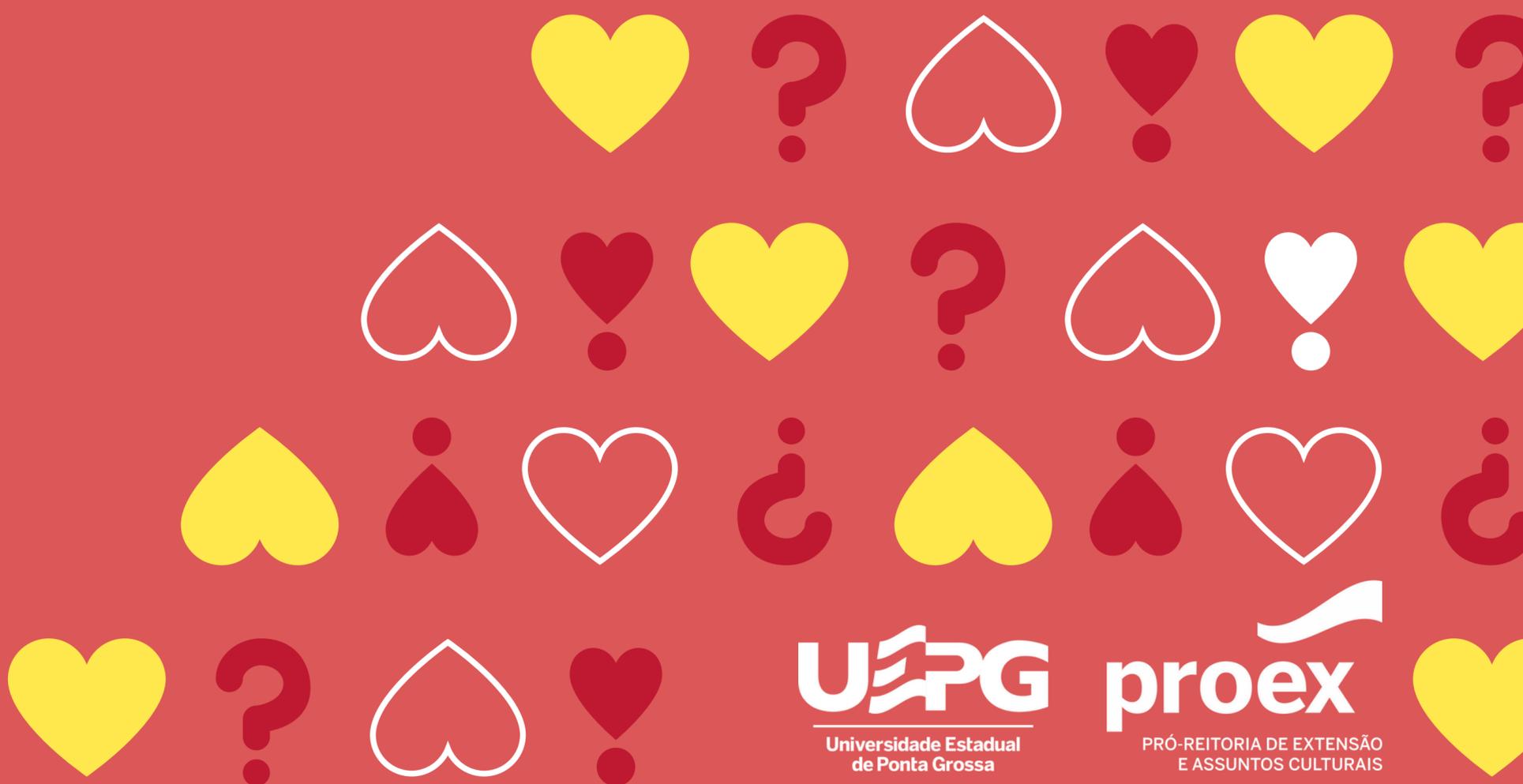


CARTILHA DE

# Educação em sexualidade



# AUTORES

Angelica Campos Fernandes Araujo<sup>1</sup>

Barbara Leticia Rosa Pereira<sup>1</sup>

Carolina Mulinett Pereira<sup>1</sup>

Celine Iris Meijerink<sup>1</sup>

Crisangela Cristin Consul<sup>1</sup>

Erildo Vicente Mueller<sup>2</sup>

Everton José Maier Wosniak<sup>1</sup>

João Pedro Gambetta Polay<sup>1</sup>

Laís Cristina Zinser Spinassi<sup>1</sup>

Larissa Guil<sup>1</sup>

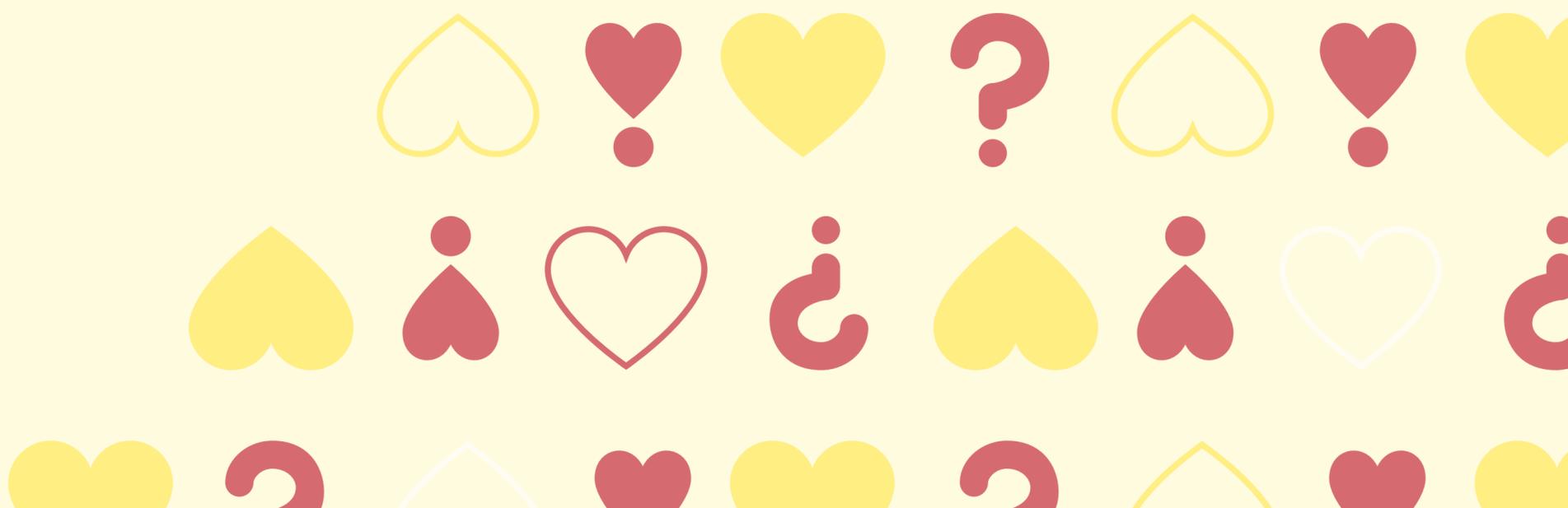
Milena Sochodolak Praisner<sup>1</sup>

Paula de Oliveira Herzinger<sup>1</sup>

Yasmim Brick Santos<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Estudantes de Medicina na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

<sup>2</sup> Professor do Departamento de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).



# **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA**

## **Reitor**

Miguel Sanches Neto

## **Vice-Reitor**

Ivo Mottin Demiate

## **Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais**

Maria Salete Marcon Gomes Vaz

# **PROEX UEPG**

## **Equipe Editorial**

### **Revisão de língua portuguesa**

Emilson Richard Werner

### **Arte**

Celine Iris Meijerink

C327 Cartilha de Educação em sexualidade/ Angélica Campos Fernandes Araújo [et al.]. Ponta Grossa: UEPG: PROEX, 2022.

68p; il. Livro eletrônico.

