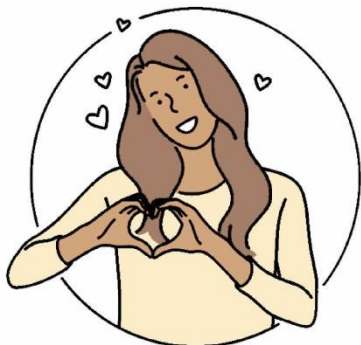


## O Adolescente e o Cuidado do



## Coração no Adoecimento Valvar

## Elaboração

Nádia Maria Rodrigues Gomes  
Aluna do Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente

Dayane Barros Queiroz e Vanessa Pinheiro Andrade  
Alunas da Graduação em Enfermagem da UECE e Bolsistas da PROEX.

Prof.ª Dr.ª Vera Lúcia Mendes de Paula Pessoa  
Orientadora. Professora do Curso de Enfermagem da UECE

Ilustração, Desenhos e Diagramação:  
Matheus Tavares França da Silva

Apoio: Universidade Estadual do Ceará - UECE



## Ficha Catalográfica

Gomes, Nádia Maria Rodrigues  
Título: O adolescente e o cuidar do coração no adoecimento valvar.

Este Material é produto da dissertação  
(Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente)  
Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, 2020.

Orientação: Prof.ª Dr.ª Vera Lúcia Mendes de Paula Pessoa

1. Adolescente. 2. Cardiopatia. 3. Educação em Saúde. 4. Autocuidado.



## Apresentação

Essa cartilha foi desenvolvida para que você, adolescente, possa tirar suas dúvidas sobre as doenças das válvulas do seu coração, surgindo com a necessidade do seu conhecimento e adoção das medidas de prevenção e cuidados no seu dia a dia, de modo que você tenha melhores condições de saúde.

Ao criarmos a cartilha, não houve aqui a intenção de discutirmos as diferentes causas de adoecimento, resultando da doença valvar, mas sim criar uma tecnologia que possa melhorar a sua qualidade de vida frente a sua condição clínica.



## Apresentação

Considerando a sua mudança de comportamento a partir da cartilha, acreditamos que não seja a função da mesma, pois transformação de comportamento envolve outras medidas e ações, bem como decisão pessoal e outras questões sociais, culturais, etc.

Esperamos que você leia as orientações aqui contidas e utilize este meio educativo para tirar dúvidas, bem como, auxiliar você a se cuidar. Pretendemos que a cartilha lhe ajude a valorizar o atendimento com os profissionais de saúde, para que assim possamos promover uma melhor situação para o seu bem-estar.

Boa Leitura!



## Sumário

- Por que adoeci do meu coração .....	01
- Algumas dicas importantes para você .....	06
- Sinais e sintomas dos problemas nas válvulas .....	09
- Importância do tratamento com a penicilina .....	10
- O que fazer no caso de alergia a injeção de penicilina ? .....	12
- Internação e troca de experiências .....	13
- Consultas ambulatoriais .....	19
- Exames durante o tratamento .....	20
- Escola, família e amigos: conviver para viver feliz .....	22
- Vamos falar sobre sexo .....	27
- Saúde física e mental .....	29
- Alimentação saudável no seu dia-a-dia .....	40
- As vacinas na sua vida .....	52
- Seu calendário de vacinas .....	54
- Uso de drogas na adolescência .....	56
- Hábitos de sono .....	58
- Saúde Bucal .....	61
- Agradecimentos .....	63
- REFERÊNCIAS .....	64

## Por que adoeci do coração?

Você ficou doente do coração, devido uma doença inflamatória (uma inflamação), causada por muitas infecções repetidas na sua garganta. Essa infecção é provocada por uma bactéria que precisa de remédios prescritos pelo médico para que você fique bom.



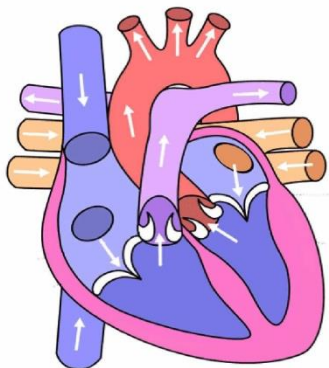
## Por que adoeci do coração?

