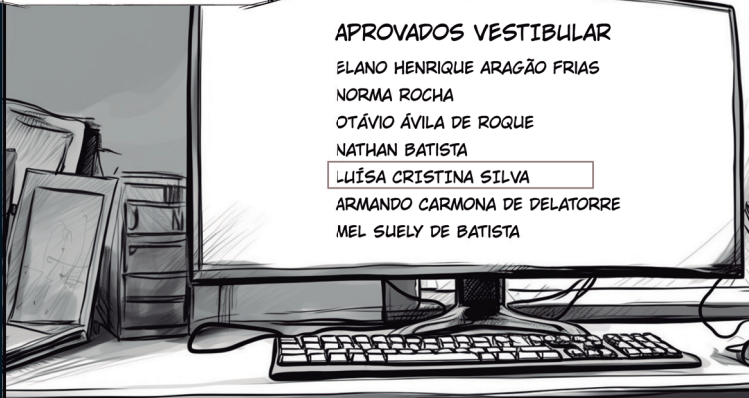


POXA! LOGO AGORA... TÍNHAMOS TANTOS PLANOS... CASAR, VIAJAR, CONQUISTAR NOSSAS COISAS.

A GENTE SABIA QUE "TUDO TEM O SEU TEMPO DETERMINADO"

SE AO MENOS TIVÉSSEMOS ESPERADO

3 SEMANAS DEPOIS...



APROVADOS VESTIBULAR  
ELANO HENRIQUE ARAGÃO FRIAS  
NORMA ROCHA  
OTÁVIO ÁVILA DE ROQUE  
NATHAN BATISTA  
LUÍSA CRISTINA SILVA  
ARMANDO CARMONA DE DELATORRE  
MEL SUELY DE BATISTA

É, TUDO TEM CONSEQUÊNCIAS. AS VEZES NOSSAS ESCOLHAS ACABAM BAGUNÇANDO AS PÁGINAS DO ROTEIRO DOS NOSSOS SONHOS, DESTRUINDO NOSSO CASTELO DE CARTAS E ALTERANDO O RUMO DA NOSSA HISTÓRIA.



ALGUMAS SEMANAS DEPOIS...



E AÍ?

OIÊ!

VOCÊ TÁ SUMIDA...

FAZ TEMPO MESMO,  
NEM ME DEI CONTA

NÃO PARTICIPOU DA  
FORMATURA.

TÁ TUDO BEM?  
VOCÊ JÁ SE  
MATRICULOU NO CURSO?

ENTÃO...  
ACONTECERAM ALGUMAS  
COISAS E EU TIVE QUE  
ALTERAR UM POUCO O MEU  
ROTEIRO. INFELIZMENTE, A  
FACULDADE VAI FICAR DE  
LADO POR UM TEMPO,  
PORQUE EU PRECISO  
CUIDAR DE ALGO MAIS  
IMPORTANTE AGORA.

QUE PENA!  
A FACULDADE NÃO SERÁ  
A MESMA COISA SEM  
VOCÊ LÁ! MAS FIQUE BEM!

VOU AI TE VISITAR  
QUALQUER DIA DESSES

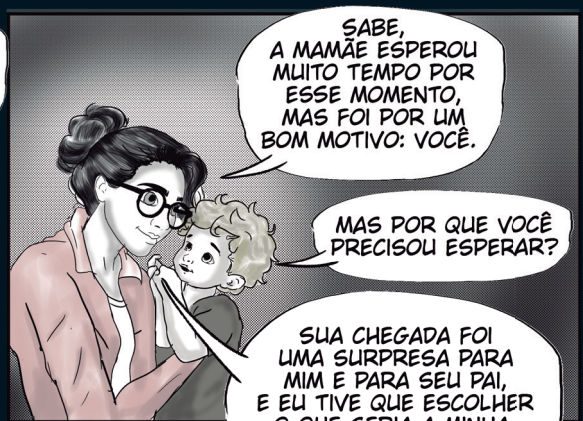
5 ANOS DEPOIS





MÃE, POR QUE VOCÊ NÃO PODE BRINCAR AGORA?

PORQUE AGORA A MAMÃE PRECISA ESTUDAR.



SABE, A MAMÃE ESPEROU MUITO TEMPO POR ESSE MOMENTO, MAS FOI POR UM BOM MOTIVO: VOCÊ.

MAS POR QUE VOCÊ PRECISOU ESPERAR?

SUA CHEGADA FOI UMA SURPRESA PARA MIM E PARA SEU PAI, E EU TIVE QUE ESCOLHER O QUE SERIA A MINHA PRIORIDADE. APESAR DE TER SIDO MUITO DIFÍCIL, VOCÊ É A CURVA MAIS LINDA DA MINHA VIDA.

COM TUDO ISSO, EU APRENDI QUE SOU MAIS FORTE DO QUE EU IMAGINAVA. A MINHA HISTÓRIA ACABOU FICANDO UM POUCO MAIS FÁCIL PORQUE EU PROCUREI AJUDA DESDE O COMEÇO. A MAIORIA DAS GAROTAS, NO ENTANTO, TENTAM LIDAR SOZINHAS COM A GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA, COMO FOI O CASO DA SARA.



NOSSA, MANA! ESSA ROUPA TÁ GRANDE PRA VOCÊ. ESSA CAMISETA É SUA?

É QUE AGORA É MODA USAR ASSIM.



E AGORA? SE ATÉ MEU IRMÃOZINHO JÁ ESTÁ ESTRANHANDO. COMO VOU FAZER?





ATÉ MINHA MÃE??  
PRECISO RESOLVER ISSO  
ANTES QUE SEJA TARDE  
DE MAIS



E QUANDO A SUA MENTE ESTÁ BAGUNÇADA  
E O MEDO TOMA CONTA, AS VEZES É DIFÍCIL  
PENSAR COM CLAREZA.



MUITAS ACABAM ARRISCANDO A VIDA POR  
ACHAREM QUE NÃO VÃO CONSEGUIR DAR  
CONTA DA SITUAÇÃO.



ATÉ MESMO A FUTURA SOGRA  
CHEGOU A DESCONFIAR

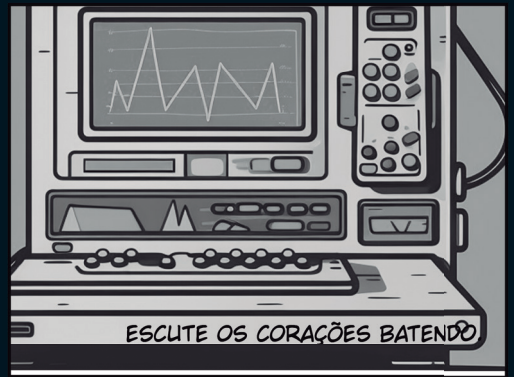


TENHO CERTEZA DE QUE  
SARA ESTÁ GRÁVIDA, ELA  
NÃO CONTOU NADA A VOCÊ?