ISBN: 978-65-86967-56-2

DOI: 10.5212/86967-56-2

1. Educação sexual para adolescentes. 2. LASF-UEPG. I. Araujo, Angélica Campos Fernandes et al. II. T.

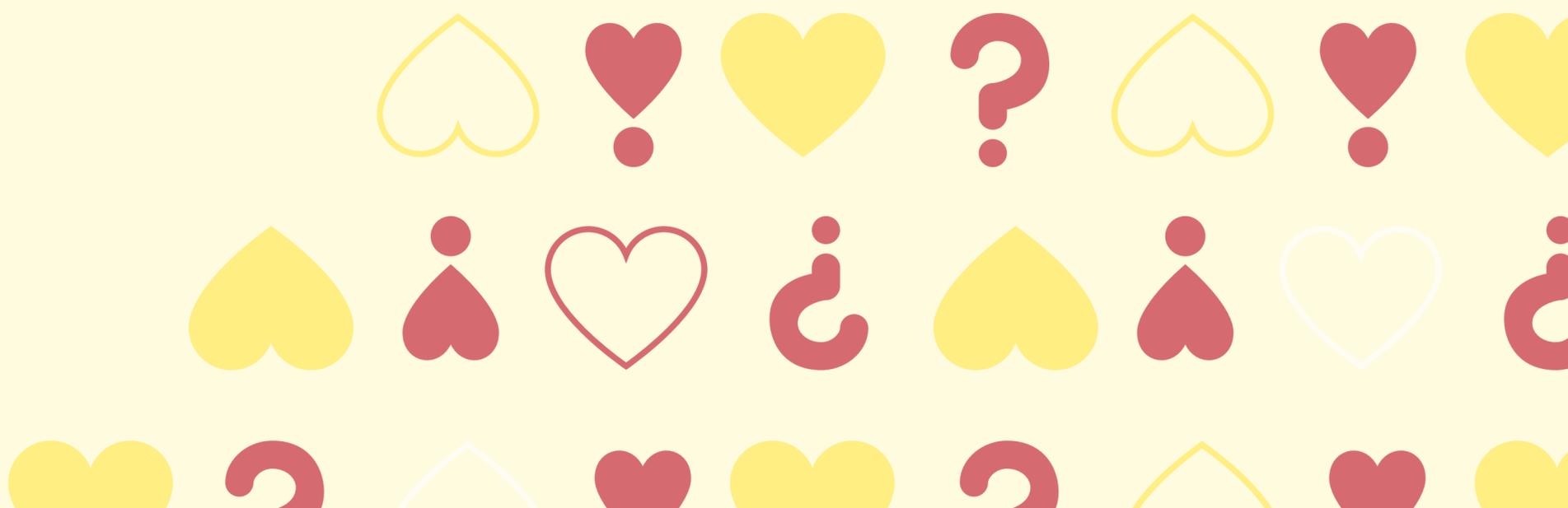
CDD: 612.6

Elaborado por Rodriqo Pallú Martins – CRB 9/2034/O

**2022**

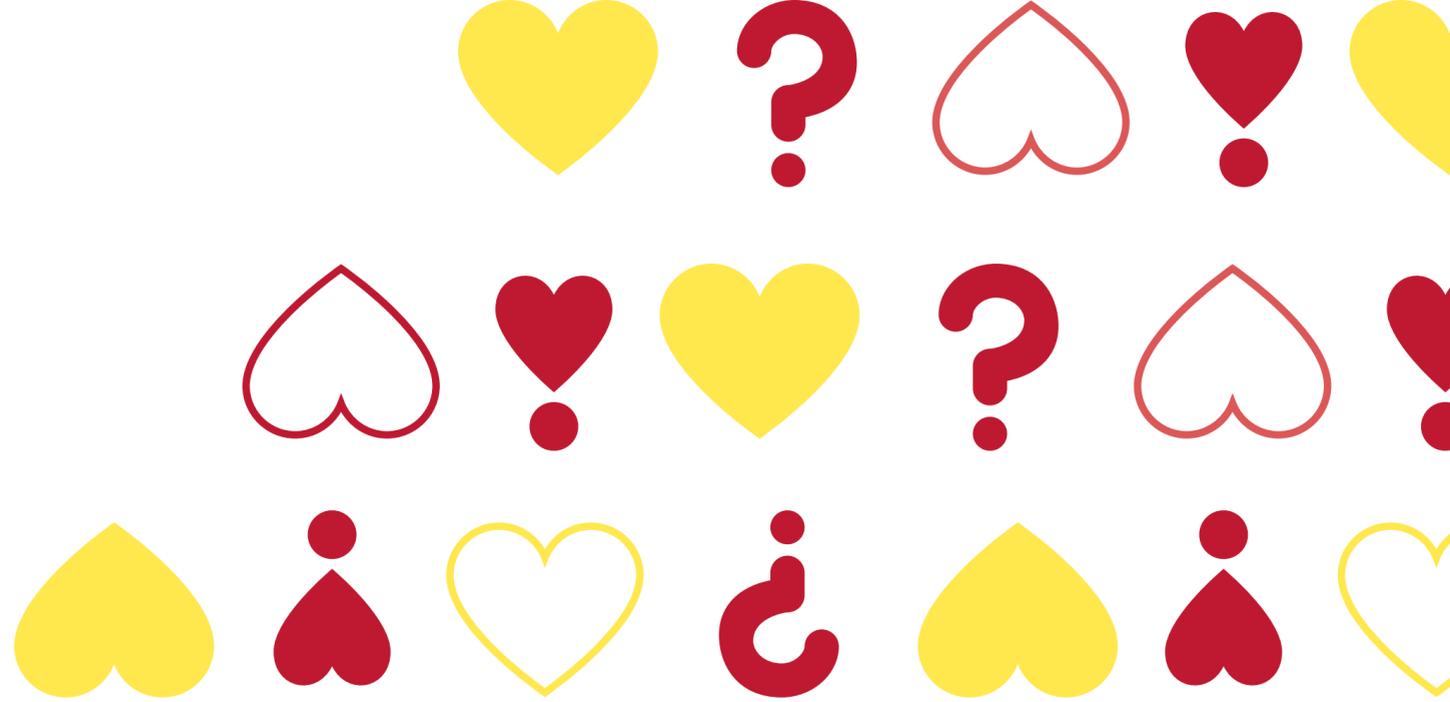