A doença pode atingir a sua cabeça, as juntas, a pele e principalmente o seu coração. Acontece quando a bactéria que provoca a infecção passa a morar no seu coração, fazendo com que as válvulas cardíacas não consigam mais mandar o sangue para o restante do seu corpo.



## Por que adoeci do coração?

O nosso coração possui quatro válvulas (cada valva possui várias válvulas). Quando ele bate, duas se fecham e duas se abrem. A seguir, quando o coração relaxa, as que fecharam se abrem, e as que estavam abertas, se fecham.



## Por que adoeci do coração?

Quando as válvulas ficam doentes, podem não abrir ou fechar de forma correta e por isso, necessitam de cirurgia para troca. Na cirurgia para troca será colocado no lugar uma válvula biológica ou metálica, antes da cirurgia você será orientado com informações sobre cada uma delas.



## Por que adoeci do coração?

Não é uma doença contagiosa. Não se preocupe você não vai passar para os seus irmãos, amigos e familiares. Para o sucesso do tratamento, é importante você ir às consultas e aos exames marcados, assim como tomar a medicação indicada de forma correta.



## Dicas Importantes!

Como não podemos saber quem tem tendência para a doença das válvulas cardíacas, é aconselhado que em qualquer infecção de garganta, você procure um hospital ou posto de saúde para consulta e ser avaliado da necessidade ou não de tratamento com antibiótico. Apenas um profissional de saúde saberá identificar a sua situação <sup>(1)</sup>.



## Dicas Importantes!

É importante para o seu tratamento, que você continue a tomar em casa e nos horários indicados, os medicamentos receitados no hospital. Não suspenda ou interrompa sua medicação. Não deixe de tomar a medicação se você se sentir melhor, ou em hora diferente a orientada na receita, porque além de diminuir o resultado do remédio, pode não fazer o efeito esperado<sup>[2]</sup>.



## Dicas Importantes!

Nunca abandone o seu tratamento. Crie uma rotina para o uso de medicações todo dia. É mais fácil lembrar-se de tomar remédios se você associa-los às atividades de rotina, como por exemplo, ingerir após o café da manhã, após o almoço, antes do jantar ou antes de ir para a cama à noite<sup>[2]</sup>.



## Problema nas Válvulas

Geralmente, entre duas a três semanas depois de uma infecção de garganta não tratada os sintomas começam a aparecer, se destacando: a taquicardia (palpitação, coração acelerado), febre, falta de ar ao fazer força, não consegue fazer nenhum exercício físico que logo fica cansado, dores no corpo e no peito, manchas avermelhadas pelo corpo, sente tonturas e fraqueza para realizar suas atividades normais de todo dia, inchaço na barriga, pés e tornozelos com dores que dificulta o caminhar<sup>[4]</sup>.



## Importância da Penicilina

Então quando você já tem a doença, a intenção do tratamento é impedir que ela chegue novamente ao seu coração. Para que isso não aconteça, você deverá fazer uso permanente da penicilina benzatínica de 21 em 21 dias, uma injeção no músculo, de preferência nas nádegas<sup>[5]</sup>.



## Importância da Penicilina

Dependendo da doença de cada pessoa o médico vai dizer por quantos anos você vai usar as injeções, para evitar novas crises no seu coração. Vale lembrar, que é um tratamento longo, o que muitas vezes favorece o seu abandono e desse modo coloca em risco o seu coração, mesmo que uma das válvulas já tenha sido trocada. Apenas a injeção de penicilina benzatínica evita que a doença volte. Você precisa ser persistente e não abandonar o tratamento<sup>38</sup>



## Alergia e Injeção de Penicilina

Em todas as idades a alergia à penicilina é difícil de ocorrer. E no caso de alergia, o médico coloca outro antibiótico no lugar para substituir, mas apenas nessa situação a penicilina é mudada. Por isso o medo que as pessoas têm em usar a medicação é falso<sup>39</sup>.



## Internação e Troca de Experiências

O tratamento da doença cardíaca traz muitas mudanças na sua rotina, assim como na de sua família. Por isso, é muito importante que você busque ajuda para resolver o que for preciso. Tenha por perto amigos e parentes. Eles poderão ser um apoio importante, acompanhando nas consultas e nos exames.



## Internação e Troca de Experiências

A internação no hospital é sempre uma situação que pode trazer diversos sentimentos, medo, angústia, e solidão. Vale lembrar que as possíveis internações poderão acontecer e serão parte da sua vida.