MEUS DEUS ELA SÓ TEM 17  
ANOS, AINDA ESTÁ NO SEGUNDO  
ANO DO ENSINO MÉDIO... AH,  
MAS DE HOJE NÃO PASSA, ELA  
NÃO VAI MAIS TER COMO FUGIR  
DA VERDADE.



E COMEÇARAM AS CONSULTAS...



GRAÇAS A DEUS!  
FOI POR POUCO QUE  
NÃO PREJUDIQUEI  
ELES COM AQUELES  
CHÁS. ONDE EU  
ESTAVA COM A  
MINHA CABEÇA?



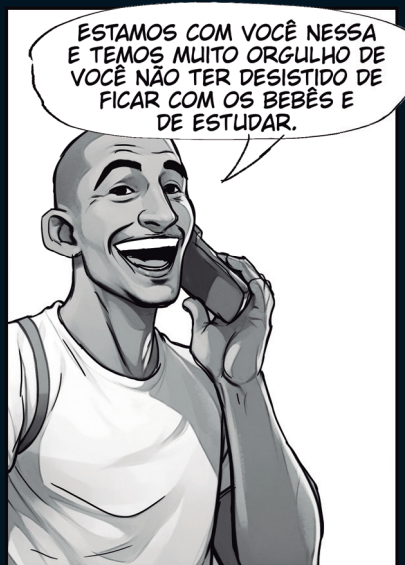
ALGUNS DIAS DEPOIS

OI PROFESSOR,  
TUDO BEM?

SARA, A TURMA PREPAROU  
UMA SURPRESA PRA VOCÊ.

CONSEGUIMOS ARRECADAR  
FRALDAS, LENÇOS  
LIMPECIDOS E OUTRAS  
COISINHAS PARA OS  
SEUS MENINOS.







OI SARA!  
CONSEGUIMOS MUITAS  
COISINHAS PARA OS BEBÊS,  
NÃO VEJO A HORA DE LEVAR  
TUDO PRA VOCÊ.

AHHH, TIA.  
DEUS TEM SIDO  
MUITO BOM COMIGO.  
OBRIGADA!

APESAR DE TODAS AS DIFICULDADES, MEDOS E INSEGURANÇAS, AINDA ASSIM PODEMOS SUPERAR TUDO ISSO COM O APOIO E A AJUDA QUE ALGUNS PERSONAGENS DA NOSSA VIDA SÃO CAPAZES DE NOS OFERECER.

A GENTE PRECISA LEMBRAR QUE TUDO TEM UM TEMPO CERTO, INCLUSIVE PARA APROFUNDARMOS UM RELACIONAMENTO.

QUANDO NÃO LEVAMOS ISSO EM CONTA, FAZEMOS ESCOLHAS ERRADAS E A HISTÓRIA DA VIDA TEM RUMO ALTERADO. MAS, UM ERRO NÃO PODE JUSTIFICAR OUTROS. SERÁ DESAFIADOR SEGUIR EM FRENTE, NO ENTANTO, É PRECISO DAR A VOLTA POR CIMA E CONTINUAR ESCRIVENDO A HISTÓRIA.

NÃO ESTÁ TUDO PERDIDO, NÃO ESTAMOS SOZINHOS, A HISTÓRIA DA NOSSA VIDA NÃO ACABOU E ELA AINDA PODE SER LINDA!



# PENSE E ESCOLHA AO INVÉS DE ESCOLHER PARA PENSAR DEPOIS

POR JAMILE ZINN E TIAGO FRAGA

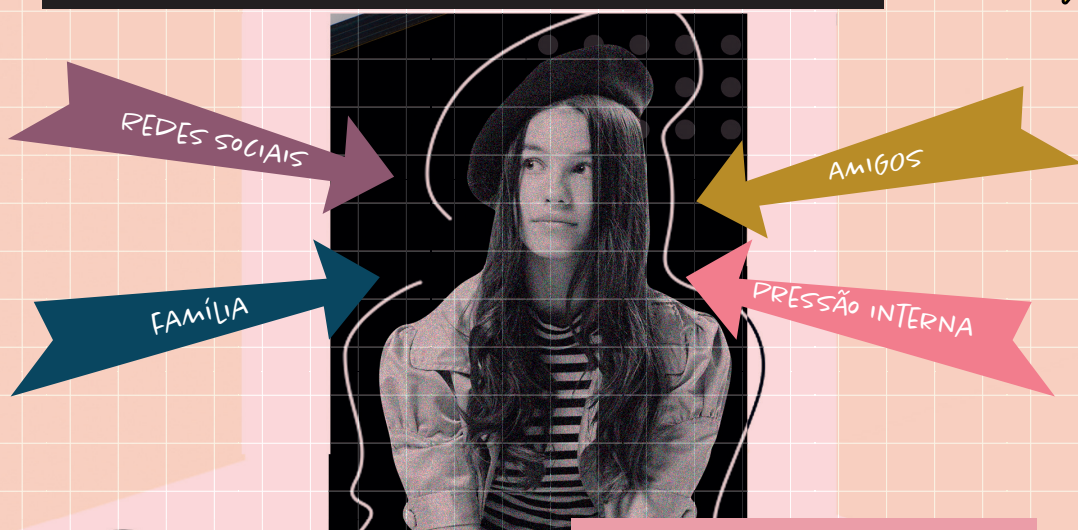
*"Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu." (Eclesiastes 3:1)*

## MAS O QUE FAZER SE ESTOU SENDO PRESSIONADO(A)?

Às vezes, o medo de ficar sozinho(a) leva a uma pressão para namorar:

- com quem não vai trazer um bom futuro;
- com quem não combina com você.

## AS PRESSÕES PODEM VIR DE VÁRIAS DIREÇÕES:



Muitos aceitam alguns tipos de relacionamento por idealizar o que veem nas redes sociais ou superficialmente nos colegas e pessoas que admiram.

*Se ligue!!! Nem tudo o que você vê pode ser real.*

### NÃO IDEALIZE!

*Algumas relações de casais ou de mães e pais com seus filhos parecem perfeitas. Tudo parece flores e calmaria. Mas, isso pode não corresponder à realidade.*

#### O QUE É IDEALIZAÇÃO?

É quando algo ou uma pessoa é considerada com maior admiração possível, relevando seus defeitos e vista como um ser perfeito.

# FIQUE ESPERTO!

## SEU CORPO REALMENTE É IMPORTANTE PRA VOCÊ?

- Você namora por pressão?
- Você tem ficado com alguém por ficar?
- Você deixa as pessoas se aproveitarem de você?

A adolescência é uma fase que passa muito rápido. Isso pode parecer papo de gente velha, mas pode crer que é a mais pura realidade.

Você é do tipo que gosta de curtir a vida? Eu sou. Ela é bela e nos foi dada por Deus para ser bem vivida e administrada. Jesus veio para que tenhamos vida, “e vida em abundância” (Jo 10:10). A Bíblia nos aconselha a alegrar o coração nos dias da juventude, lembrando sempre, que no fim das contas, Deus irá avaliar nossas escolhas (Ecl. 11:9).

