

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA PAIS DE CRIANÇAS DE 18 a 21 ANOS DE IDADE

VACINAS:

- * DPTa de reforço - evita tétano (também chamado de “Lock-jaw” em inglês), difteria e coqueluche (também chamada de “Whooping Cough” ou “Pertussis” em inglês). As doses de reforço são ministradas a cada 10 anos, algumas vezes em intervalos menores. A maioria dos jovens adultos devem tomar a vacina de reforço por volta dos 21-22 anos de idade.
- * Vacina meningocócica conjugada quadrivalente (MCV4), 1ª dose - previne infecções graves como a meningite. Se seu filho ainda não tiver tomado esta vacina, ela deve ser administrada aos jovens adultos até a idade de 21 anos. Se a primeira dose foi administrada antes da idade de 16 anos, é necessário tomar uma segunda dose.
- * Papilomavírus Humano (HPV), 1ª dose - esta série de três doses previne a infecção por HPV, um vírus que provoca câncer do colo do útero (nas mulheres), câncer de garganta e verrugas genitais. Ela pode ser dada até a idade de 26 anos. Você deve voltar para uma consulta de enfermagem em dois meses para tomar a segunda dose.
- * A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.
- * A maioria dos jovens adultos não apresentam efeitos colaterais sérios em consequência das vacinas. Se houver efeitos colaterais, geralmente, eles são brandos. É comum haver febre e desconforto no local da injeção. Paracetamol (Tylenol e outras marcas) pode ajudar.

TESTES DE TRIAGEM:

- * Hemogramas completos (CBC) ou exames de hemoglobina (Hgb) - um teste de anemia, ou contagem baixa de glóbulos vermelhos (ou hemácias). Nessa faixa etária, só testamos os jovens que apresentem alto risco.
- * Teste de colesterol, ou painel de lipídios - um teste para detectar níveis elevados de colesterol. Se não tiver feito este teste durante a adolescência, ele deve ser feito uma vez neste período, geralmente aos 18 anos.
- * Teste cutâneo da tuberculose (para "TB" - também chamado de "teste de PPD") - Só é realizado em pacientes que apresentam alto risco de infecção por TB. Você deve retornar à clínica em 2 a 3 dias para documentar os resultados. Jovens adultos podem ser elegíveis

para fazer o teste de TB como um exame de sangue, ao invés do PPD.

- * Teste de visão - é realizado para verificar se há problemas de visão. Durante a adolescência, é feito rotineiramente a cada 2 - 3 anos, e quando existe alguma preocupação com a visão do paciente.
- * Teste de audição - é realizado para verificar se há problemas de audição. Ele é realizado rotineiramente aos 18 anos de idade, e em outras idades somente se houver preocupação com sua audição ou com o desenvolvimento de sua linguagem.

ENTRANDO NA IDADE ADULTA

- * Aos 18 anos, a idade adulta começa, do ponto de vista legal. Você pode votar e servir no exército. Muitas pessoas estão pensando em faculdade, trabalho, e/ou em começar uma família. Geralmente, o desenvolvimento físico está completo ou quase completo. O cérebro, no entanto, continua a se desenvolver por mais dez anos.

ESCOLA, TRABALHO e AMIGOS:

- * Tenha certeza que você está tomando suas responsabilidades escolares e no trabalho muito seriamente. Isso significa levantar-se na hora e terminar seu trabalho.
- * Gerenciar uma agenda muito cheia pode ser um grande desafio. Assuma a responsabilidade de ser organizado o suficiente para ter sucesso no trabalho ou na escola. Se você não está acompanhando o seu trabalho escolar ou frequentemente falta ao trabalho, você pode precisar cortar alguma coisa.
- * Encontre novas atividades de que você goste.
 - o Considere realizar trabalho voluntário e ajudar outras pessoas na comunidade, ou trabalhar em uma questão que seja de seu interesse ou que preocupe você.
 - o Mantenha amizades saudáveis e encontre coisas divertidas e seguras para fazer com seus amigos.
- * À medida que você envelhece, fazer e manter amigos é importante. Você pode achar que está se afastando de alguns dos seus velhos amigos, mas isso é normal. Avalie suas amizades e mantenha aquelas que são saudáveis.
- * Ainda é importante, também, manter sua conexão à sua família.

COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

Os riscos mais perigosos para a saúde nessa idade consistem em dirigir, contatos sexuais e uso de drogas.

- * Use sempre o cinto de segurança.

- * Nunca envie mensagens de texto e dirija ao mesmo tempo.
- * Não dirija após beber ou usar drogas.
- * Não entre em um carro com um motorista que tenha bebido ou usado drogas. Se você não se sentir seguro para dirigir ou para entrar no carro com outra pessoa que não esteja em condições de dirigir, telefone para alguém em que você confie para que possam buscá-lo.
- * Usar capacete ao andar de bicicleta, snowboard, patins in-line ou skate.

Se você tiver alguma dúvida sobre drogas, álcool ou atividade sexual, podemos fornecer a você muitas informações úteis.