## Interação e Troca de Experiências

É importante estar informado e tomar medidas para reduzir novas infecções no seu coração. O sentimento de ansiedade, especialmente para o adolescente, frente à incerteza com a doença crônica, é normal e pode lhe motivar a se proteger, bem como apreender mais sobre o tratamento<sup>(6)</sup>.



## Interação e Troca de Experiências

Durante o tempo que você estiver no hospital, provavelmente, encontrará outros adolescentes que passam por situações parecidas. A troca de experiências é importante, é também uma maneira de falar de seus sentimentos, aliviar medos e ansiedades.



## Interação e Troca de Experiências

Procure se apoiar nos profissionais do hospital e se engajar em uma terapia ocupacional disponível na unidade. Sinta-se à vontade para falar de assuntos como tristeza, medo e dificuldade para enfrentar as frustrações. Frequente os espaços de convivência social se o seu estado de saúde permitir. No hospital você contará sempre com o apoio da equipe multiprofissional (médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e outros profissionais) para tirar dúvidas e pedir orientações.



## Interação e Troca de Experiências

Apesar de todas as mudanças, é importante que você tente manter de alguma maneira a sua rotina, considerando as recomendações para o seu bem-estar.





## Consultas Ambulatoriais

É importante ter em mente que o tratamento não é feito apenas no hospital. A maior parte do tempo você estará em casa. Dessa maneira, esteja atento às orientações que receberá no hospital sobre como tomar os medicamentos e os sintomas que você deve ter mais atenção.



## Exames Durante o Tratamento

Antes da consulta médica, será necessário fazer exames de sangue, do coração, de urina. É importante marcar os exames no laboratório e chegar cedo no dia da coleta para que tudo ocorra dentro do tempo previsto. Sempre será necessária a realização de exames de imagem, como ecocardiograma, um ECG (eletrocardiograma), RX de tórax para acompanhamento da doença<sup>14</sup>.



## Exames Durante o Tratamento

Não falte às consultas e aos exames agendados, eles são importantes no próximo atendimento no hospital, mesmo que esteja sem nenhuma queixa<sup>14</sup>.



## Conviver Para Viver Feliz

Se você se sente bem, está sem sintomas da doença, pode participar de atividades sociais, de lazer e recreação com os amigos, irmãos e parentes. Então você pode retornar a sua rotina de antes da internação hospitalar, tudo isso autorizado pela equipe que lhe assiste.



## Conviver Para Viver Feliz

A doença provoca problemas físicos, psicológicos e sociais, incluindo atividades da sua vida diária, como a escola e a sua diversão que também fazem parte do seu dia , causando obstáculos na sua qualidade de vida.



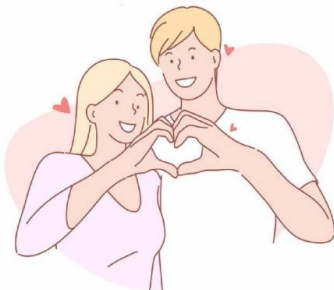
## Conviver Para Viver Feliz

Então, realize atividades que você goste como ler livros, ouvir música, fazer trabalhos manuais ou assistir filmes e séries. Lembre-se, você não está sozinho nessa. A participação de sua família tem como objetivo oferecer-lhe um suporte para lidar com o tratamento e a sua condição de ter uma válvula cardíaca. E também um apoio lhe ajudando a lidar com o seu autocuidado e sua aceitação a medicação.



## Conviver Para Viver Feliz

A sexualidade é manifestada durante toda a sua vida, causa de muitas conversas, está na construção e fortalecimento dos seus relacionamentos, é um aprendizado do seu corpo e emoções e mesmo você tendo uma doença no coração, continua sem qualquer alteração nos seus sentimentos.



## Vamos Falar sobre Sexo?

É importante que você procure a equipe multiprofissional do hospital e leve seus problemas, preocupações e dúvidas na questão da sexualidade e sua vida reprodutiva. Escolher métodos de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e de anticoncepção/planejamento familiar podendo ter um atendimento individualizado com os profissionais da equipe de saúde.





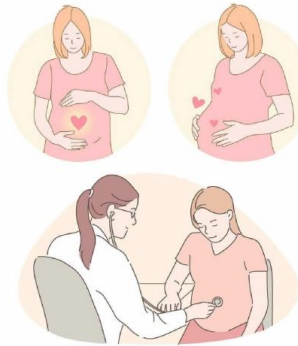
## Vamos Falar sobre Sexo?

