

# O CADERNO DAS COISAS IMPORTANTES

~~CONFIDENCIAL~~

EITA!  
CONFIDENCIAL...  
VOU ABRIR!



MAS, SE É  
CONFIDENCIAL, NÃO  
PODE ABRIR, NÉ?





**SAÚDE e PREVENÇÃO**  
**NaS ESCoLAS**  
*Atitude pra curtir a vida.*

# DADOS MAIS QUE PESSOAIS



Nome: \_\_\_\_\_  
 Endereço: \_\_\_\_\_  
 Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_  
 Telefone: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_  
 NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_



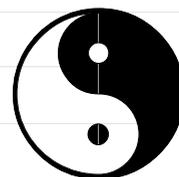
## Meu estilo é:

Escolha um item, vários ou todos. Se preferir um resultado mais realista, peça para um amigo preencher para você.

- da paz
- do dia
- da noite
- esportivo
- radical
- estudioso
- brincalhão
- equilibrado
- nervoso
- agitado
- animado
- amistoso
- imprevisível
- romântico
- ousado
- indefinível
- maluco
- perfeccionista
- intelectual
- da hora
- de lua



- decidido
- guloso
- elegante
- dark
- rock
- sertanejo
- punk
- tattoo
- colorido
- hip-hop
- heavy metal
- tímido
- prevenido



- rústico
- heróico
- dançante
- vibrante
- preguiçoso
- clássico
- trance
- eletrônico
- moderno
- tradicional
- da rua
- caseiro
- prestativo
- independente



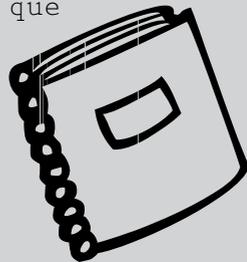
# O caderno das coisas IMPORTANTES

Isto não é uma agenda, não é um diário e não é uma cartilha. É um arquivo - um arquivo de coisas importantes. Algumas, importantes para todo mundo. Outras, importantes apenas para você.

E por que alguém gostaria de manter um registro de coisas importantes? Ora! Por que não? Daqui a alguns anos, você vai poder olhar para este caderno e ver o que mudou e o que permaneceu.

É legal a gente perceber e entender que muita coisa muda. Nossas idéias, nossos amigos, nosso corpo e o mundo à nossa volta. Mas... e o que consideramos realmente importante?! Será que muda também?!

Este caderno pode ajudá-lo a responder a essa pergunta.



## Regras?

A única regra é que não existe regra. A não ser, é claro, as suas próprias. Você pode colar fotos, escrever de trás para frente ou em código, acrescentar páginas, mostrar para todo mundo ou esconder debaixo do colchão. O Caderno das Coisas Importantes é seu. Aqui você manda.

Mas, como este é provavelmente o seu primeiro Caderno das Coisas Importantes, não custa nada dar umas dicas:

1. Talvez seja melhor escrever a lápis. Se mudar de idéia ou quiser reorganizar uma página vai ser mais fácil.



2. Se for colar, use pouca cola ou cola de bastão, para não empapar o papel e melecar o seu caderno.



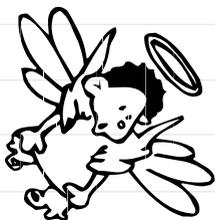
3. Se passar pela sua cabeça que escrever é perda de tempo, lute contra esse pensamento. Lembre-se de que não precisa mostrar para ninguém, se não quiser. Vale a pena se esforçar. Afinal, você merece.



# AMIGOS

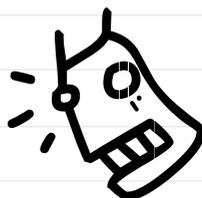
**“TU TE TORNAS ETERNAMENTE RESPONSÁVEL  
POR AQUILO QUE CATIVAS.”**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY - O PEQUENO PRÍNCIPE



**“AMIGO NÃO É O QUE RI DAS SUAS PIADAS,  
MAS O QUE CHORA COM VOCÊ.”**

ANÔNIMO

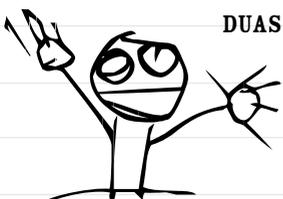


**“AMIGO: ALGUÉM QUE SABE DE TUDO A SEU RESPEITO  
E GOSTA DE VOCÊ ASSIM MESMO.”**

ELBERT HUBBARD

**“A AMIZADE COMEÇA QUANDO, ESTANDO JUNTAS,  
DUAS PESSOAS PODEM PERMANECER EM SILÊNCIO  
SEM SE SENTIR CONSTRANGIDAS.”**