# CAPÍTULOS

1. Educação em sexualidade: um direito do adolescente
2. Adolescência: mudanças físicas, fisiológicas e psicológicas
3. Sexo
4. Sexo seguro
5. Orientação sexual e identidade de gênero
6. Abuso e assédio sexual



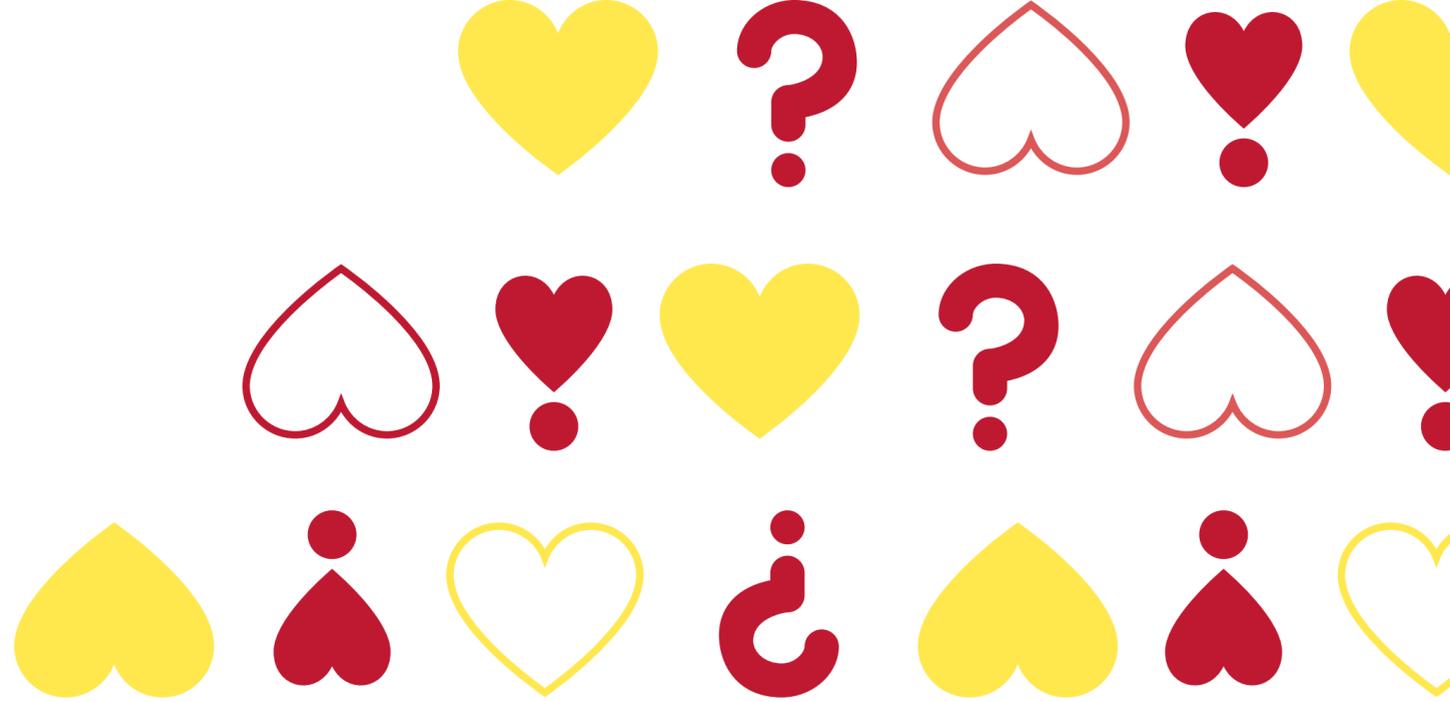
# 1. Educação em sexualidade: um direito do adolescente