Falando em escolhas, me deixe destacar sobre algo bem importante. Por volta dos 12 ou 13 anos de idade começa a surgir entre a galera uma certa pressão para namorar ou “simplesmente ficar”. Todo mundo já beijou e alguns podem pensar que só eles ainda são “BV”.

Este sentimento começa a tomar conta do coração e muitos cedem diante da pressão dos colegas.

Porém, o que parece apenas curtidão pode ser o início de muitas complicações. À medida que o clima vai esquentando, o sexo acaba sendo uma consequência.



**Você já sabe, mas sempre é bom lembrar que o sexo fora do casamento é um grande problema.**

Além da possibilidade de doenças sexualmente transmissíveis, o trauma emocional é certo e a gravidez precoce uma realidade na vida de milhões de adolescentes que precisam lidar com algo para o qual não estão preparados.

**Mas, qual será o conselho de Deus para você?**

**A palavra-chave é pureza!!!**

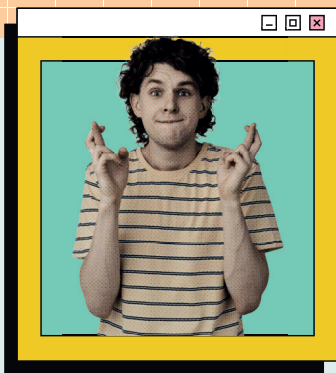


A Bíblia está repleta de textos falando sobre a necessidade de ser puro (Sl. 119:9; Mat. 5:8; Fl. 4:8).

Ser puro de coração significa ter pensamentos bons e uma mente limpa de qualquer mancha de maldade. E isso só podemos conseguir quando protegemos os nossos sentidos de tudo aquilo que prejudica a nossa pureza.

Se você se sente constrangido ao ler este texto por pensar que é tarde demais, que já jogou tudo fora e que não tem mais como voltar atrás, eu quero lembrá-lo que Jesus é especialista em resolver os casos mais complicados. Ele é fiel e justo, perdoa os nossos pecados e nos PURIFICA de tudo que é ruim (1 Jo1:9).

*Acredite e recomece a sua jornada.*



# PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ PRECOCE

POR JAMILE ZINN E TIAGO FRAGA

Adolescência é, entre muitas coisas, uma fase da vida até então desconhecida por você. Tudo é novidade, o que pode deixar você vulnerável.

## O QUE É ESTAR VULNERÁVEL?

É estar desprotegido, frágil e ter mais chances de se machucar emocionalmente.

Neste momento de vulnerabilidade, sem perceber, alguns sonhos acabam sendo firmados para a vida toda. Por isso, você precisa de:

**RESPONSABILIDADE**  
para fazer **ESCOLHAS**  
**CONSCIENTES** e **ACERTADAS**.

Você tem a oportunidade de fazer as grandes escolhas para sua vida e para o seu futuro.

## ALGUMAS DELAS SÃO:

Profissão;  
Casamento;  
Religião/ fé;  
**Se tornar pai ou mãe.**



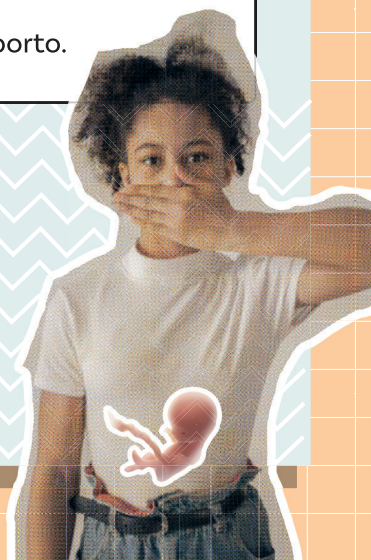
## VOCÊ SABIA?

- A cada hora nascem 48 bebês, filhos de mães adolescentes! Um em cada sete bebês nascidos no Brasil, é filho de mãe adolescente;
- A cada 30 minutos uma menina de até 14 anos se torna mãe. Em 2019, foram registrados 19.330 nascimentos de bebês com mães menores de 14 anos.

(Fontes: Agência Brasil e Febrasgo - Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia)

## RISCOS BIOLÓGICOS PARA A GESTANTE ADOLESCENTE:

- Maiores chances de complicações como hipertensão, anemia, sobrepeso, pré-eclâmpsia, desnutrição;
- Maior risco de depressão pós-parto;
- Tentativa de aborto.



### RISCOS PARA O BEBÊ:

- Baixo peso ao nascer;
- Transtornos do desenvolvimento;
- Baixo quociente intelectual (QI);
- Cegueira e surdez;
- Aborto natural;
- Morte na infância.



### RISCOS PARA O PAI ADOLESCENTE:

- Relação com o comportamento de risco (álcool, drogas, etc);
- Problemas psicológicos;
- Culpa.

E mesmo que você já seja um adolescente casado, ainda assim você deve avaliar com muita cautela o momento ideal para ter um filho.

## GRAVIDEZ PRECOZE



É preciso pensar **MUITO** bem antes de ter um bebê, certo?

## VAMOS PENSAR O QUE É GERAR UM BEBÊ:

- 1 **Passar por todo o processo da gravidez**
- 2 **Enfrentar o parto**
- 3 **Cuidar das necessidades físicas e emocionais da criança**
- 4 **Educar**
- 5 **Garantir o sustento**

Estes requisitos que você acabou de ler, irão contribuir para que este pequeno ser um dia se torne alguém que seja aceito socialmente, que tenha equilíbrio espiritual e seja psicologicamente ajustado.

É como se fosse um tripé: se um pé estiver diferente dos demais, tudo cairá. Ou seja, é necessário **EQUILÍBRIO EM TUDO.**

**Mas como isso poderá acontecer sem planejamento, sem estrutura, preparo e dinheiro?**

Psicologia na prática obstétrica: Abordagem Interdisciplinar - Barueri, SP: Manoele, 2007 (Vários autores e vários organizadores)

# Vale a pena esperar

1. **Se esperar** ... você poderá se formar no ensino médio com mais facilidade. Terá mais tempo para estudar e não se preocupará em perder aula para cuidar de bebê. Poderá terminar seu curso.
2. **Se esperar** ... seu bebê terá mais chances de ter uma boa saúde. Os estudos mostram que crianças nascidas de adolescentes têm maior risco de nascerem prematuramente ou abaixo do peso.
3. **Se esperar** ... você não vai ficar com aquele senso de culpa e nem deixar sua família chateada.
4. **Se esperar** ... você não vai ter que se preocupar com fraldas, roupas, comida, cuidados médicos, etc, quando ainda não tem nem dinheiro nem conhecimento suficientes pra isso.
5. **Se esperar** ... seu relacionamento será forte o suficiente emocionalmente para assumir a responsabilidade de um bebê. Namoros e noivados podem terminar, por isso, **deixar a intimidade sexual para o casamento é o melhor e a mais segura prevenção.**
6. **Se esperar** ... você será um pai e uma mãe bem melhor no futuro tendo mais chances de lidar com o estresse de ter um filho.
7. **Se esperar** ... você terá mais capacidade e paciência. Os bebês crescem. Não ficam fofinhos por muito tempo. Antes que perceba, já terá um adolescente pra você cuidar.
8. **Se esperar** ... você terá mais opções para o seu futuro. Poderá ir para a faculdade, viajar ou experimentar diferentes empregos.
9. **Se esperar** ... você terá tempo para curtir a adolescência. **Ser adolescente dura um instante, mas ser um pai ou mãe dura toda a sua vida.**
10. **Se esperar** ... você estará vivendo dentro dos planos que Deus tem para você e sua família. “Planos de paz, para lhe dar um futuro com esperança” (Jeremias 29:11)



# CUIDADOS COM A SAÚDE FÍSICA DE UMA GRÁVIDA

POR Dra JOCIMARA FERNANDES

Como não falar sobre este tema? Se cuidar da saúde é importante, imagina na gravidez. Então, vem comigo conhecer ou rever algumas informações. Você poderá apoiar alguma grávida, seja na sua família ou não. E se a gravidez é a sua realidade minha amiga, então, aproveite pois são pontos super importantes para você.