TYSON GENTRY



**“O AMOR PERGUNTA PARA A AMIZADE:**

**— PRA QUE TU SERVES?**

**A AMIZADE RESPONDE:**

**— SIRVO PARA LIMPAR AS LÁGRIMAS QUE TU DEIXAS CAIR.”**

LUIZA DE PAULA CASTRO



**“A ÚNICA MANEIRA DE TER UM AMIGO É SENDO UM.”**

RALPH WALDO EMERSON

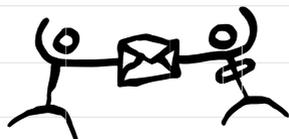
**“VIVER SEM AMIGOS É COMO TENTAR TIRAR LEITE DE UM  
URSO PARA O CAFÉ DA MANHÃ. DÁ MUITO TRABALHO E NÃO  
VALE A PENA.”**

ZORA NEALE HURSTON



**“É MUITO DIFÍCIL ENCONTRAR UM BOM AMIGO, MAIS DIFÍCIL  
AINDA DEIXÁ-LO E IMPOSSÍVEL ESQUECÊ-LO.”**

ANÔNIMO



Este espaço é reservado para aquele que é *brother* (mesmo que seja mulher). Para aquelas pessoas que são especiais, amigos que a gente não pode esquecer.

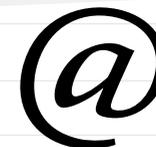
Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

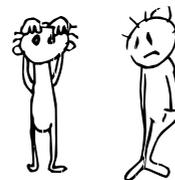
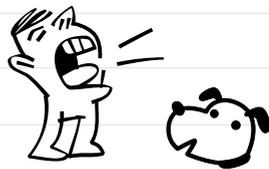
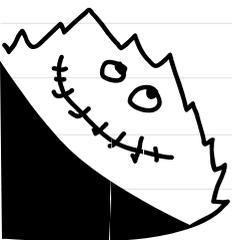
\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nome/apelido: \_\_\_\_\_  
Telefones: \_\_\_\_\_  
NET(e-mail, MSN, blog etc.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Aniversário: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

# DST

## RESPOSTAS E PERGUNTAS



DST é a sigla para as Doenças Sexualmente Transmissíveis, que, como o nome já diz, são as doenças que contraímos nas relações sexuais. Antigamente, eram chamadas de doenças venéreas. Sífilis, gonorréia, cancro mole, herpes são as mais conhecidas.

### O que significa DST?

Procure um médico logo. Se você não tratar a DST, ela pode deixar consequências graves, como a impotência, feridas mais visíveis, incapacidade de ter filhos e até câncer.

### O que eu faço se aparecer um desses sintomas?

Os sintomas mais comuns são a coceira, vermelhidão ou feridas, verrugas, corrimentos (com cheiro forte ou não) e dor na hora de transar. Mas você não precisa ter todos esses sintomas para estar com uma DST. Se você tiver apenas um, já pode estar com a doença.

### E como saber se tenho uma DST?



Não aceite sugestões de amigos ou parentes sobre esse ou aquele remédio. Só o médico pode dizer qual o remédio certo para a DST.

### O que NÃO devo fazer?

OPA! ESSE ASSUNTO ME INTERESSA!



# AIDS

## PERGUNTAS E RESPOSTAS



### O que é?

A palavra aids significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Ela ataca o nosso sistema imunológico, que é o responsável pelas defesas naturais do organismo, deixando o nosso corpo vulnerável a outras doenças e infecções. A aids tem tratamento, mas ainda não tem cura.

### Tem diferença entre aids e HIV?

Tem. HIV é o vírus que transmite a doença, que é a aids. Alguém pode ter o HIV, mas ainda não ter desenvolvido aids. Quando isso acontece, a pessoa pode não ter nenhum sintoma aparente, mas ainda assim pode transmitir o vírus.

### Como se pega?

Sangue contaminado, esperma, fluidos vaginais e leite materno podem passar o HIV. Transar sem camisinha, compartilhar seringas e uma ferida aberta em contato com outra também pode transmitir o vírus. Piercing, tattoo e manicure só com equipamentos descartáveis ou esterilizados. São riscos para a transmissão da aids e das hepatites.

ASSIM NÃO PEGA: picada de inseto, compartilhar talheres, dormir na mesma cama, beijos e abraços.

### Como saber se tenho o HIV?

Se transou sem camisinha ou passou por outra situação de risco, você deve fazer o teste de aids - é gratuito e confidencial. Procure o serviço de saúde mais perto de sua casa ou busque mais informações no disque-saúde.



AINDA TINHA 19 DÚVIDAS, 12 QUESTIONAMENTOS E 3 INDAGAÇÕES...

IHH... ACABOU O ESPAÇO. LIGA PARA O DISQUE-SAÚDE: 0800 61 1997.