A adolescência é uma fase complicada. Não só porque começam a surgir pelos em lugares onde não existiam, porque você não consegue terminar uma frase sem desafinar ou ainda porque você cresceu demais e suas calças agora estão pelas canelas. Ela também é uma fase complicada porque começam a surgir dúvidas e perguntas que você se envergonha de fazer e imagina que os outros vão ter vergonha em te responder. Sentimentos e desejos que lhe são estranhos começam a fazer parte do seu dia a dia e seus pensamentos parecem não ter um só foco, não formam uma só ideia.



A adolescência é marcada pela busca de autonomia e liberdade de decisões, da mesma maneira que pela vivência da sexualidade. É o período em que se busca mais intensamente a liberdade sexual e de gênero. Ao longo dos anos foi garantido, ao adolescente a ao jovem, o direito à informação e aos serviços de saúde. Contudo, frequentemente, nos deparamos com barreiras que impedem a implementação de programas dedicados à educação sobre gênero, sexualidade e desejo sexual.





Para derrubar essas barreiras, é necessário falar sobre todos esses assuntos, tanto em casa como na escola, com muita naturalidade e sem tabus. É importante ressaltar que a educação sexual não é exclusividade dos adolescentes e deve continuar ao longo da vida, inclusive na fase adulta, já que todos temos ainda muito a aprender.

**Então, senhores pais e responsáveis, sintam-se à vontade para ler a cartilha e aprender junto com os adolescentes!**



# VAMOS COMEÇAR COM UM BREVE HISTÓRICO

**1948** - A ONU divulga a Declaração Universal dos Direitos Humanos, que garante diversos direitos considerados básicos à vida humana, entre eles os direitos sexuais e reprodutivos.

**1988 (Brasil)** - Na nova Constituição, as crianças e adolescentes precisam ser protegidos pelo Estado, pela sociedade e pela família.

**1990 (Brasil)** - Promulgado o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), por meio do qual crianças e adolescentes gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, entre eles os direitos sexuais e reprodutivos.

# CONHECIMENTO É PODER!

**Educação em sexualidade:** é “toda e qualquer experiência de socialização vivida pelo indivíduo ao longo de seu ciclo vital, que lhe permita posicionar-se na esfera social da sexualidade”. (UNESCO, 2020)

**E por que trabalhar com educação em sexualidade?**

● Para aquisição de conteúdos necessários para reconhecer os riscos aos quais estão expostos – IST’s, gravidez precoce, uso de drogas ou álcool e situações de violência.

● Para garantir o bem-estar em sua vida sexual e reprodutiva – importância da comunicação, das tomadas de de posição, desenvolvimento de senso crítico.

## IMPORTANTE SABER:

O ECA, em seu artigo 11, também garante às crianças e adolescentes o acesso universal às ações e serviços para a promoção e recuperação de saúde, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

# VAMOS FALAR DISSO NA ESCOLA?

## Mas por que na escola?

● A sexualidade está presente em todos os espaços de socialização (na família, na escola, na igreja, entre pares, no trabalho, na mídia etc.) e nem sempre as informações transmitidas nesses espaços estão corretas ou são passadas de forma responsável.

● Quando realizada de maneira clara, responsável e dentro das escolas, a educação em sexualidade garante o acesso a informações de qualidade, garantindo o início de uma vida sexual ativa, saudável e segura.

● Portanto, cabe ao setor da educação e da saúde, em parceria, reunir, organizar, sistematizar e mostrar – com responsabilidade – essa etapa da formação humana, não só aos jovens, mas também a suas famílias e à comunidade.

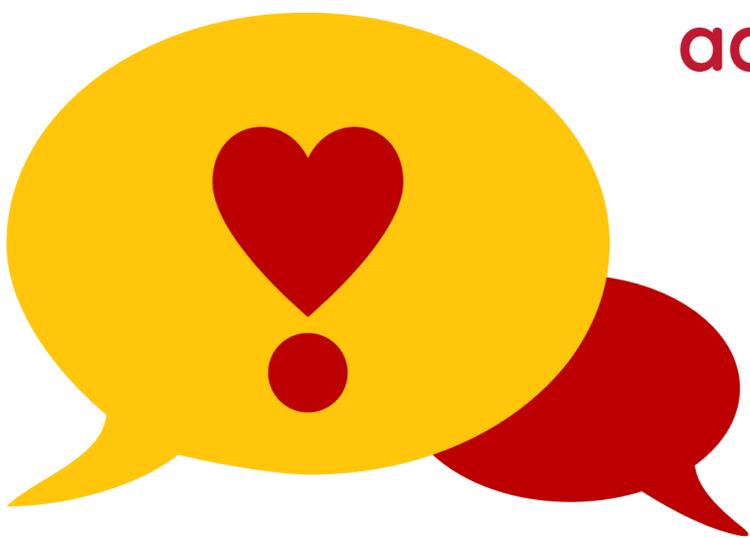
# Mas falar sobre sexo vai estimular a fazer sexo?

**Falar sobre sexo** não estimula o início da vida sexual precoce.

**Falar sobre sexo** estimula o início de uma vida sexual segura!

**Falar sobre sexo** ensina sobre os perigos das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), sobre os riscos de uma gravidez precoce, sobre planejamento familiar, sobre como identificar violência sexual, sobre o avanço do papel da mulher na sociedade, sobre o respeito a diferentes orientações sexuais e sobre respeito a sua própria orientação.