**Ah, e isso não é papo só de garota, não.**

**Também envolve você, garoto que lê, afinal, apoiar e ajudar é papel de todos nós.**

## MAS, QUAIS SÃO OS CUIDADOS QUE UMA GRÁVIDA PRECISA TER?

### ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL

Toda grávida precisa fazer exames laboratoriais para confirmar se está tudo certo com a sua saúde ou acompanhar e tratar as doenças que podem aparecer. É bem importante fazer exames periódicos de ultrassonografia, aquele que dá pra ver o bebê, para saber o tempo de gestação, acompanhar a saúde e o desenvolvimento dele. No geral, são 6 consultas: uma no 1º trimestre da gravidez, duas no 2º e três no 3º trimestre. Ah, não dá pra deixar de fora a visita ao dentista. Veja detalhes a mais no link.



### VACINAS

A vacinação precisa estar em dia, até para saber se serão necessárias aquelas aplicadas durante a gestação para que o bebê já receba anticorpos maternos para sua defesa. Estas vacinas seriam: a Tríplice Bacteriana Acelular, a Hepatite B e contra a gripe. Se a dúvida bater, é só buscar a orientação médica ou as Unidades Básicas de Saúde. Veja mais.



### ALIMENTAÇÃO

Neste período é essencial uma alimentação mais natural e saudável com frutas e verduras em abundância. Por que? Porque são fontes de vitaminas e nutrientes de alta qualidade para o desenvolvimento do bebê e o bem-estar da grávida. Olha aí a dica: acesse este link que ele possui toques importantíssimos sobre um regime adequado.



### SONO ADEQUADO

Hummm, como é bom dormir, concorda? Na gravidez o sono é bem frequente, mas precisa ser de qualidade para ajudar no equilíbrio emocional, no equilíbrio metabólico e para o cérebro funcionar legal. Sabe o que mais? Substâncias e hormônios importantes são liberados durante o sono. Saiba mais como dormir melhor nesse link.



## ÁGUA

Você já sabe sobre a importância da água para a nossa vida, mas talvez não saiba que ela ajuda na produção do leite já na gestação e no funcionamento do intestino da grávida. A quantidade pode variar por pessoa. Tem até uma fórmula pra saber a quantidade ideal: multiplicar 35 ml pelo peso do seu corpo. Vale lembrar que os sucos com açúcar, os artificiais e refrigerantes devem ser evitados e eles não substituem a água. Pesquisas recentes também não recomendam o uso do café e bebidas com cafeína, pois trazem prejuízos para a gestação e o desenvolvimento do bebê. Saiba mais sobre isso no link a seguir.



## LUZ SOLAR

E a tal da vitamina D, será que é necessária? Muito. Ela ajuda no humor e imunidade da grávida, mas também no desenvolvimento do bebê, na formação de seus ossos. Por isso, aquele período para tomar sol, precisa fazer parte da rotina da futura mãe. Saiba mais sobre o tempo de exposição e outros benefícios no link a seguir.



## AR PURO

Ar poluído... aff, todos nós sofremos com ele. Olha o risco... porque o que a grávida respira, o bebê respira. Então, que tal pensar nisso antes de entrar em algum lugar? Por que não aprender exercícios respiratórios para melhorar a oxigenação? Ou conseguir alguém para dar uma volta no parque para um ar mais puro? Estes cuidados são como carinho para o bebê. Veja outros dados no link.



## EXERCÍCIOS FÍSICOS

Atividade física e exercícios físicos sempre são bem-vindos em qualquer idade. Lógico, que neste período, o acompanhamento médico é importante tanto para quem já tem o hábito como para aquelas que estão iniciando por conta da gravidez. Se houver perda de sangue, líquido ou cólicas, então é preciso dar um tempo e buscar orientação médica. Porém, ser ativa trará muitos benefícios reduzindo complicações e melhorando a saúde da mãe e do bebê. Mas... vai nesse link para você saber detalhes quanto a tempo e outras vantagens do exercício.



## ABSTINÊNCIA

O uso de bebidas alcoólicas, todo tipo de cigarro e de drogas estão proibidos, porque afetam o desenvolvimento do bebê podendo, inclusive, levá-lo à morte. Diga não para qualquer tipo de substância nociva. Você não pode deixar de ver este link.



## E ANOTA MAIS ESSA DICA

Muitas coisas mudam no período da gravidez e no final dela, alguns movimentos e atividades ficam mais difíceis. Então, se você pode facilitar a vida de uma grávida... faça! Se for a sua mãe ou irmã, seja paciente e ajude. Existem muitas possibilidades em que você pode amenizar a situação. Agora se você for a grávida, se cuide, peça auxílio e só busque informações em lugares e pessoas confiáveis.

**O CUIDADO É UMA  
FORMA DE CARINHO.**





# CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DE UMA GRÁVIDA

POR RENAN BRANDALIZE

Você já sabe de algumas mudanças que acontecem no corpo físico e os cuidados para isso. Chegou a hora de cuidar da cabeça e do coração, porque há outras mudanças acontecendo no mental e no emocional que são delicadas.

Parece que tudo mexe no íntimo, e vem uma vontade de chorar por nada... ou rir à toa. A realidade é que as emoções vão pegar pesado.

Se normalmente a gente se emociona com algo que vê na internet, na gravidez então... as emoções afloram. Sentir tristeza, raiva, chorar excessivamente e se emocionar ao ver bebês e crianças nas redes sociais, querer fazer justiça com as próprias mãos, será comum.

Sabe, a grávida produz mais hormônios do que qualquer pessoa normal. Acesse o link:



## MAS, O QUE SÃO HORMÔNIOS?

São substâncias que atuam como mensageiros em diversas partes do organismo. Eles agem na parte emocional, fazendo com que se sinta bem ou não. Em outras situações, são reguladores das sensações, emoções e sentimentos, o humor sofre alterações e as emoções se potencializam. Consequentemente ela está mais “sensível” às situações da vida.

Que processo incrível, carregar outro ser humano na barriga e isso não é simples.