...OU ACESSO O SITE: WWW.AIDS.GOV.BR



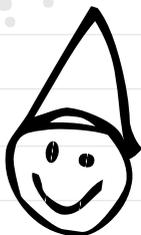
# BALADAS e AGITOS



Seu pai, sua mãe, seus tios e, provavelmente, até sua avó já te alertaram sobre os perigos da balada: bebidas, drogas, assaltos, sexo desprotegido, más companhias. Não é porque não confiem em você - é que eles sabem que, às vezes, os perigos se confundem com os prazeres da balada. Mantenha o olho vivo e a cabeça funcionando para diferenciar um do outro. Cuide-se. Viva BEM para viver TUDO o que a vida tem reservado para você.

## Balada do eu sozinho

Nem sempre a gente precisa estar rodeado de pessoas para se sentir bem. Inclusive, é importante achar um tempo e um lugar para nós mesmos, para refletir sobre coisas grandes e pequenas, que não interessam a mais ninguém. O espaço abaixo é reservado para você registrar o seu lugar no mundo, o lugar onde você é, mais do que nunca, você mesmo:

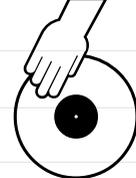


## MASTURBAÇÃO MASCULINA

É natural e permite um maior conhecimento do corpo. Não cria cabelos, nem calos nas mãos. O que pode acontecer em masturbações freqüentes ou intensas é uma irritação na pele do pênis (ele literalmente fica um pouco esfolado) e uma diminuição na quantidade de esperma ejaculado. O esperma, contudo, é constantemente renovado pelo organismo, por isso o homem não corre o risco de ficar estéril (incapaz de ter filhos) ou com o esperma "ralo".



Poucas coisas mudam tanto quanto o agito do momento, mas algumas baladas precisam ser imortalizadas. Pra não esquecer, anote aqui as grandes festas, eventos e encontros que contaram com a sua ilustre presença:



Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_  
Quando foi: \_\_\_\_\_  
Por que foi inesquecível: \_\_\_\_\_

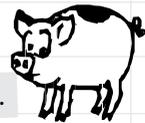


# COMIDAS

Comer é bom. Mas, quando ingerimos muita porcaria, o nosso corpo avisa: engordamos, surge o cansaço, aparecem as espinhas, bate um desânimo e surge a danada da preguiça. Por isso todo mundo insiste na alimentação saudável. E é muito simples. Quer ver?

Regras básicas:

• Evitar comer frituras e sanduíches todos os dias.



• Evitar os doces em excesso. Açúcar vicia. Quanto mais comemos, mais temos vontade de comer. Substituir por frutas é uma saída.



• Comer arroz, feijão, legumes ou verduras e algum tipo de proteína (carne, ovos, frango ou peixe), ainda é a maneira mais saudável de se alimentar. Sem fome, é mais difícil comer besteira durante o dia. Além de tudo, pode ser uma delícia.



• Preste atenção no lanche da escola. Refrigerantes, coxinhas, balas, sorvetes podem fazer mal para o seu estômago e bem para os pneuzinhos, que vão aumentar. Tente lanches leves como sanduíches naturais, salada de frutas, sucos e salgadinhos assados.

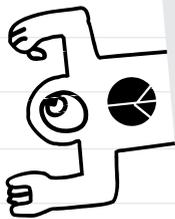


• Ah! E não fuja das aulas de educação física!



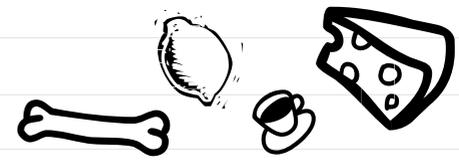
## Cada um é cada um

A preocupação com o tamanho, formato e volume dos seios, do pênis, do corpo, do nariz e da barriga é comum a todos, em todas as idades. Mas não vale a pena cultivar inseguranças. Entenda que todos são diferentes. O importante é respeitar essas diferenças e aproveitar o que cada um tem de melhor.



Comer junto com amigos é diversão. A comida da avó é presente dos deuses. Quem decide a sua comida preferida é você. Faça a sua lista de melhores comidas e compare daqui a alguns anos. Será que o seu gosto vai mudar?