**Falar sobre sexo e sobre educação em sexualidade é proteger nossas crianças e adolescentes!**



# Termos importantes



**Direito sexual:** é o direito de viver sua sexualidade livremente, sem: violência, discriminação ou imposições, culpa, vergonha, medo ou falsas crenças, podendo escolher o(a) parceiro(a), com respeito pelo seu corpo e pelo corpo do(a) parceiro(a). Viver sua sexualidade, independente do estado civil, idade ou condição física, podendo expressar livremente sua orientação sexual. Também é direito do ser humano escolher se quer ou não ter relações sexuais e ter relações sexuais independente da reprodução. Direito ao sexo seguro e à informação sexual e reprodutiva.

**Direito reprodutivo:** é o direito de exercer sua sexualidade e à reprodução, livre de preconceitos e imposições. Direito de decidir – de forma livre e responsável – ter ou não ter filhos, quantos filhos se desejar ter e em que momento de suas vidas. Também é o direito à informação sobre métodos, meios e técnicas para se ter ou não se ter filhos.



# Termos importantes



**Saúde sexual:** é a capacidade de desfrutar e ter controle sobre a vida sexual e reprodutiva, livre de medo, vergonha, culpa e preconceitos.

**Saúde reprodutiva:** é o bem-estar físico, mental e social, em todos os aspectos relacionados ao sistema reprodutivo - não apenas à ausência de doenças e enfermidades. Está relacionada à vida sexual segura, satisfatória, mas também à capacidade e à liberdade de se reproduzir de acordo com seus direitos reprodutivos.



# 2. Adolescência: mudanças físicas, fisiológicas e psicológicas

**Afinal, o que é adolescência?**

É um período de mudanças que acontecem em você, entre a infância e a vida adulta.

Uma transição que pode parecer muito confusa, cheia de dúvidas, medos, problemas e receios, mas que também apresenta muitas descobertas, prazeres e novas chances.



## E quando a adolescência acontece?

A adolescência começa com a puberdade e suas mudanças corporais e termina quando o indivíduo consolida seu desenvolvimento, o que significa independência econômica, integração na sociedade, formação da personalidade.

## MAS ISSO TUDO É BEM AMPLO, NÃO É MESMO?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica que **adolescentes** têm de 10 a 19 anos. E a Organização das Nações Unidas (ONU) trabalha com **jovens** entre os 15 e os 24 anos. Na realidade, todas as definições são mais parâmetros, isto é, um jeito de classificar, o que acontece mesmo é que sentimos a adolescência com cada uma dessas mudanças e desses momentos.

# PUBERDADE

**Meninas:** a puberdade tende a iniciar aos 10 anos de idade.

**Modificações em seu corpo:** crescimento acelerado, desenvolvimento dos seios, acúmulo de gordura no quadril, nádegas e coxas, surgimento dos pelos pubianos e primeira menstruação.

**Meninos:** a puberdade tende a iniciar aos 12 anos de idade.

**Modificações em seu corpo:** crescimento acelerado, aumento dos testículos e modificações no escroto, aumento do pênis, surgimento de pelos pubianos, surgimento de pelos faciais, aumento da massa muscular e alterações na voz.

## MAS POR QUE OCORREM TANTAS MUDANÇAS?

Essas mudanças ocorrem devido às **variações hormonais** repentinas experimentadas durante esse período, tornando as garotas mais parecidas com mulheres adultas e os garotos com homens adultos. Porém, é importante saber que cada corpo é único e apresenta seu próprio ritmo de desenvolvimento.

## E A MENSTRUAÇÃO?

A primeira menstruação é chamada **menarca**. Ela ocorre em meninas em torno de 12 anos de idade e envolve um descolamento da parede do útero, promovendo sangramento que sai pela vagina. A menstruação define o início do ciclo menstrual, que dura cerca de um mês.



# AS MUDANÇAS SÃO APENAS

## FÍSICAS?



Não! Além das mudanças físicas, meninos e meninas que entram na puberdade também experimentam alterações psicossociais, ou seja, apresentam mudanças no modo de agir, de pensar e de se relacionar com as pessoas.

Entre as mudanças psicossociais, podem ser citadas:

- desenvolvimento de personalidade própria,
- preocupações com o futuro,
- conflitos com pais e responsáveis por haver discordância de opiniões,
- origem de sentimentos afetivos, como amor, paixão e desejo,
- desenvolvimento de interesse sexual,
- busca pela realização de sonhos pessoais.

Dessa forma, conhecer o próprio corpo é muito importante para se adaptar às mudanças, tanto físicas quanto psicológicas, que estão ocorrendo nele!

# PRIMEIRAS VEZES: todos os prazeres, algumas dúvidas e outros erros

A adolescência é um momento para várias primeiras vezes. A primeira vez que aquele amigo passa a ser visto de uma maneira diferente, a primeira vez que você sai sozinho para uma festa, a primeira vez que você pensa, com certo assombro, que a pergunta “o que você vai ser quando crescer?” precisa começar a ser respondida mais seriamente.



E, hoje, algumas primeiras vezes que logo chegarão podem te deixar com medo. Você pode não saber com quem tirar suas dúvidas, pode ser pressionado a tomar algumas decisões, ficar com receio de ser excluído e ter medo de fazer tudo errado. Mas não há motivo para se preocupar, afinal tudo tem seu tempo.

Vamos falar de algumas dessas primeiras vezes?

# PRIMEIRO BEIJO



Nesse momento, você deve ter vários amigos e colegas que estão passando pela mesma fase que você. Alguns podem começar a viver essas experiências mais rápido e outros podem demorar mais: **isso é normal.**



Talvez, seus amigos já tenham beijado e comecem a pressionar uns aos outros para fazer o mesmo. A única coisa que você tem que ter em mente é que o seu tempo é diferente do dos outros e você precisa respeitar isso.