**Como lidar com tudo isso? Existem questões emocionais para se preocupar?**





Sim, sintomas de ansiedade e depressão... E tem mais... muitas adolescentes quando grávidas, têm pensamentos suicidas por se sentirem fracassadas, com medo frente ao novo, que é gerar uma outra vida, e acham que a vida acabou.

Você sabia que de cada 100 grávidas, 25 delas, tem sofrimento psíquico? E aí? Dá para se cuidar e ficar fora dessa estatística? COM CERTEZA.

*Segura essa agora?* O estado emocional da grávida, quando existem fatores de perdas ou problemas sociais e até ambientais geram complicações como: parto prematuro, prejuízos na relação mãe-bebê, e principalmente afeta a cabeça da futura mamãe... Nossa, isso é sério.

Então, já sabe... cuidar de si mesma na gestação faz parte desse processo.

#### DICA:

*É importante ter uma rede de apoio emocional, com pessoas de confiança.*

Estas pessoas ajudam a entender os momentos de irritação e sensibilidade. São importantes, pois muitas adolescentes ficam surpresas ao saber da gravidez, sentem tristeza, indiferença, vergonha, revolta e medo de decepcionar a mãe/cuidadores e perder a confiança deles. E no final da gravidez, a presença delas será de grande auxílio.



TER PESSOAS PARA OUVIR AS DÚVIDAS E AS DIFICULDADES, AJUDA MUITO.

#### MAIS DICAS:

Que tal elaborar passeios confortáveis para descontrair? Conversar mais com pessoas que se ama? Ouvir música, ter mais leveza nos relacionamentos cuidando com as DRs ácidas? Simmm... ser mais afirmativa consigo mesma, permitir-se chorar... e encontrar motivos para rir? Isso é importante.



**Quer cuidar da saúde mental? Pense nessas tarefas...**

Ter um diário. Ler algo motivador, analisar os pensamentos e crenças... cuidar do próprio julgamento. Ser curiosa, respeitar os limites... Permitir-se ser feliz...

*É esta última dica*, (que você vai encontrar em outros lugares nesta revista): Buscar ajuda sempre que necessário. De Deus em primeiro lugar e, além do grupo de apoio, alguém na área de psicologia para facilitar esse processo da gravidez.

*Ninguém precisa dar conta sozinho de tudo.*

O que for ruim para a gestante, também será ruim para a criança em seu ventre, entretanto, o que for bom para a mãe, será ótimo para o bebê que está chegando.



**fica a dica**

NA GRAVIDEZ SE DESCOBRE NOVAS FORÇAS E SE ENCONTRA UMA FORMA DE AMOR QUE SUPERA TODAS AS OUTRAS.



*Valorizar a vida da mãe é valorizar a vida do bebê.*

# VIOLÊNCIA NA GRAVIDEZ

POR ARLETE KUBOTA

**H**á um fato que tem trazido muita preocupação: a violência durante o período da gravidez. A violência seja física, emocional ou sexual traz graves consequências para a mulher, o bebê e a família ao redor. Então, fique atento se ver uma grávida sofrendo. E quando pensamos em uma gravidez precoce, não é diferente.

Segundo dados do Fundo de População das Nações Unidas (Unfpa), publicado em julho de 2022, a taxa de gestantes com menos de 17 anos no Brasil é de 57%, um pouco a menos que na África Subsaariana, onde o índice passa dos 60%.

## MAS, POR QUE ISSO ACONTECE?

Muitas vezes a gravidez em adolescentes acontece pela falta de informação adequada à educação sexual; aos aspectos socioeconômicos; ao início precoce de relações sexuais e, neste caso, a falta do uso de contraceptivos; de uma violência sexual, entre tantos outros.

A adolescência já é marcada por diversas mudanças físicas e psicológicas e quando uma gravidez precoce acontece, problemas maiores podem ser gerados. Entre eles, alguns tipos de violência, que podem vir de quem menos se espera. Isso não é fácil num momento em que se está mais vulnerável e, como em muitos casos, sem um suporte adequado.

## VIOLÊNCIA

Segundo a OMS, violência é o uso de força física ou poder, em ameaça ou na prática, contra si próprio, outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade que resulte ou possa resultar em sofrimento, morte, dano psicológico, desenvolvimento prejudicado ou privação.

## VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

É qualquer tipo de agressão ou abuso durante sua gestação, no parto ou no puerpério. Ela pode ser física, verbal ou psicológica.

## VIOLÊNCIA FÍSICA

Acontece quando há, por exemplo: agressões por se estar grávida; o descaso para com as necessidades físicas; procedimentos obstétricos indevidos para acelerar a saída do bebê, entre outros.

## VIOLÊNCIA VERBAL E PSICOLÓGICA

Estes dois tipos de violência se conectam. Há uma pressão natural por estar vivendo uma fase que não era para estar acontecendo agora. As divergências com os pais podem se tornar constantes, daí vem as críticas, brigas, punições e até expulsão de casa. Neste período em que mais se deseja o “colo” da mãe, muitas vezes não se acha. A violência psicológica acontece quando dizem para a menina que a vida dela acabou por estar grávida e que ela nunca mais poderá realizar seus sonhos; que ela é praticamente uma criança cuidando de outra. Pode acontecer também no contexto social, na escola, por meio da discriminação.

## ASSÉDIO MORAL

Envolve tudo o que impede uma grávida a usufruir seus direitos neste período, sejam o direito a sua educação, a realizar os exames que precisam ser feitos, a licença maternidade se ela estiver trabalhando, entre outros.

## BULLYING

Há também o bullying que se pode sofrer na escola por parte dos colegas, os olhares cruéis, comentários maldosos e até os mais diversos xingamentos.

Difícil não é? E se a gente levar em conta que o rapaz apaixonado, muitas vezes menor de idade, não aparece mais, e que em alguns casos, os pais dele também não se interessam pela situação e não manifestam o menor desejo em ajudar, o sentimento de total abandono bate muito forte.

Já pensou o quanto isso é impactante na vida de uma menina que ainda tem muito para viver? Há o arrependimento, a culpa e às vezes até o pensamento de fazer algo pior. O comportamento muda, a aparência muda, a relação com as outras pessoas muda.



Você identificou alguma grávida nessa situação? Ela precisa de ajuda. Por acaso é você que se encontra nessa situação? Calma! Você não precisa estar sozinha!

Se aqueles no qual se esperava amor e compreensão não estiverem ao lado para apoiar e dar um simples colo com uma palavra carinhosa, outras pessoas poderão estar!

## MATERNIDADE COM DIGNIDADE POR CINEIVA TONO

A maternidade é um dom dado por Deus à mulher! Em sua essência, a mulher é um ser humano dotado de condições especiais, física e bioquimicamente constituídas para gerar uma nova vida.

