

EU ♥ ERICA



PARTICIPE DO
ESTUDO DE RISCOS CARDIOVASCULARES EM ADOLESCENTES.

Tem a ver com o seu coração!

EU ERICA

Esta cartilha traz informações sobre o Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes, o ERICA, que acontecerá em escolas de todo o Brasil. Através do ERICA, queremos conhecer um pouco sobre a saúde dos adolescentes brasileiros e para que este estudo dê certo contamos com a participação de alunos, professores, pais e responsáveis. Esperamos que a cartilha possa ajudá-los a entender como será o estudo e como vocês podem fazer parte dessa história.

Contamos com Todos!

Um forte abraço,
Equipe ERICA
www.ERICA.ufrj.br

O PRIMEIRO AMOR A GENTE NUNCA ESQUECE

Ele mexe com a gente da cabeça aos pés.



O coração dispara.
A pressão sobe, dá um frio na barriga.
A gente fica meio sem chão e sem rumo.



QUAL É?
VAMOS PRA CASA...
QUER DIZER PRA SALA... NÃO,
VAMOS PRA QUADRA
BATER UMA BOLA.

A!! ELE TÁ
PERDIDÃO,
NÃO SABE NEM
PARA ONDE IR.



Quando se fala de amor, esse descontrole
do corpo até que parece uma boa.
Mas, muitas vezes, não é amor...

Tem horas na vida da gente que alterações no coração, na pressão e no peso são sinais de que alguma coisa não vai indo muito bem com você...



Parece papo de avó, mesmo! Mas pelo fato de os jovens serem cheios de energia...

...não vá pensar que você é um super-homem!



Não é preciso chegar à idade da vovó pra sacar que devemos tomar cuidados com a nossa saúde, com o nosso corpo.

“Tô falando sério!”

POR QUE TENHO
QUE IR AO MÉDICO?
NÃO TÔ SENTINDO
NADA!...

ADOLESCÊNCIA, QUERIDA,
É UMA FASE DE GRANDES
TRANSFORMAÇÕES.
TÁ TUDO MUDANDO EM VOCÊ.
ALÉM DISSO, É MELHOR
PREVENIR DO QUE REMEDIAR...



Portanto, pra gente saber melhor como
nossa saúde está, as escolas de todo o país
vão participar do ERICA.

Atenção: do ERICA! Não da ERICA!

ERICA?
TÃO FALANDO
COMIGO?

NÃO, GAROTA!
ERICA QUER DIZER
ESTUDO DE RISCOS
CARDIOVASCULARES
EM ADOLESCENTES

ELA
SABE DAS
COISAS.



A GENTE VAI SE CONHECER MELHOR!

Este ano, o pessoal do ERICA vai às escolas para pesquisar a alimentação, o peso, os hábitos, as atividades e rotinas dos adolescentes. Vai ser uma grande fotografia da saúde da galera. Uma oportunidade de ver como estamos agora e pensar como queremos viver no futuro.

ERICA!!!
COMO VOCÊ
FICOU
IMPORTANTE!

TÁ SE
ACHANDO!



Você tem muito o que aproveitar da vida!
Os resultados do estudo vão dar uma ideia mais clara do que pode ser feito na área de saúde, de esporte e de educação. Tudo para beneficiar a geração de hoje, a sua geração.



Todos ligados no que o pessoal do ERICA vai falar!
A equipe do ERICA vai visitar seu colégio,
dar todo o material e as orientações
necessárias. Se tiver dúvidas,
você pode acessar o site do ERICA
na Internet. Vocês e seus pais
vão conhecer, autorizar e cumprir juntos
cada etapa do estudo.





CARETICE
NADA, CARA!
É PAPO SÉRIO.

MEU CORAÇÃO TÁ
BATENDO ACELERADO!

IH!
VIAJOU...

AGORA, COMO É QUE VAI ROLAR ESSA COISA?

TODO MUNDO VAI PARTICIPAR?