**Você precisa ter a SUA experiência quando se sentir preparado! Tudo no seu tempo, está ok?**

Então, vai! Não quer agora, então tudo certo também! Ah, chegou o momento? É aquela pessoa, naquele lugar e naquele dia? Então, calma: vai dar tudo certo. Primeiras vezes são difíceis para todo mundo e você não é obrigado(a) a acertar de cara: pode sim, ser muito bom e rolar com facilidade. Porém, na maioria das vezes, o primeiro beijo não é nenhum conto de fadas! **Se não deu certo agora, pode ter certeza de que com a prática vai melhorar.**



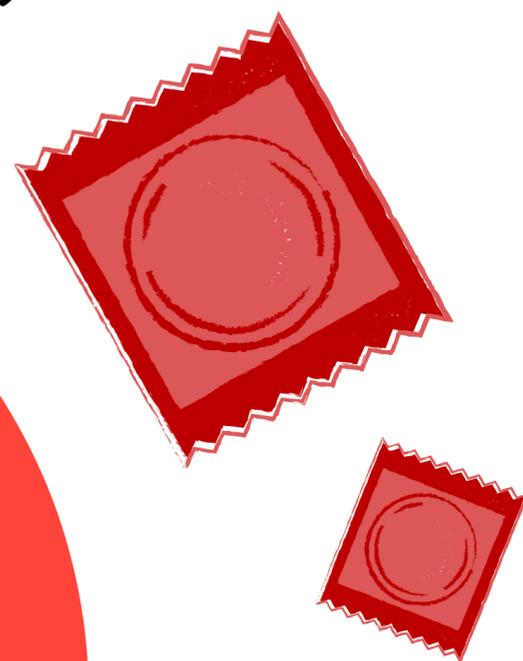
# SEXO (e agora?) ● ● ● ● ● ●

**Ok, sexo é o maior tabu do mundo.** É tão difícil falar sobre isso: podemos ter vergonha de falar com nossos pais e professores e buscamos nossos amigos para tirar informações que... nem sempre são certas.

**Para o sexo vale a mesma ideia que para o beijo:** NUNCA se deixe levar pela pressão, afinal, é o SEU tempo que vale. Você pode achar que está pronto rápido, assim como pode demorar muitos anos! Respeitar a sua vontade é fundamental! E você jamais deve ser obrigado(a) a fazer NADA que não queira.

Além disso, quando falamos em sexo, é necessário falar sobre suas possíveis consequências: ninguém quer uma gravidez inesperada ou pegar uma infecção (IST).

Não se preocupe, mais adiante vamos falar detalhadamente sobre como evitar essas situações, mas por enquanto tenha em mente: sexo apenas quando eu - e meu (minha) parceiro(a) quiser - e apenas com camisinha!



# MÍDIA E SEXUALIDADE

A tecnologia e a mídia estão muito presentes no seu dia a dia, não é mesmo? Rádio, televisão, livros, jornais, internet e mídias sociais.

Contudo, por mais útil e agradável que seja usar a internet, sabemos que também é veículo de muitas informações falsas, ofensas e violências.

Por isso, é muito importante ter cuidado com relação a informações disponibilizadas pelos diversos meios de comunicação.

Além disso, você deve tomar cuidado com o que compartilha nas mídias sociais, seja de forma privada ou pública, já que o vazamento de informações pessoais é muito frequente.

Tome cuidado com aqueles **COM QUEM** você compartilha suas informações, suas palavras e suas imagens. Não devemos acreditar cegamente que imagens (nudes) compartilhados nunca irão vazar - seja por situações em que hackers invadem dispositivos e roubam informações, seja por situações em que a pessoa na qual depositamos nossa confiança acabou não sendo tão confiável assim. Porém, de todo modo, a culpa **NUNCA** é da vítima e o responsável pelos vazamentos de fotos ou vídeos íntimos pode responder criminalmente por seus atos.

# ÁLCOOL E BEBIDAS



Não basta dizer “não beba”. Não, quando a bebida alcoólica está em vários lugares e em várias situações. **Então por que não beber, principalmente na adolescência?**

Adolescentes que bebem têm maiores chances de se envolver em problemas como acidentes de trânsito e violência (física e sexual) tanto como vítimas quanto como agressores. Você pode, ainda, exagerar na bebida e ter intoxicação. Sem contar que os efeitos dos dias seguintes são péssimos, com ressacas violentas que você não precisaria enfrentar!

**A longo prazo:** adolescentes que bebem podem ter piora no rendimento escolar e na capacidade cognitiva.

E ainda, quanto mais cedo você começa a beber e quanto mais intenso é esse hábito, maiores as chances de desenvolver alcoolismo depois – e todas as doenças que ele pode trazer, como esteatose, hepatite, cirrose...

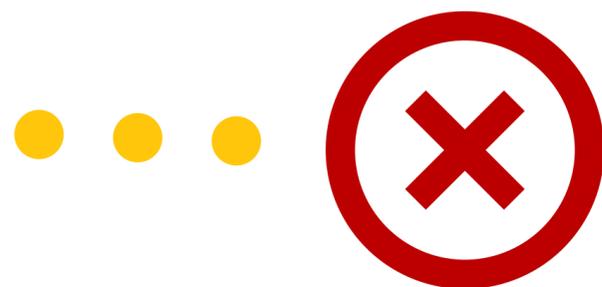


**E, ah! Se seus amigos te pressionam a beber para passar por momentos “legais”, talvez seja hora de rever suas amizades...**

# FUMAR: parece



# normal, mas não é!



O cigarro é fantasiado como maravilhoso: uma fonte de prazeres que aumenta sua sensualidade, seu desempenho sexual, que te deixa mais atraente, mais esportivo, mais sociável, mais independente, livre. Porém, a realidade é outra. Assim como o álcool, ele gera consequências (muito severas) a longo prazo.