O uso da camisinha na relação sexual é importante e necessário para prevenir gravidez não planejada, assim como para se proteger de doenças sexualmente transmissíveis. Você, moça, exija de seus parceiros o uso de camisinha e você, rapaz, não abra mão de usar e se manter protegido. Se informe sobre todos os métodos para não engravidar, suas vantagens e desvantagens e escolha o melhor para você, levando em conta sua doença cardíaca.



## Vamos Falar sobre Sexo?

Se você, moça, pretende engravidar numa situação de adoecimento de válvula cardíaca, essa gravidez precisa ser planejada e discutida previamente com a equipe de saúde.



## Saúde Física e Mental

Conviver com a doença afeta o seu dia-a-dia. Mas dá para se adaptar e tornar cada dia um momento de alegria, aprendizado e superação. Adapte a rotina de cuidados médicos às suas atividades, não se esquecendo de manter sempre controlado o seu estado de saúde. Siga as orientações que lhe são passadas no hospital. Quanto melhor seguir essas orientações, mais fácil será o amanhã.



## Saúde Física e Mental

Embora você busque levar uma vida como outros adolescentes da sua faixa etária, tenha sempre consciência de que sua doença exige cuidados especiais e que essas também são da sua responsabilidade.



## Saúde Física e Mental

Conserve sentimentos positivos como a esperança frente ao tratamento da doença, pois o seu desejo de conhecer e ter futuramente boas experiências e planos em longo prazo para o seu futuro, facilitam a sua batalha no dia a dia com a doença cardíaca.



## Saúde Física e Mental

Enquanto estiver internado, tente tirar suas dúvidas. Peça informações e esclarecimentos. Pode fazer uma lista de perguntas, para não esquecer quando o médico passar visita, ou quando algum outro profissional estiver fazendo algum procedimento. Se for o caso anote. Tenha um caderninho com as orientações sobre o que você deve fazer. Lembre-se, você é o maior interessado na sua saúde. E os profissionais que te atendem podem passar os conhecimentos úteis relacionados à melhorar sua qualidade de vida.



## Saúde Física e Mental

É importante a confiança e a sua fé, porque acreditar e contar com forças espirituais nos traz sensações de conforto, de que não estamos sozinhos, contribuindo na produção de sentimentos esperançosos e de aceitação da condição colocada pela doença<sup>53</sup>.



## Saúde Física e Mental

Você não precisa ficar sozinho. Fazer parte de um grupo sentir-se apoiado e compreendido, assim como apoiar e compreender outras pessoas é muito importante. Procure manter uma boa relação com seus pais, envolva-se com a escola e com a comunidade onde mora, crie boas relações de amizade, fique na companhia de pessoas que te ajudam a ser cada vez uma pessoa melhor (6)



## Saúde Física e Mental

Evite soluções ruins de enfrentar o estresse como o uso de cigarro, álcool ou outras drogas, eles pioram seu bem estar físico, mental e sua saúde. Não se cobre, pois não precisa ter todas as soluções o tempo todo.



## Saúde Física e Mental

Muitas vezes sentimentos ruins invadem os pensamentos do adolescente. Um deles pode ser a ansiedade em excesso. Um pouco de ansiedade é importante, porque vai fazer você tomar precauções, se planejar e se informar. Mas quando a ansiedade é demais, pode te atrapalhar.



## Saúde Física e Mental

Você sempre terá que enfrentar incertezas e os medos da doença, então seu bem estar é importante. Uma psicóloga pode lhe ajudar. Não esqueça que no hospital temos o serviço de psicologia e se você quiser pode procurar e marcar um atendimento.



## Saúde Física e Mental

A sua rede social que é composta pelos amigos, familiares, profissionais de saúde e seus professores escolares tem uma capacidade enorme para lhe animar positivamente no combate mais adequado a sua doença. A condição de doença crônica exige uma adaptação sua e de sua família a uma nova rotina.