Tipo de comida: \_\_\_\_\_  
O que lembra? \_\_\_\_\_

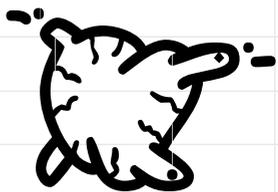


COMIDAS



# FICADAS

Para os beijoqueiros de plantão, algumas curiosidades:

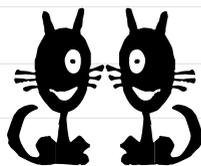


- Tanto o chocolate quanto o beijo liberam endorfina, só que beijar não engorda. O beijo chega a queimar 12 calorias por minuto. Só para comparar, uma aula de aeróbica queima 400 calorias.
- O beijo movimenta, só na face, 29 músculos, sendo 12 dos lábios e 17 da língua. Você sabia que a face tinha tantos músculos?
- As pulsações cardíacas durante o beijo saltam de 70 para 140 por minuto.
- Um bom beijo aguça todos os sentidos - o paladar, a audição, a visão, o tato e o olfato. É bom manter os dentes sempre escovados e o desodorante em dia. Você nunca sabe quando vai beijar!
- Beijar pode, sim, transmitir algumas doenças. Então, beijar muitos desconhecidos numa única noite não é tão bom assim. Gengivite, cárie, hepatite B, herpes são doenças que podem ser transmitidas pelo beijo.
- O beijo não passa aids, a não ser que você tenha uma ferida aberta com exposição excessiva de sangue e a outra pessoa também, o que, convenhamos, é muito difícil!



## Masturbação feminina

É natural e permite um maior conhecimento do corpo. Feita com cuidado não machuca. É importante explorar a região da vagina e toda a área pubiana de forma tranqüila e relaxada, descobrindo o que te dá mais prazer. Ah! Mãos e unhas limpas são fundamentais. Sujeirinhas indesejáveis podem causar infecções mais indesejáveis ainda.



Uma ficada pode ser uma porção de coisas. Beijar, namorar, sair, transar... Relate aí embaixo as mais espetaculares ficadas da história. Ou, pelo menos, da sua história.

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_

Como foi: \_\_\_\_\_  
 Com quem: \_\_\_\_\_  
 Onde foi: \_\_\_\_\_  
 Quando foi: \_\_\_\_\_





## TESTE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE A CAMISINHA



Você já sabe que a camisinha evita a gravidez e protege você da aids e de outras doenças sexualmente transmissíveis. Se não sabia, acaba de ficar sabendo. O que mais você conhece sobre a camisinha? Assinale a alternativa que você considera correta e confira as respostas no rodapé da página.

1. Na China, as primeiras camisinhas eram feitas de:

- a) papel de seda e óleo.
- b) papel laminado e azeite.
- c) arame farpado.



2. Qual desses materiais nunca foram usados na fabricação de preservativos

- a) linho.
- b) tripas de animais diversos.
- c) esparadrapo.



3. Em 1839, Charles Goodyear descobriu o processo de vulcanização da borracha, que é a transformação de borracha crua em estrutura elástica resistente, boa para fabricar pneus e camisinhas. As camisinhas de borracha eram:

- a) tão duras que demoravam quinze minutos para serem colocadas.
- b) lavadas e usadas muitas vezes, até que a borracha arrebentasse.

- c) recicladas e transformadas em pneus especiais para chuva.

4. A maior camisinha do mundo...

- a) foi feita sob medida para o ator pornô John Holmes, cujo pênis media 38 centímetros.
- b) tinha dois metros e vinte de altura e cobriu um jogador de basquete polonês.
- c) tinha vinte metros de altura e cobriu a fachada de um hotel de 20 andares na China.



5. Por que chamamos o preservativo masculino de camisinha?

- a) O nome original era camisa-de-vênus, mas mudou para camisinha, porque uma banda de rock com o mesmo nome processou o governo brasileiro por causa de direitos autorais.

- b) Porque o uso popular consagrou o nome camisinha.

Mas ela ainda pode ser chamada de camisa-de-vênus.

- c) Porque é uma roupinha bem pequenininha para o pênis.

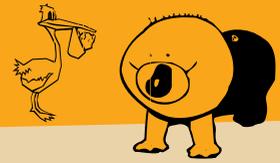


6. Por que temos que usar apenas lubrificantes à base de água na camisinha?

- a) Porque usar manteiga, óleo e outras coisas de cozinha é muito nojento.
- b) Porque qualquer outro produto (a vaselina, por exemplo) pode danificar a camisinha e você nem perceber.
- c) Porque outros produtos podem fazer a camisinha se incendiar com o atrito da penetração.

7. Normalmente, por que a camisinha estoura?

- a) Porque o jato de esperma pode ser expelido com velocidade e potência alucinantes.
- b) Porque o preservativo não foi bem colocado e ainda ficou um pouco de ar preso na ponta.
- c) Por causa da diferença de temperatura entre o pênis e o ambiente externo.



8. Qual a principal diferença entre o preservativo distribuído no posto de saúde e o comprado na farmácia?



- a) O do posto é de graça e o da farmácia é pago.
- b) Um fica no posto de saúde e o outro, na farmácia (dããã... jura?).
- c) A embalagem. A qualidade é a mesma.
- d) Todas as alternativas anteriores estão corretas.