A maioria dos dependentes começa a fumar antes dos 19 anos e é difícil se livrar do vício, uma vez que ele esteja instalado. O cigarro tem centenas de substâncias tóxicas que causam cerca de 50 doenças diferentes, como **asma; bronquite; enfisema; infecções respiratórias diversas; doenças do coração, como infarto e angina; muitos tipos de câncer, como leucemia, câncer de pulmão, de esôfago, de laringe, de faringe, de pâncreas, de estômago, de fígado, de rim, de bexiga etc.** No Brasil, cerca de 150 mil pessoas morrem anualmente por conta de doenças do tabagismo. Com relação a outros tipos de cigarros, eles são apenas tentativas de te fazer entrar no tabagismo. Cigarros de sabor, cigarros eletrônicos, narguilé... Todos são tão prejudiciais quando os cigarros clássicos.

Portanto, fica a dica: não deve haver uma primeira vez para o cigarro! Os malefícios superam qualquer prazer transitório que ele possa provocar!

# OUTRAS DROGAS



O uso de drogas ilícitas geralmente começa na adolescência.



Elas podem parecer maravilhosas – sensação de euforia ou relaxamento, e inofensivas – “É só para experimentar!” Mas causam dependência química, o organismo fica constantemente mal, o humor fica deprimido e ansioso, o usuário fica em processo de abstinência.



Sem contar a questão financeira: à medida que o vício aumenta, mais quantidade de droga é necessária e o usuário, então, entra em problemas envolvendo dívidas e criminalidade.

Os efeitos, para o corpo, são terríveis. Muitas doenças podem aparecer, tanto diretamente, pelo uso, como indiretamente, pela maior exposição a relações sexuais desprotegidas, compartilhamento de materiais pessoais ou seringas e maior exposição, também, à violência.

O uso de drogas na adolescência pode levar a um grande prejuízo para o sistema nervoso e a cognição. E o uso abusivo pode levar à morte precoce.



# 3. SEXO

Vamos esclarecer alguns conceitos importantes quando falamos sobre sexo:

A **autonomia** engloba as tomadas de decisões que são necessárias. Cada um tem autonomia sobre o seu próprio corpo, sobre sua sexualidade, sobre o grau de intimidade em uma relação e sobre seus sentimentos que, aliada ao consentimento, impõem limites e exigem respeito.

O **compromisso** é reflexo direto da ação de assumir responsabilidades. No momento em que se decide ter uma relação sexual, os envolvidos assumem um compromisso com o corpo e com a saúde do outro, com a necessidade de proteção contra ISTs e gravidez, já que se tornar pai ou mãe na adolescência traz consequências sociais, educacionais e psicológicas.

O **consentimento** é o ato de dar permissão ou licença, demonstrando estar favorável a uma solicitação ou pedido. Na questão da sexualidade, diz respeito a concordar com a realização do ato sexual, por vontade própria, e diz respeito, também, a estar consciente e em condições de concordar.

# CORPO X SEXO



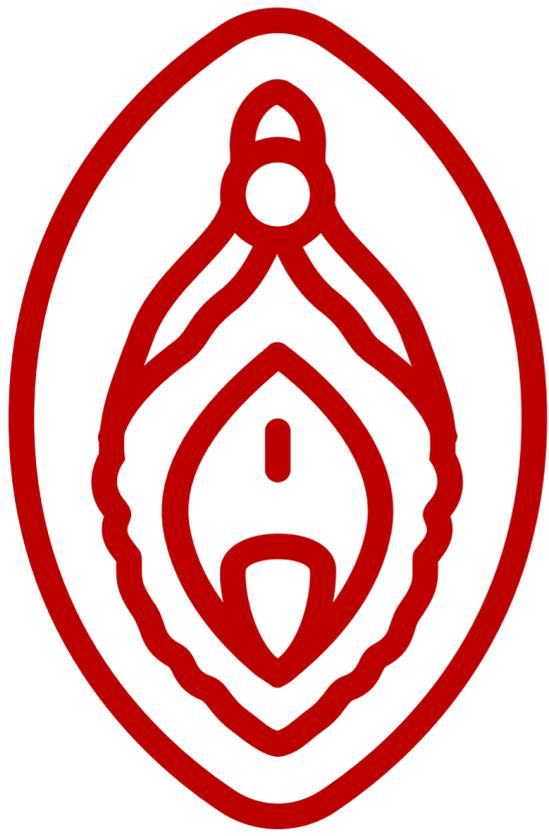
Um importante passo na construção da sexualidade de qualquer pessoa é o conhecimento acerca do próprio corpo.

**Não tenha vergonha!**

Conhecer, compreender e aceitar suas características corporais são responsabilidades que a adolescência exige, tanto para a formação de uma identidade como para o início da vida sexual. Para isso, entender a biologia do sistema reprodutor é um ótimo começo.

O sexo, como ato sexual, vai além do conceito rígido de penetração do pênis pelo canal vaginal, é a expressão dos sentimentos, das fantasias e também da sexualidade natural, que ocorrem ao longo da vida.