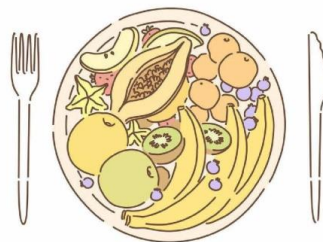
## Saúde Física e Mental

Lembre que você não precisa de acompanhantes para passar em uma consulta em qualquer instituição de saúde (posto, hospital) e seja qual for o profissional e especialidade. Você pode procurar o atendimento sozinho, se você assim o desejar e mostrar responsabilidade para assumir o seu tratamento, seus pais e familiares podem comparecer apenas se você estiver de acordo<sup>(7)</sup>.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Coma frutas, verduras e legumes frescos todos os dias e de sua preferência. Prefira os de cor amarela, vermelho e verde escuro. Esses alimentos são fontes de vitaminas e contribuem para melhorar a defesa do corpo contra algumas doenças respiratórias<sup>(8)</sup>.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

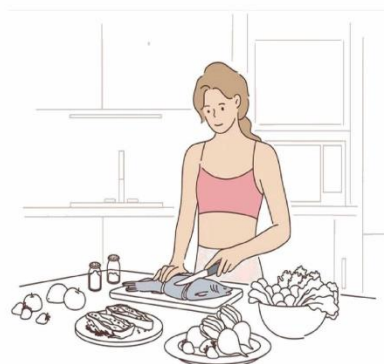
Escolha para comer vegetais, frutas, verduras e legumes, que devem ser sempre muito bem lavados em água corrente <sup>(9)</sup>.



Se você tem válvula metálica, discuta sua dieta sempre com a nutricionista.

## Autocuidado: Alimentação Saudável

Prefira alimentos cozidos, assados ou grelhados. Evite misturar alimentos crus com alimentos cozidos, pois os alimentos crus podem contaminar os cozidos<sup>(10)</sup>.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Verifique os rótulos dos alimentos e não compre se a data de validade estiver vencida. Verifique as embalagens; não aceite se estiverem amassadas, furadas, enferrujadas ou rasgadas. Só compre produtos que estiverem conservados de maneira adequada, conforme as recomendações descritas na embalagem<sup>20</sup>.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Ao comer fora de casa, cheque a higiene do local e qualidade da refeição.



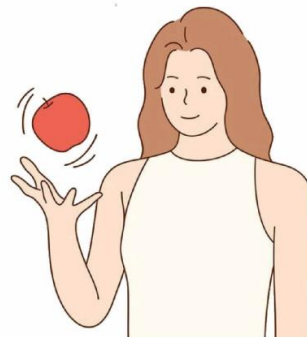
## Autocuidado: Alimentação Saudável

Evite salgadinhos, biscoitos recheados, sanduíches, macarrão instantâneo, balinhas, doces, sorvetes e refrigerantes, pois são ricos em açúcar e gordura, que em excesso podem prejudicar a sua saúde, aumentando os riscos de cárie dental e obesidade. Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola, em casa e nos momentos de lazer.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Não reduza alimentos da sua alimentação, para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde (nutricionista). Faça pelo menos 03 refeições ao dia, café da manhã, almoço, jantar e lanches saudáveis nos intervalos, não pule as refeições.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Beba pelo menos 08 copos de água por dia, ela é responsável pela hidratação do corpo e a melhor bebida.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Coma feijão pelo menos 01 vez por dia, no mínimo 04 vezes por semana. Ele é uma fonte de ferro e auxilia na prevenção da anemia. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como salsicha, mortadela e frituras, para no máximo uma vez por semana.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Diminua o consumo de sal. O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da alimentação e pode levar ao aumento da pressão do sangue no seu corpo.



## Autocuidado: Alimentação Saudável

Observe sua refeição. Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Faça as refeições com calma e nunca na frente da televisão.





## Autocuidado: Alimentação Saudável

Pratique no mínimo 30 minutos diários de alguma atividade física que goste e seja autorizada pelo seu médico cardiologista. A atividade física é fundamental para promover a saúde do corpo e da mente.



## Vacinas

As vacinas são meios necessários à saúde individual e pública, sendo através delas que a imunização se torna possível como fator de prevenção, impedindo que várias doenças prejudiquem crianças, adolescentes, bem como idosos e gestantes<sup>(1)</sup>.