- * Suporte seus amigos que optarem por não usar drogas, álcool, tabaco, esteróides, ou pílulas de dieta.
- * Se você usar drogas ou álcool, pode conversar com a gente sobre isso. Podemos ajudá-lo a parar ou a reduzir o seu uso.
 - o Os fumantes devem dar uma olhada nos recursos disponíveis em www.trytostop.org.

Entendemos que a sexualidade é uma parte importante do seu desenvolvimento. Se você tiver quaisquer dúvidas ou preocupações, estaremos aqui prontos para ajudar a respondê-las.

- * Tome decisões saudáveis sobre o seu comportamento sexual.
- * Se você é sexualmente ativo, sempre pratique o sexo seguro.
 - o Sempre use preservativos para prevenir infecções e gravidez.
- * Toda atividade sexual deve ser algo que você quer. Ninguém deve forçá-lo ou tentar convencê-lo.
- * Lembre-se que relações de namoro saudáveis são fundamentadas no respeito e que não há problema em dizer "não".
- * Aqui estão alguns sites que achamos que possam ser úteis:
 - o www.youngwomenshealth.org
 - o www.youngmenshealthsite.org

Além disso:

- * Certifique-se de usar proteção auditiva quando exposto a ruídos altos.
- * Escove e passe fio dental em seus dentes pelo menos duas vezes por dia e vá ao dentista pelo menos uma vez por ano.
- * Tenha certeza de que você está dormindo o suficiente. Tente não ter padrões de sono completamente diferentes durante a semana e nos fins de semana.
 - o Se possível, tente ter 8 horas de sono todas as noites.

- * Faça três refeições saudáveis por dia. Não pule o café da manhã!
- * Beba muita água.
- * Certifique-se de ingerir cálcio em quantidade suficiente.
 - Tome 3 ou mais porções (32 oz. ou 950 ml) de leite com baixo teor de gordura (1%) ou desnatado e outros produtos de laticínio com baixo teor de gordura todos os dias.
 - Se você não puder tomar leite, fale conosco sobre como você pode incluir a quantidade adequada de vitamina D e cálcio em sua dieta.
- * Limite a quantidade de refrigerante e alimentos gordurosos que você come e bebe.
- * Mantenha-se fisicamente ativo - pelo menos uma hora de exercício por dia.
- * Descubra maneiras saudáveis de lidar com o estresse.
 - Tente resolver seus problemas da melhor maneira que puder e tome suas decisões independentemente.
 - A maioria das pessoas tem altos e baixos diários, mas se você está se sentindo muito triste, deprimido, nervoso, irritado, desanimado, ou irado, fale conosco ou com outro profissional de saúde.
- * Nunca permita danos físicos a si próprio ou a outras pessoas em casa ou na escola.
- * Sempre lide com conflitos sem usar violência.
 - Lutar e portar armas pode ser uma coisa perigosa.

A TRANSIÇÃO PARA UM CONSULTÓRIO DE MEDICINA PARA ADULTOS:

Agora que você é um adulto, pode começar a pensar em mudar de médico. Se atualmente você se consulta com um pediatra que só atende crianças e adolescentes, geralmente aos 22 anos, vai precisar fazer a transição para um novo médico. Se o seu provedor atual é um especialista em medicina do adolescente, especialista em medicina de família, ou atende tanto adultos quanto crianças, ele/ela pode continuar a atendê-lo. Além disso, é comum que as pessoas da sua idade mudem-se de casa para cidades ou estados diferentes. Nesse caso, você possivelmente irá preferir ir a um consultório médico mais próximo de sua casa nova.

Se você for mudar de médico, seu médico atual pode lhe dar uma lista de médicos para você escolher o seu novo médico, e passar para o seu próximo médico um resumo dos seus problemas de saúde atuais. Não se esqueça de nos avisar para onde pretende ir.

GERANCIANDO SEUS CUIDADOS DE SAÚDE:

- * Você agora precisa assinar consentimentos e autorizações para seus próprios cuidados de saúde. Esteja ciente de que não podemos mais dar informações aos seus pais sobre você ou sobre sua saúde sem a sua permissão.
- * Converse conosco sobre como designar um "representante" que possa tomar decisões de saúde por você, se algum dia você estiver incapacitado e não puder tomar tais decisões.
- * Inscreva-se no MyCHArt! O MyCHArt é o nosso portal do paciente online que permite que você se comunique conosco por e-mail e tenha acesso a alguns de seus registros médicos.
- * Conheça os princípios básicos de seus cuidados de saúde: os diagnósticos crônicos, nomes de medicamentos e alergias que possa ter.
- * Tenha seu próprio cartão de seguro de saúde e sempre leve-o com você.
- * Agende suas próprias consultas e ligue quando precisar renovar suas receitas médicas.

PRÓXIMA CONSULTA: uma vez por ano para checkups/exames físicos completos durante as idades de 18 a 21 anos e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças ou lesões

A internet pode ser uma excelente fonte de informações sobre a saúde do adulto jovem. Certifique-se de que os sites que você consulta são bem conceituados! Se tiver alguma dúvida, entre em contato conosco e pergunte.

Encontre Mais Informações e Ferramentas no Site do Recursos Para os Pais CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encontre-nos no Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado em janeiro de 2014