Para participar, é preciso ter uma autorização dos pais. Você vai levar pra casa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Leia o termo junto com seus responsáveis. Analise tudo o que envolve a participação na pesquisa. Concordando, você, seus pais ou responsáveis devem assinar o termo autorizando o fornecimento de informações e a coleta de sangue.

O QUE MINHA MÃE TEM QUE FAZER?

O responsável (sua mãe, se possível) deve responder a um questionário sobre como foi sua gestação, sua infância e quais doenças as pessoas da sua família têm ou já tiveram.



O QUE VOCÊ VAI ENTREGAR À ESCOLA?

Dentro do prazo combinado com os alunos, entregue esses três papéis:

- 1** - O termo com as autorizações assinadas por um dos responsáveis;
- 2** - O questionário da família respondido;
- 3** - O termo de autorização assinado por você, concordando com sua participação na pesquisa.



O QUE A EQUIPE DO ERICA VAI FAZER?

No dia marcado a equipe de pesquisa visitará o colégio para aplicar um questionário aos participantes. Será utilizado um computador de mão, parecido com um celular, para cada aluno responder. Responda com seriedade! Não vale chutar as respostas...

No mesmo dia, serão tiradas medidas de cada um (peso, altura, circunferência da cintura e pressão arterial). Só a equipe de pesquisa terá acesso às medidas dos alunos. Um outro dia será marcado só para a coleta de sangue.



VOCÊ VAI PRECISAR SE PREPARAR PARA O EXAME, COMO SE FOSSE UMA PROVA?

Mais ou menos. Para fazer as medidas de peso, altura e circunferência da cintura você deve vir ao colégio com roupa de educação física (short/bermuda e camiseta). No dia anterior à coleta de sangue não se esqueça de que você deve fazer sua última refeição 12 horas antes do exame. Por exemplo: se o exame estiver marcado para as 8 horas da manhã, alimente-se no máximo até as 8 horas da noite do dia anterior. Lembre-se que balas e chicletes também atrapalham o exame. Mas não se preocupe: após a coleta, será fornecido um lanche pra você!



O ESTUDO ACABA NO EXAME DE SANGUE?

Não. Na semana seguinte à coleta de sangue, alguns alunos vão ser chamados para responder novamente sobre sua alimentação. A escolha desses alunos vai ser ao acaso. Não tem nada a ver com as informações que já foram dadas.



VAI SER TRANQUILO?

Claro. A equipe do ERICA é supertreinada e segue normas rígidas para realizar todos os exames com segurança, privacidade e precisão, pra não incomodar as pessoas desnecessariamente. Se tiver dúvidas, é mole: acesse o site do ERICA ou pergunte aos orientadores na própria escola.



Megatério
Estúdio de Criação e Arte
www.megaterio.com.br

Arides Garcia Luna Medeiros
lay outs

Fábio Tenório Ferreira
design e cores

Gustavo Luiz
redação

Marco Antonio J. Ferreira
arte final

Miguel Mendes
desenhos

Texto e ilustrações
ZIRALDO

Instituições Participantes do Convênio:

Coordenação: Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ)
Instituto Nacional de Cardiologia (INC)
Instituto Nacional do Câncer (INCA)
Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ)
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de Vitória - EMESCAM
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP-Botucatu)
Universidade de São Paulo (USP)
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)
Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR)
Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT)
Universidade Federal de Goiás (UFG)
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS)
Universidade de Brasília (UnB)
Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
Universidade Federal do Ceará (UFC)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)
Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)
Universidade Federal da Bahia (UFBA)
Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)
Universidade Federal de Sergipe (UFS)
Universidade Federal de Alagoas (UFAL)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Universidade Federal do Pará (UFPA)
Universidade Federal do Amazonas (UFAM)
Universidade Federal do Acre (UFAC)
Universidade Federal de Rondônia (UNIR)
Universidade Federal de Roraima (UFRR)
Universidade Federal do Amapá (UNIFAP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO)

Apoio:

Sistema
FIRJAN



Ministério da
Ciência e Tecnologia

Ministério da
Saúde