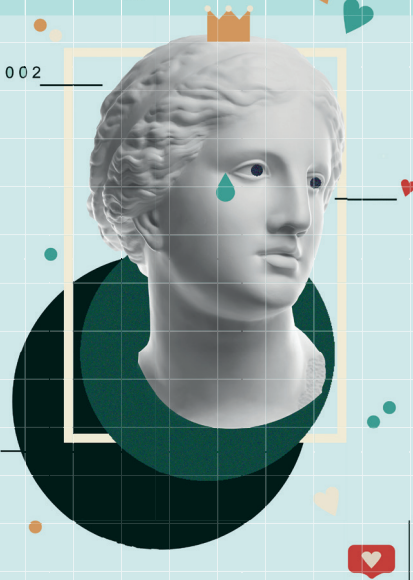
Durante o período gestacional, a mulher, mais do que nunca, deve ser cercada de aconchego, tranquilidade e carinho na experiência mais sublime concedida por Deus à ela.

Após o período gestacional, ela deve ter o apoio, principalmente daquele que também agora possui um novo papel, o pai.

O pai deve ter presença respeitosa e apoio incondicional em todas as fases da vida da mulher no processo de maternidade, assumindo a paternidade com responsabilidade e compromisso.



002



# ENGRAVIDOU, E AGORA?

então pegue TODA essa *coragem* para seguir em frente. Quanto antes enfrentarmos... mais rápido serão superados.

Talvez você possa estar pensando que conseguirá dar conta de tudo sozinha. Mas, nesse momento de tantas mudanças dentro e fora de você, **lembre-se da rede de apoio**. Eles poderão ajudar nas idas ao médico, exames de pré-natal, medicamentos, ou até mesmo quando você precisar de colo e carinho. Serão elas que irão orientar sempre que a dúvida e o medo vierem.

**POR PATRÍCIA PEITER E Dra JOCIMARA FERNANDES**

Ei, imagino que você deva estar assustada e com uma mistura de emoções rolando aí dentro, não é? Respire fundo... nós vamos te ajudar...

**Primeira coisa:** vamos processar esta notícia! Além de todas as mudanças hormonais e neurológicas que já acontecem na adolescência, neste novo momento surgirão ainda muitas transformações físicas e emocionais. Então, o primeiro passo é cuidar dos próprios sentimentos.

Mas, nem sempre é fácil fazer isso sozinha, não é mesmo? **E aí vem o segundo passo: contar para alguém de sua confiança.** (Já falamos sobre isso).

Talvez você deva estar pensando:

*"Estou com medo de contar para minha família"*

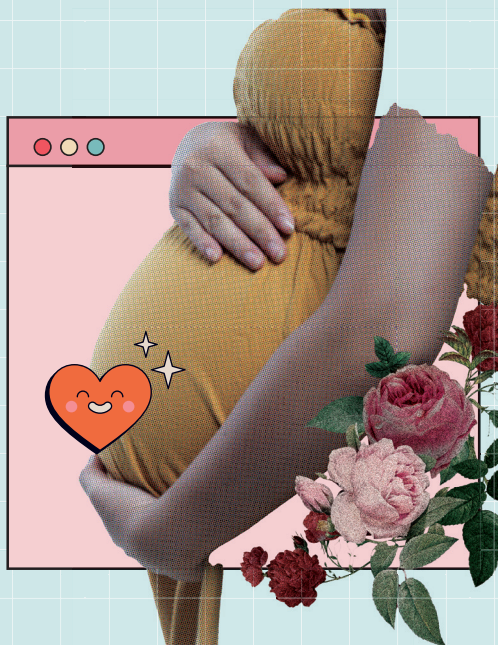
Sabe, muitas vezes o nosso medo nos paralisa, e nos impede de buscar e receber ajuda em momentos que tanto precisamos. Lembre-se de que coragem não é a ausência do medo,

**E mais duas coisinhas para lembrar o que já falamos:** não tenha medo de buscar ajuda profissional quando as suas emoções estiverem bagunçadas. Buscar por um psicólogo não é sinal de fraqueza, é sinal de coragem para cuidar de si e enfrentar os seus maiores medos! E jamais esqueça de que Deus renova as forças, a esperança e nos conforta. A gente precisa falar com Ele pela oração e deixar que Ele fale com a gente pela Bíblia. Tenha certeza de que Ele é o maior interessado em nos ajudar.

# NÃO FUJA DO PRÉ-NATAL!

Você já sabe sobre a importância dos cuidados físicos, mas muitas grávidas fogem dos exames periódicos por:

- 1 Desejo de esconder a gravidez;
- 2 Falta de conhecimento sobre a importância do acompanhamento regular no pré-natal;
- 3 Histórico de violência sexual;
- 4 Vergonha de procurar os serviços de saúde;
- 5 Falta de apoio dos familiares e dos parceiros;
- 6 Barreiras financeiras.



# SIM À VIDA

POR HARRY STREITHORST

“No plano original de Deus, cada gestação deveria ser o resultado da expressão de amor entre um homem e uma mulher comprometidos um com o outro no casamento. Em consequência [do pecado], às vezes as pessoas se deparam com dilemas e decisões relativas à gravidez.

## PRINCÍPIOS BÍBLICOS RELACIONADOS AO ABORTO:

Deus considera a criança que não nasceu como vida humana. (Salmo 139:16; Juízes 13:5; Isaías 49:1, 5; Jeremias 1:5; Gálatas 1:15; Lucas 1:15 e 35).

O princípio de preservar a vida, estabelecido no sexto mandamento, inclui o aborto em seu escopo. Jesus reforçou o mandamento de não matar em Mateus 5:21 e 22.

As pessoas pertencem a Ele, porque Ele é o Criador. Portanto, Ele é Dono delas (Salmo 139:13-16), incluindo a própria vida, a vida das crianças e das que estão em gestação.

Há casos raros e extremos nos quais a concepção humana pode produzir gestações com perspectivas fatais e/ou anomalias agudas, que ameaçam a vida, colocando diante de indivíduos e casais dilemas excepcionais. Em tais casos, a decisão pode ser deixada para a consciência dos indivíduos e das famílias envolvidas.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia considera que o aborto está em desarmonia com o plano de Deus para a vida humana, mas oferece aos indivíduos e à Igreja a oportunidade de:

- Promover uma atmosfera de amor verdadeiro e prover cuidado pastoral bíblico, bem como apoio amoroso aos que enfrentam decisões difíceis relacionadas ao aborto;
- Cuidar profundamente de diversas maneiras das mulheres grávidas que decidem dar prosseguimento à gestação;
- Oferecer apoio emocional e espiritual às mulheres que abortaram por diversos motivos.



# MINHA COLEGA ENGRAVIDOU

POR PATRÍCIA PEITER

Falar sobre gravidez na adolescência pode soar distante para você. Mas, e se acontecer com a sua amiga ou alguém próxima? Você saberia como ajudar?

## O QUE FAZER?

### PRIMEIRO:

Demonstre que está atento ao que ela está falando. Já mencionamos que ouvir é uma linda forma de acolhimento e demonstração de afeto.

### SEGUNDO:

Ofereça ajuda, permitindo que ela diga o que está precisando.

### TERCEIRO:

Veja como ela está se sentindo emocional e fisicamente. Não é o momento de julgamentos e frases do tipo: “Eu avisei! Porque você não se cuidou?! ou “No seu lugar eu faria isso...”. Apenas dê a sua opinião se ela pedir. Deixe que ela diga como se sente em vez de dizer como ela deveria se sentir.