**LÁTEX NÃO É PLÁSTICO!  
Nenhuma solução caseira  
substitui a camisinha.  
NÃO INVENTA!**



# DESCULPA X MOTIVO

Desculpa e motivo são duas coisas diferentes. Não existem motivos para não se usar camisinha. Podem até existir desculpas, que são aquelas coisas que a gente inventa para justificar uma mancada. Contudo, existem vários motivos para se usar a camisinha:

**PROTEÇÃO** Evita a gravidez e protege da aids, das DST e do frio.

**TRANQUILIDADE** Transando com camisinha, o dia seguinte é só de boas lembranças, sem preocupações e grilos.

**SEGURANÇA** Se colocado direitinho, o preservativo não estoura. Treine bastante mesmo sozinho ou sozinha. Na hora H, você vai estar craque.

**SEDUÇÃO** Colocar o preservativo pode ser uma excelente brincadeira a dois. Sexo não é só penetração. Seduza, beije, cheire, experimente!

**VÁRIOS TIPOS** Lubrificadas são as mais comuns e mais usadas. Também existem onduladas, retardantes, aromatizadas, coloridas e de tamanhos variados. Escolha a sua, mas repare no prazo de validade e no selo de certificação.

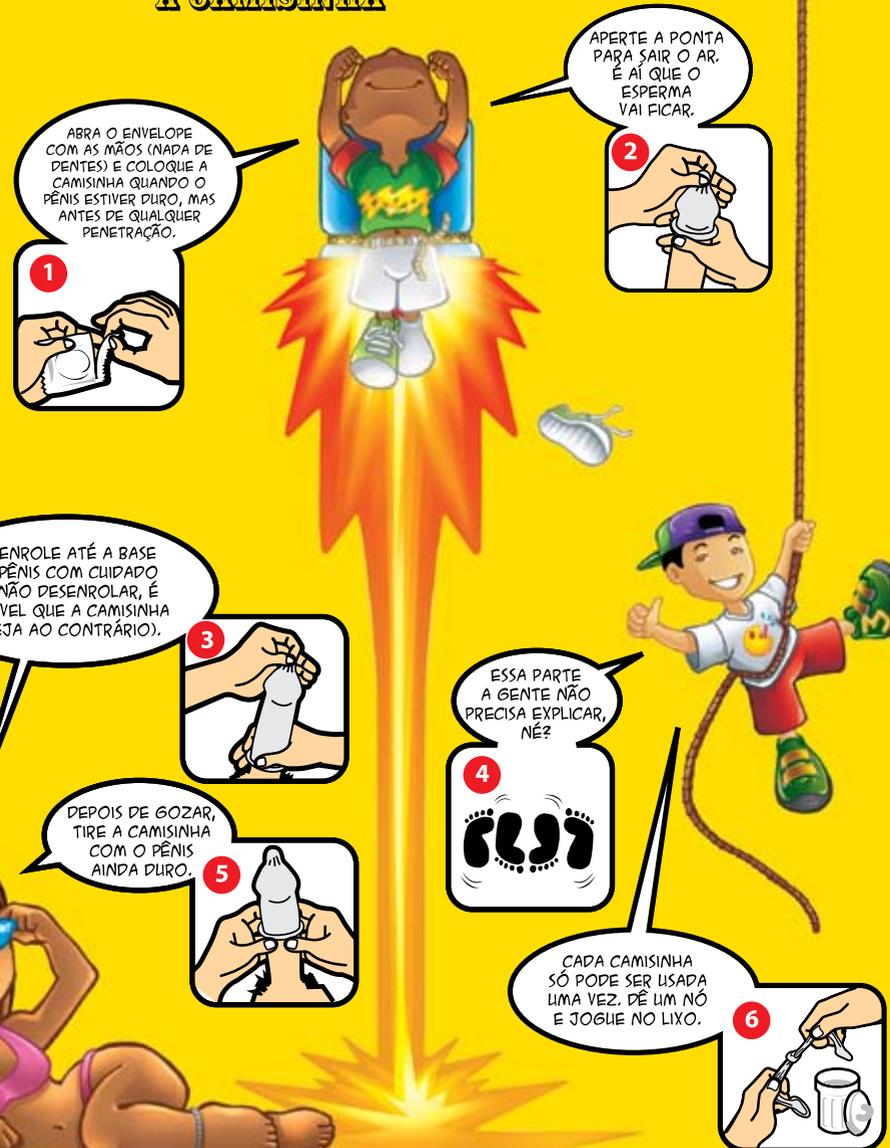
**PARA AS MENINAS** Já existe a camisinha feminina. É mais cara e sua distribuição nos serviços de saúde ainda não é igual à masculina, mas é uma opção e pode ser interessante testar outro tipo de camisinha.