## Vacinas

Nosso sistema imunológico utiliza seus recursos de defesa para combater os agressores (bactérias e vírus) que produzem várias doenças. A função das vacinas é ensinar o sistema imunológico a reconhecer esses invasores e estimular a produção de anticorpos



## Vacinas

Nosso sistema imunológico utiliza seus recursos de defesa para combater os agressores (bactérias e vírus) que produzem várias doenças. A função das vacinas é ensinar o sistema imunológico a reconhecer esses invasores e estimular a produção de anticorpos específicos para combatê-los, sem permitir que a doença se desenvolva<sup>(1)</sup>.



## Calendário de Vacinação

### TRIPLICE VIRAL (SARAMPO, CAXUMBA E RUBEOLA)

Se não tiver tomado todas as doses da vacina na infância, deverá tomar uma dose de reforço no início da adolescência (11 a 12 anos) <sup>12</sup>.

### HEPATITES A e B

Hepatite A: duas doses e Hepatite B: três doses.

Adolescentes não vacinados na infância para as hepatites A e B devem ser vacinados o mais cedo possível para essas infecções.

A vacina combinada para as hepatites A e B é uma opção e pode substituir a vacinação isolada para as hepatites A e B.

### DIFTERIA, TETANO E COQUELUCHE (DTP)

As vacinas são aplicadas na criança e também nos adolescentes, por meio do esquema básico de 03 doses.

### VARICELA OU CATAPORA

Dois doses. Para menores de 13 anos: intervalo de três meses.

A partir de 13 anos: intervalo de um a dois meses.

## Calendário de Vacinação

### INFLUENZA (GRIPE)

Dose única anual.

### MENINGITE MENINGOCÓCICA B

\*Duas doses com intervalo de um a dois meses.

### PAPILOMA VIRUS HUMANO (HPV)

Se o esquema de vacinação não foi iniciado aos nove anos, aplicar a vacina o mais cedo possível. O esquema de vacinação para meninas (10 a 14 anos) e meninos (11 a 14 anos) menores de 15 anos é de duas doses com intervalo de seis meses.

Para adolescentes com idade maior ou igual há 15 anos, não imunizados antes, o esquema é de três doses.

A infecção por HPV é comum em ambos os sexos. É na mulher é a maior causa de câncer de colo do útero, sendo transmitida através do contato com a pele, portanto, o uso de camisinha não oferece proteção total.

## Drogas na Adolescência

Um dos graves problemas da saúde pública é o uso de drogas, tanto lícitas (permitidas) quanto ilícitas (proibidas), porém nos últimos anos vem crescendo consideravelmente o uso dos adolescentes com substâncias tóxicas (perigosas) <sup>12,13</sup>.



## Drogas na Adolescência

O cigarro, a maconha, cocaína e crack já causam problemas sérios à saúde no dia a dia do adolescente sadio, imagina o que podem causar na vida de um adolescente acometido de uma doença crônica, como a doença cardíaca, podendo levar a um comprometimento grave do seu estado de saúde e lhe levar até a morte <sup>12,13</sup>.



## Hábitos de Sono

O sono é um aliado para uma vida saudável e livre de dores, isso porque ele faz parte da regulação do organismo em todas as fases da vida.<sup>[14]</sup>



## Hábitos de Sono

Adolescentes que dormem pouco têm mais sonolência durante o dia, resultando em sintomas como ansiedade, depressão, estresse, dores de cabeça, mau desempenho escolar e maior risco de desenvolver obesidade, é recomendado que indivíduos na adolescência, com idade entre 14 e 17 anos, durmam de 8 a 10 horas por dia.<sup>[14]</sup>



## Hábitos de Sono

Alguns passos simples podem ajudar você a dormir melhor. Tente criar uma rotina para o sono. Defina horários regulares para dormir, assim, seu corpo vai se acostumando e quando chegar perto da hora, já está cansado o suficiente para uma boa noite de sono.



## Saúde Bucal

Procure o atendimento odontológico pelo menos 01 vez ao ano. A cárie dentária é a principal doença bucal que acomete os adolescentes e jovens brasileiros. É uma doença transmissível, com diversas causas. É definida pela presença de placas bacterianas que danificam a área externa dos dentes, a lesão é considerado um sintoma de uma infecção bacteriana que pode sair pela corrente sanguínea e levar a infecção até o seu coração.<sup>[15]</sup>



## Saúde Bucal

A gengivite, que é a inflamação da gengiva, como pequenas lesões na mucosa da boca, que podem ocorrer ao mastigar ou escovar os dentes. E também pequenas infecções de pele, que acontecem com o uso de agulhas empregadas nas tatuagens, colocação de piercings e no consumo de drogas injetáveis, permitem que um número de bactérias entre na corrente sanguínea e vá até o seu coração provocando uma infecção <sup>(5)</sup>.