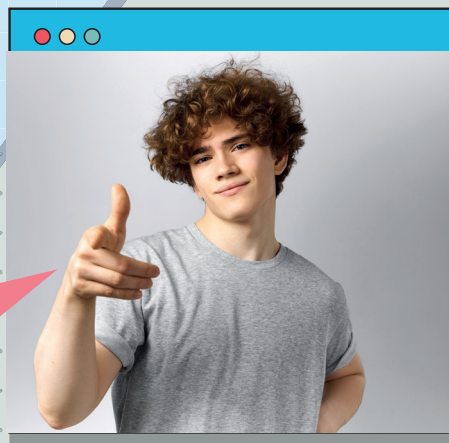
### QUARTO:

Quando ela pedir um conselho, ajude-a a pensar nas possibilidades que ela tem. Sua amiga está sensível e suas emoções estão um pouco bagunçadas, e por isso pode ser difícil decidir algumas coisas. Agora é hora de ajudá-la para que ela possa decidir de forma consciente.

### QUINTO:

Muitas vezes quando uma garota engravida, rolam os murmúrios na escola e no bairro em que mora, então, uma grande ajuda é tentar diminuir esses murmúrios. Pense: como você pode diminuir os fofalórios que estão machucando sua amiga?

*Éi garoto, você também pode ajudar uma garota próxima a você que esteja passando por uma gravidez na adolescência!*



### SEXTO:

Converse com os professores e realize junto com os colegas de sala uma arrecadação de fraldas e presentinhos para a amiga e o bebê. Estas ações podem ajudá-la e acolhê-la neste momento de tantas críticas.

### SÉTIMO:

Chegará um momento em que o uniforme e as roupas da sua amiga já não servirão. Uma atitude legal é ver a possibilidade de que ela possa vir com outras roupas mais confortáveis e assim continuar indo para a escola.

### OITAVO:

Muitas vezes sua amiga não terá apoio e ajuda familiar. Esse é o momento de pedir ajuda para um professor ou outro adulto que vocês confiem! Será uma pessoa que poderá aconselhar, ajudar com objetos e até mesmo acompanhar as consultas médicas de pré-natal.

### NONO:

Durante a gravidez, sua amiga passará por muitas mudanças físicas e hormonais. Será um mimo para ela receber um lanchinho, algo pra beber e até mesmo um docinho. Quem não gosta de uma mimo, não é?

### DÉCIMO:

Você pode ajudar e exercer influência sobre o pai do bebê para que acompanhe todo o processo e assuma a responsabilidade que lhe pertence.

Nós amamos as pessoas, assim como nós nos amamos. Então primeiro cuide de você, para exercer influência positiva sobre o outro, ok?

*Ser acolhida, cuidada, orientada faz uma diferença gigantesca na vida de uma garota que engravida na adolescência!*





# DEUS NO BANCO DOS RÉUS

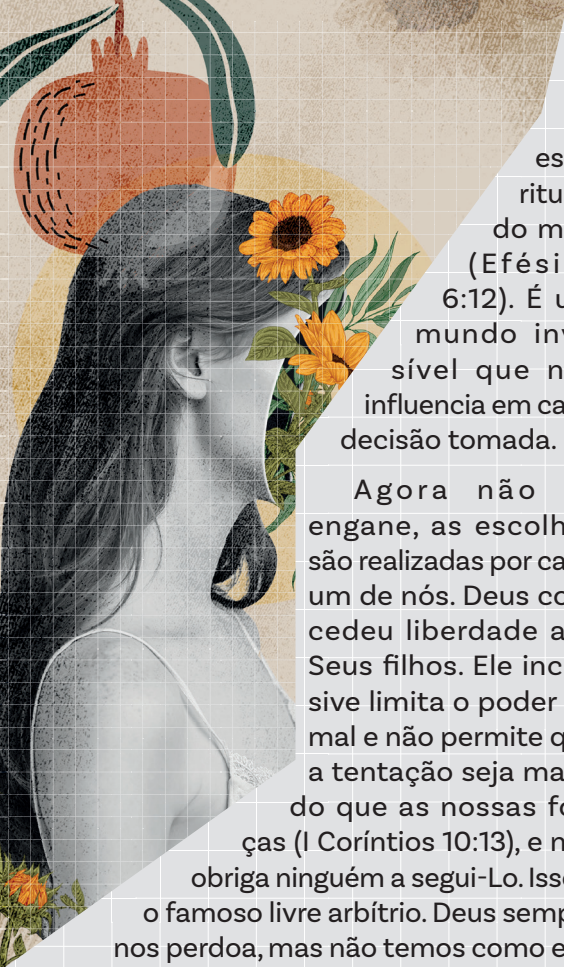
POR ARYEL MARQUES



Atualmente, alguns filmes estão acontecendo no Multiverso ou no Metaverso. Isso amplia as possibilidades na ficção e, muitas vezes, o final do filme ou série sofre influência de um universo paralelo, invertido ou virtual. Algumas pessoas apostam num futuro onde parte da vida ocorrerá no Metaverso e, inclusive, já estão comprando terrenos no lado de lá, pagos com criptomoedas!! Loucura, né?

*Agora deixa eu te surpreender: pela Bíblia existe de fato um universo paralelo!*

A Palavra de Deus cita um mundo invisível, onde anjos de Deus e anjos maus atuam, “pois a nossa luta não é contra pessoas, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças



espirituais do mal” (Efésios 6:12). É um mundo invisível que nos influencia em cada decisão tomada.

Agora não se engane, as escolhas são realizadas por cada um de nós. Deus concedeu liberdade aos Seus filhos. Ele inclusive limita o poder do mal e não permite que a tentação seja maior do que as nossas forças (I Coríntios 10:13), e não obriga ninguém a segui-Lo. Isso é o famoso livre arbítrio. Deus sempre nos perdoa, mas não temos como evitar as consequências de nossas ações (Gálatas 6:7).

***Na verdade, Deus pagou um preço muito alto por dar liberdade aos seres humanos.***

Muitas vezes, nós cometemos erros, desrespeito e abusos, fazemos escolhas erradas e Deus que é colocado no banco dos réus.

Mas Deus não tem um plano para cada um? Isso não é 100% verdadeiro. A verdade é que na visão macro, os planos de Deus não podem ser impedidos. Nas grandes coisas das quais dependem o cumprimento de acontecimentos descritos na Bíblia (profecias), a vontade de Deus sempre acontecerá. Mas, em nossa vida se Deus tivesse apenas um plano estaríamos

com sérios problemas. Ele não tem apenas um plano para Seus filhos, e sim dezenas deles. Até porque somos especialistas em estragá-los. Mas Deus é ainda mais especialista em consertar, perdoar e reconstruir.

### **VEJA ALGUNS EXEMPLOS BÍBLICOS:**

- Não era plano que houvesse ódio entre José e os irmãos. Não era plano de Deus que ele fosse lançado em um poço ou vendido como escravo, mas quando isso ocorreu o Senhor colocou em ação um plano B para superar isso e transformar em bênção;
- Não era plano de Deus que Moisés matasse um egípcio e tivesse que fugir. É evidente que o plano A é melhor e tem menos lutas.
- O povo de Israel vagou por 40 anos no deserto por estragar o plano inicial de Deus no Êxodo.