## O MOMENTO CERTO

Tenha sempre um preservativo com você. Isso vale para as meninas também. Ter uma camisinha não é sinal de sem-vergonhice e nem de segundas intenções. Nunca se sinta pressionado para transar - nem pelos amigos, nem pela TV e nem porque você tem uma camisinha à mão. Quem decide o momento certo de ter uma relação sexual é você e não a camisinha. Mas, quando esse momento - que nem sempre é planejado - acontecer, é bom estar preparado.



## O MARAVILHOSO ESPETÁCULO DO PRESERVATIVO EPISÓDIO DE HOJE: O PIRATA DE BARBA NEGRA E DE UM OLHO SÓ ENCONTRA O CAPUZ EMBORRACHADO OU COMO COLOCAR A CAMISINHA



DEVEM TER GASTO UMA FORTUNA SÓ NO FOGUETE. QUE NADA, É TUDO TRUQUE. GOSTEI DA MENINA DE BIQUÍNI. MUITO APELATIVO, NÃO PRECISAVA. E! E VOCÊ, ONDE VAI? TREINAR!

# MÚSICA



“A minha ideologia é a da mudança. Nada de partido político. É a coisa de mudar o Brasil, em qualquer dimensão.” Cazuza em carta pública deixada por ele.

Sem meias palavras, Cazuza foi uma personalidade que teve coragem para, com sua poesia, convidar a sociedade para mostrar a sua cara. Ele próprio foi a público falar que era portador da doença de maior estigma na década de 80, a aids. Virou história e filme.

## Músicas que dão o seu recado:

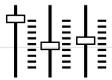


“É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã/  
Porque se você parar pra pensar na verdade não há”  
Legião Urbana - Pais e Filhos.



“Pois paz sem voz não é paz, é medo.”  
O Rappa - Minha Alma.

“Vivemos esperando dias melhores para sempre.”  
Jota Quest. Dias Melhores.



“Quanto mais a gente rala mas a gente cresce”  
Charlie Brown Jr. Dias de luta, Dias de Glória

“Quem não tem teto de vidro que atire a primeira pedra”  
Pitty. Teto de vidro.



“Foi você quem me deu asas pra voar...”  
Banda Calypso. Beija-flor.



“Eu sou brasileiro, índio, mulato, branco e preto.”  
Ivete Sangalo. Brasileiro.



“O que se espera de uma nação/que o herói é  
a televisão que passa todos os seus meses mal/  
melhora tudo no carnaval.”  
Cidade Negra. Mucama.



Músicas memoráveis, momentos inesquecíveis. As músicas sempre trazem lembranças. O primeiro amor, o primeiro beijo... O primeiro praticamente tudo. Anote aqui as músicas que não saem da sua cabeça e daqui a um tempo reveja sua lista.

Nome da música: \_\_\_\_\_  
Cantor/grupo: \_\_\_\_\_  
Estilo: \_\_\_\_\_  
O que me lembra essa música? \_\_\_\_\_

Nome da música: \_\_\_\_\_  
Cantor/grupo: \_\_\_\_\_  
Estilo: \_\_\_\_\_  
O que me lembra essa música? \_\_\_\_\_

Nome da música: \_\_\_\_\_  
Cantor/grupo: \_\_\_\_\_  
Estilo: \_\_\_\_\_  
O que me lembra essa música? \_\_\_\_\_

Nome da música: \_\_\_\_\_  
Cantor/grupo: \_\_\_\_\_  
Estilo: \_\_\_\_\_  
O que me lembra essa música? \_\_\_\_\_

Nome da música: \_\_\_\_\_  
Cantor/grupo: \_\_\_\_\_  
Estilo: \_\_\_\_\_  
O que me lembra essa música? \_\_\_\_\_

Nome da música: \_\_\_\_\_  
Cantor/grupo: \_\_\_\_\_  
Estilo: \_\_\_\_\_  
O que me lembra essa música? \_\_\_\_\_



# JOGOS E HOBBIES\*

Está sem nada para fazer? Chame a turma e assista a um filme, jogue cartas, faça um campeonato de vôlei. Aqui tem uma lista de coisas interessantes.

## SÉRIES E SERIADOS

Tem que saber o nome dos artistas, decorar as frases mais marcantes e saber as letras das músicas.

**RPG** Febre entre os adolescentes, e entre alguns adultos também. Cuidado para não confundir a realidade com a história.

**PIPAS** Vale fazer a sua própria pipa e colecionar as mais bonitas. Sem cerol, é claro!

**CINEMA** Se a grana está curta, que tal alugar um filme meio “cabeça” e assistir com os amigos? Veja a página de filmes. Tem um monte de dicas legais.

**HQ** (Histórias em Quadrinhos) Fã tem direito a guardar a coleção embaixo da cama e a procurar números atrasados no sebo.

## VIDEOGAMES

Em casa na frente da TV, nas *lan houses* ou nas máquinas eletrônicas do shopping.