## Referências

1. Figueiredo ET, Azevedo L, Rezende ML, Alves CG. Febre reumática: uma doença sem cor. Sociedade brasileira de cardiologia. Arq Bras Cardiol. v.113, n.3, set.2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20190141>
2. Cipriano SL et al. Guia de orientação sobre medicamentos. Secretaria da Saúde de São Paulo, SP2014. <http://www.saude.sp.gov.br>
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Cartilha para pacientes sobre febre reumática. São Paulo, SP. 2011. Disponível em: [www.reumatologia.org.br](http://www.reumatologia.org.br)
4. Tarasoutchi E, Montera MW, Ramos AI et al. Atualização das diretrizes brasileiras de valvopatias: abordagem das lesões anatomicamente importante. Arq Bras Cardiol. 2017; 109(6) sup.214-34. DOI: 10.5935/abc.20180007
5. Souza VM, Frizzo HCF, Paiva MHP, Bousso RS, Santos AC. Espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais de adolescentes com câncer. Rev Bras Enferm. 2015;68(5):509-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-71672015680504>.

## Obrigado!

Caro adolescente!

Esperamos que as informações tenham sido claras para você, pergunte e tire suas dúvidas com os profissionais de saúde que estão lhe acompanhando no hospital. Estar bem orientado e entender o que acontece é muito importante. Cuide de você. Tente utilizar os meios a sua disposição para o cuidado da sua saúde física e mental, conhecendo e controlando a sua doença cardíaca.

Seja feliz e viva bem!



## Referências

6. Campos DM de S. Psicologia da adolescência: normalidade e psicopatologia. 2ª Reimpressão. Editora vozes. Petrópolis, RJ. 2012.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. 2ª edição. Brasília, DF. 2018
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília, DF. 2014. [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
9. BRASIL. Ministério de Educação. Saúde: prevenção de doenças, alimentação e higiene pessoal. Serviço Nacional de Aprendizagem Rural-Coleção SENAR. N°228. Brasília, DF. 2019.
10. Cartilha Adolescência e Saúde. Comissão de Saúde e meio ambiente. Assembleia Legislativa do Estado do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS. 2018.
11. Sa RA. Saúde da Criança e do adolescente. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Instituto Federal Norte de Minas Gerais. Monte Claros, MG. 1ª edição. 2015.

## Referências

6. Campos DM de S. Psicologia da adolescência: normalidade e psicopatologia. 2ª Reimpressão. Editora vozes, Petrópolis, RJ, 2012.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. 2ª edição. Brasília, DF, 2018.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília, DF, 2014. [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
9. BRASIL. Ministério de Educação. Saúde: prevenção de doenças, alimentação e higiene pessoal. Serviço Nacional de Aprendizagem Rural - Coleção SENAR. N°228. Brasília, DF, 2019.
10. Cartilha Adolescência e Saúde. Comissão de Saúde e meio ambiente. Assembleia Legislativa do Estado do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, 2018.
11. Sá RA. Saúde da Criança e do adolescente. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Instituto Federal Norte de Minas Gerais. Monte Claros, MG. 1ª edição. 2015.

## Referências

12. SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÃO. Recomendações para a vacinação de adolescentes-2020/2021. Disponível em: [Sbim.org.br/magens/calendarios/calend-Sbim-adolescentes.pdf](http://Sbim.org.br/magens/calendarios/calend-Sbim-adolescentes.pdf). Acesso em 21.08.2020.
13. Cartilha de orientação, Prevenção e Proteção as famílias sobre drogas. Comissão de Saúde e Meio Ambiente. Assembleia Legislativa do estado do Rio Grande do Sul. 3ª edição. Porto Alegre, RG, 2011. [www.al.rs.gov.br](http://www.al.rs.gov.br)
14. Ramalho MC. Características de sono em adolescentes: relação com fatores de risco componentes do Score Pathobiological determinants of Atherosclerosis in Youth. Dissertação de mestrado em saúde pública. Universidade Federal da Paraíba, Campina Grande, PB, 2015.
15. PROTESTE Associação de consumidores. Cartilha da Saúde Bucal. São Paulo-SP. [www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br)