Poderíamos citar muitos exemplos onde Deus reescreveu com tal maestria e graça que parece não ser possível a história terminar de outra forma.

Às vezes, após uma história de grandes lutas, abusos inaceitáveis, uma pessoa supera tudo isso e se torna vitoriosa, forma um lar equilibrado, uma vida de sucesso, e aí alguém fala: “Deus sabe o que faz”, “Deus escreve certo por linhas tortas. Olha como deu certo!” Colocar na conta de Deus uma violência é uma avaliação totalmente errada. Abusos e injustiças não provêm de Deus, isso é fruto da maldade do ser humano, ação constante do nosso inimigo, seus anjos maus e de escolhas erradas tomadas por nós mesmos ou outros. José reconheceu isso quando

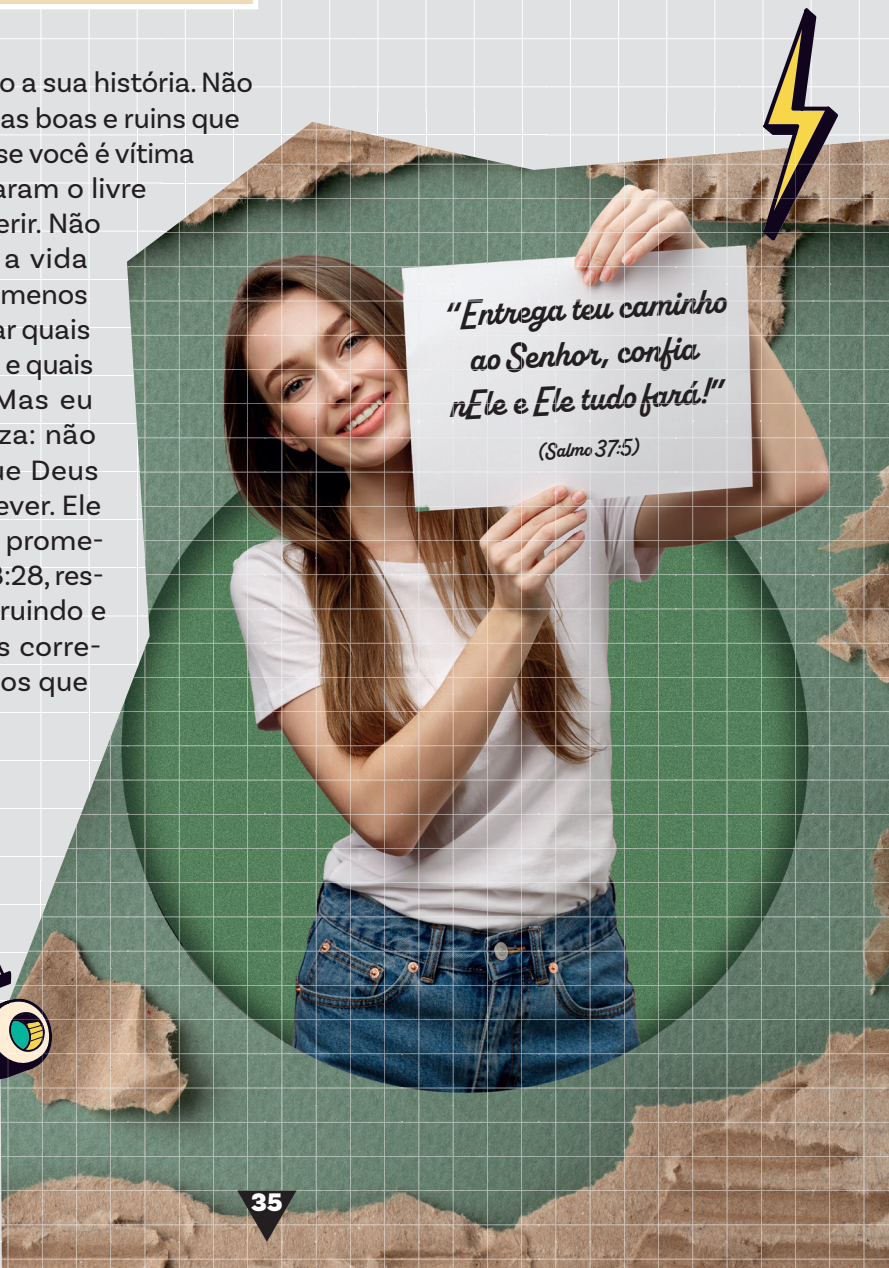
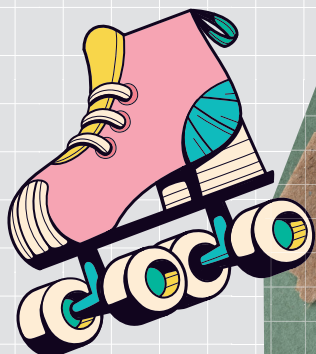
afirmou aos irmãos: “Vocês planejam o mal contra mim, mas Deus o tornou em bem, para que hoje fosse preservada a vida de muitos.” (Gênesis 50:20).

Às vezes tomamos a caneta das mãos de Deus e escrevemos capítulos que jamais deveriam ter sido escritos, momentos que ferem a nós e a outros e geram cicatrizes na vida. Mas sempre é possível devolver a caneta para Deus.

Eu não conheço a sua história. Não conheço as escolhas boas e ruins que você fez, ou ainda se você é vítima de outros que usaram o livre arbítrio para lhe ferir. Não sei quais feridas a vida lhe impôs e muito menos não posso imaginar quais são suas cicatrizes e quais ainda sangram. Mas eu tenho uma certeza: não existe história que Deus não possa reescrever. Ele vai cumprir o que prometeu em Romanos 8:28, restaurando, reconstruindo e fazendo as coisas correrem para o bem dos que

o amam e são chamados segundo os seus propósitos.

Ele é justo, e um dia julgará todas as pessoas e todos os atos. E pode, com a ação do Espírito Santo, restaurar as forças, secar as lágrimas e escrever uma nova história. Não coloque Deus no banco dos réus. Coloque Ele no coração e deixe-o cumprir os planos dEle para você.



*“Entrega teu caminho  
ao Senhor, confia  
nEle e Ele tudo fará!”  
(Salmo 37:5)*

# quebrandoosilêncio®

Quebrando o Silêncio é um projeto educativo e de prevenção contra o abuso e a violência doméstica promovido anualmente pela Igreja Adventista do Sétimo Dia em oito países da América do Sul (Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai), desde o ano de 2002.

A campanha se desenvolve durante todo o ano, mas uma das suas principais ações ocorre sempre no quarto sábado do mês de agosto. Este é o “Dia de ênfase contra o abuso e a violência”, quando ocorrem passeatas, fóruns, escola de pais, eventos de educação contra a violência e manifestações na América do Sul.



**Disque  
Denúncia:**

**180**

**190**

**188**