**CARTAS** Baralho e *card games*.

**MÚSICA** Os mais populares são o violão e a guitarra, mas qualquer instrumento vale.

**SKATE E SURF** Com direito a personalizar a própria prancha. Aí é só surfar no asfalto ou no mar.

**ESPORTES** Futebol, vôlei, queimada, basquete... Com dedicação, dá até para pensar em ser um futuro profissional.

**COLEÇÕES** Papel de carta, selos, bonecas, latinhas e até insetos.

**PASSEIOS DIGITAIS** Chats, blogs, flogs, MSN e e-mails.

Ter um passatempo é importante e saudável. Mas ficar obcecado com o seu hobby e não pensar em mais nada é prejudicial à sua saúde a dos outros perto de você, que vão te achar um saco.

\* **HOBBIES**: atividades de recreio ou descanso praticadas nas horas de lazer.



Anote aqui o que você gosta de jogar com os amigos ou de fazer no seu tempo livre. Dizem por aí que os hobbies que os homens desenvolvem na adolescência eles continuam gostando na vida adulta. Já as meninas, quando adultas, abandonam seus hobbies. Como será com você? Escreva aí embaixo e olhe de novo daqui a dez anos para saber.



## Indicações:



### GUIA DOS CURIOSOS - SEXO

JAIRO BAUER E MARCELO DUARTE

Curiosidades sobre este assunto tão curioso - o sexo.

### SEXO E CIA

JAIRO BAUER

É praticamente uma expansão de tudo o que você viu aqui. Mais detalhes e mais dúvidas esclarecidas.

### DEPOIS DAQUELA VIAGEM

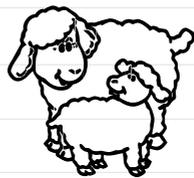
VALÉRIA POLIZZI

Depoimento emocionante e emocionado de uma jovem com aids.



## Ponto G

Mistura de mito com verdade, o ponto G seria, supostamente, o local da vagina onde a mulher sente mais prazer. Alguns especialistas afirmam que esse local estaria na parte superior interna da vagina, repleta de terminações nervosas, mas o fato é que isso varia de mulher para mulher e a discussão sobre a existência (ou eficácia), ou não, do ponto G continua.



### ESTAÇÃO CARANDIRU

DRÁUZIO VARELLA

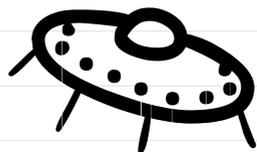
O filme é um bom começo, mas o livro tem mais detalhes dessa história impressionante.



### O JARDINEIRO FIEL

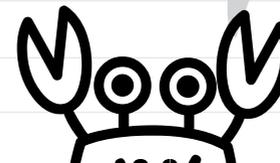
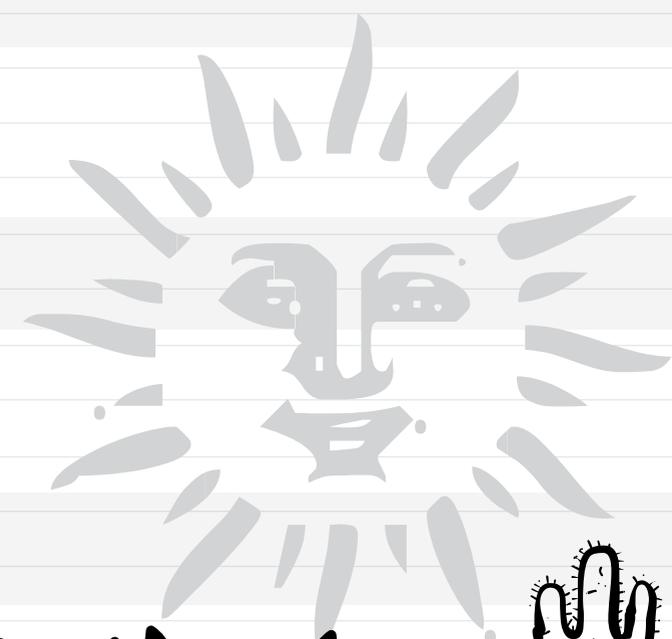
JOHN LE CARRÉ

Não é falta de criatividade. Não é nossa culpa se livros bons acabam virando filme.



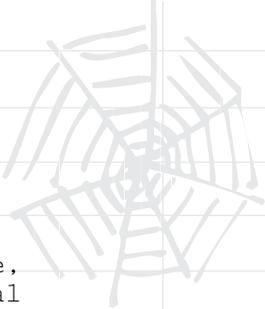
Livros e revistas para ler, reler e marcar as páginas com passagens interessantes.

Título:  
Autor:



# FILMES

Além de nos divertir, filmes também podem nos levar a pensar e a refletir. E, ao contrário do que muita gente imagina, reflexão não dói e nem é frescura. Os filmes que indicamos a seguir trazem diversas questões à tona: homossexualidade, diversidade, relacionamento, aids, exclusão social e preconceito. Alguns são engraçados, outros são dramáticos - todos nos ensinam um pouco mais sobre nós mesmos e o mundo à nossa volta.



Campeões da minha bilheteria - filmes que eu assisti, assistiria de novo e, se pudesse, compraria.

FILMES

## PARA O RESTO DE NOSSAS VIDAS

KENETH BRANAGH 😊💧🌿🌻🌻

## PRISCILLA, A RAINHA DO DESERTO

TEPHAN ELLIOT 😊🌀

## MEU QUERIDO COMPANHEIRO

NORMAN RENÉ 😊💧🌿🌻🌻🌀🌀

## SOMENTE ELAS

HERBERT ROSS 😊💧🌿🌻🌻

## CAZUZA

SANDRA WERNECK E WALTER CARVALHO 😊💧🌀🌻

## A CURA

PETER HORTON 🌻🌻

## PHILADELPHIA

JONATHAN DEMME 💧🌿🌻🌻🌻

## DIÁRIO DE UM ADOLESCENTE

SCOTT KALVERT 🌀🌻

## SERÁ QUE ELE É?

FRANK OZ 😊🌀🌻

## BEIJANDO JESSICA STEIN

CHARLES HERMAN-WURMFELD 🌿🌻🌀

## MEU AMOR DE VERÃO

PAWEL PAWLIKOWSKI 💧🌿🌻🌀

## PROCURA-SE AMY

KEVIN SMITH 😊🌿🌻🌀

## TRÊS FORMAS DE AMAR

ANDREW FLEMING 😊🌿🌻🌀

## BILLY ELLIOT

STEPHEN DALDRY 😊💧🌻

## A GAIOLA DAS LOUCAS

MIKE NICHOLS 😊🌿🌻🌻

### LEGENDA:

- 😊 risos
- 🌿 relacionamento
- 🌀 sexualidade
- 💧 lágrimas
- 🌻 HIV
- 🌻 preconceito
- 🌻 drogas



Nome:

Diretor:

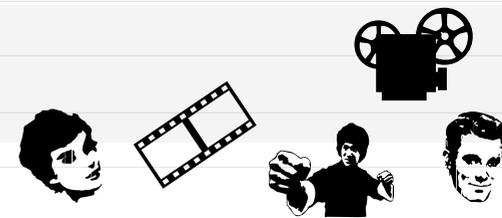
Por que vale a pena:



Nome:

Diretor:

Por que vale a pena:



# SITES



http://www

www.aids.gov.br

www.voluntarios.org.br

www.unesco.org.br

www.renatorusso.com.br

www.educacao.gov.br

www.redejovem.org.br

www.afroreggae.org.br

www.unicef.org.br

www.rits.org.br

www.camisinha.org.br



E U U S O C A M I S I N H A

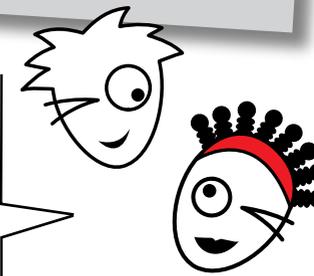
## SAÚDE e PREVENÇÃO Nas ESCOLAS

Atitude pra curtir a vida.

Este material faz parte do Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas. É um projeto de iniciativa do Ministério da Saúde, Ministério da Educação, UNESCO e UNICEF, que, juntamente com as escolas de todo o país, tem o objetivo de incentivar a prevenção à DST e à aids e de ampliar a informação e o diálogo sobre outras questões importantes para os jovens, como a sexualidade, o comportamento, a cidadania, a saúde e o bem-estar.

Aproveite a oportunidade e participe também desse projeto. Promova encontros com os seus amigos, pensem nas coisas mais simples do mundo, como amizade, natureza, atitude e futuro, por exemplo. Faça a diferença. Junte seus amigos e faça encontros para falar sobre sexualidade, filmes, livros. E, depois que você já estiver sabendo "quase" tudo, seja um multiplicador de informações.

FOI MUITO LEGAL JUNTAR  
UM PUNHADO DE CABEÇAS  
(ALGUMAS JÁ SEM CABELOS)  
PRA FAZER ESTE... ESTA... HN...  
ISSO QUE ESTÁ EM SUAS MÃOS.  
DIVIRTA-SE!





FOTOS E DEDICATÓRIAS



FOTOS E DEDICATÓRIAS





# FOTOS E DEDICATÓRIAS








**SAÚDE e PREVENÇÃO**  
**NaS ESCOLAS**  
*Atitude pra curtir a vida.*

unicef 



Ministério  
da Educação

Ministério  
da Saúde