# SISTEMA GENITAL FEMININO



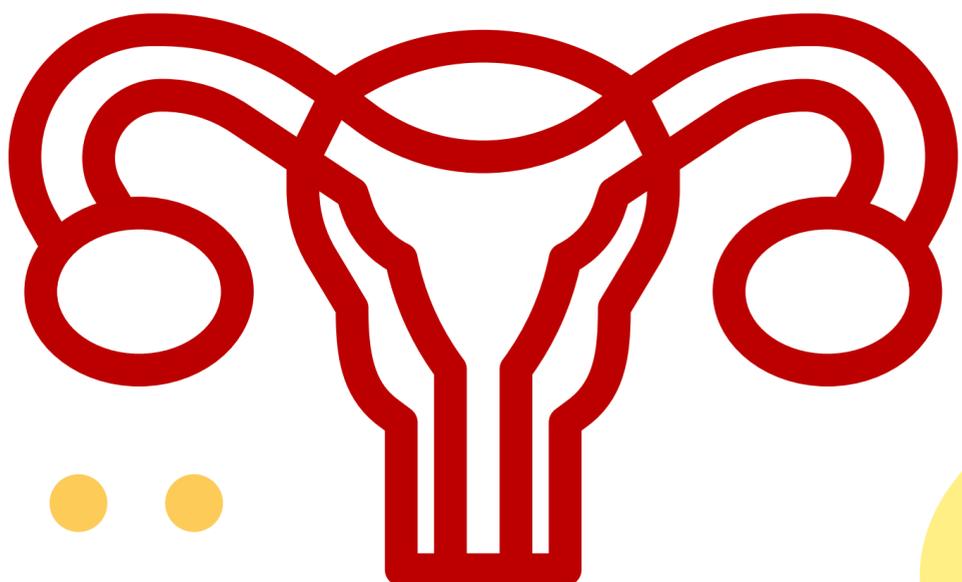
Biologicamente, indivíduos do sexo feminino têm o sistema genital composto pelos grandes e pequenos lábios, abertura da vagina e uretra e clitóris (órgão para estímulo sexual). Ainda, a abertura da vagina, por onde existe a saída de fluxo menstrual, entrada do pênis na relação sexual e canal para o parto natural, é recoberta pelo hímen, uma membrana que pode se romper durante a relação sexual, causando sangramento. Entretanto, ela pode estar naturalmente ausente.

## O útero

É o órgão que se prepara todos os meses para o desenvolvimento do embrião. Quando isso não ocorre, suas paredes descamam, resultando na menstruação.

## Os ovários

São pequenos órgãos que produzem hormônios sexuais, como o estrógeno e a progesterona, além de formar os ovócitos, gameta feminino liberado nas tubas uterinas para que ocorra a fecundação, caso haja a presença do gameta masculino, o espermatozoide.



# SISTEMA GENITAL MASCULINO

O sistema reprodutor de indivíduos do sexo masculino é formado pela bolsa **escrotal**, contendo dois testículos, os quais produzem os espermatozoides e a testosterona, hormônio sexual masculino presente também no sexo feminino. Ainda, internamente, existem dois epidídimos, que alojam os gametas masculinos até a ejaculação, dois ductos deferentes e dois ductos ejaculatórios, para condução dos espermatozoides.

## A uretra

É a responsável pela liberação da urina e do sêmen, passa por dentro do pênis, órgão que fica ereto e rígido com estímulo sexual.

**As glândulas anexas, próstata, vesículas seminais e as bulbouretrais**

São as responsáveis por formar secreções fluidas, que se unem aos espermatozoides para constituir o conteúdo a ser ejaculado, após estímulo sexual continuado.

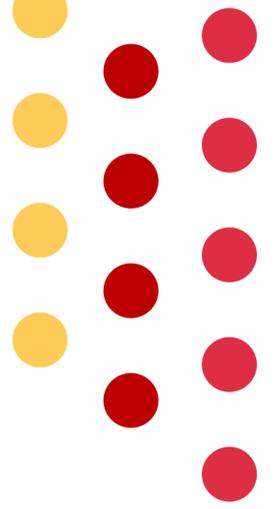


Mas, calma! Sexo na adolescência não é obrigatório, o interesse sexual pode mudar durante os anos, já que entendimento sobre o próprio corpo amadurece e, com isso, a maneira de lidar com o assunto torna-se mais fácil.

As normas sociais, culturais e religiosas permeiam a sociedade e impactam, de forma significativa, a formação das próprias perspectivas acerca do comportamento sexual de adolescentes.

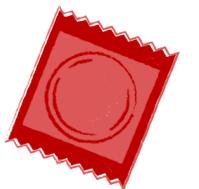
É importante destacar que essas normas mudam com o passar do tempo, porém em toda e qualquer relação sexual, seja ela heterossexual ou homossexual, os únicos fatores obrigatórios são consentimento e proteção.

# 4. SEXO SEGURO



No primeiro capítulo, foram citados dois conceitos: **direito sexual** e **direito reprodutivo** – que são direitos que devem ser garantidos a todas as pessoas. Dentre esses direitos, é garantida a informação acerca de **métodos contraceptivos**, para que todos possam exercer sua sexualidade de forma livre e segura.

## PRA COMEÇAR: O QUE É PLANEJAMENTO FAMILIAR?

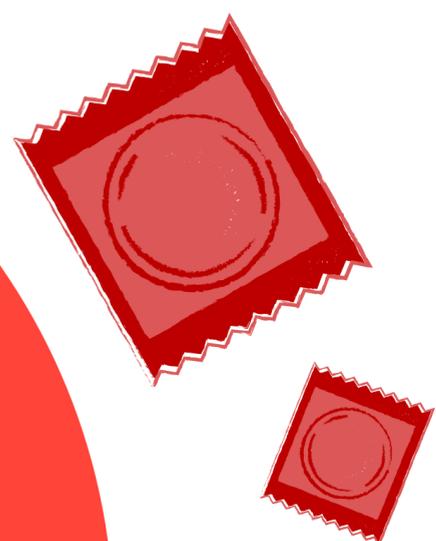


É um conjunto de ações em que são oferecidos todos os recursos para:

- auxiliar a ter filhos,
- prevenir uma gravidez indesejada,
- não colocar em risco a vida e a saúde das pessoas, e
- garantir a liberdade de escolha.

De quem é a responsabilidade sobre o planejamento familiar?

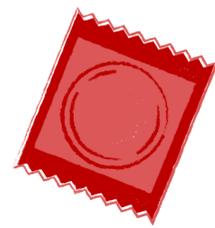
- Anticoncepção é tradicionalmente vista como de responsabilidade exclusiva das mulheres, porém discutir a responsabilidade dos homens é de extrema importância. Afinal, **NINGUÉM FAZ FILHO SOZINHO!** É fundamental o envolvimento dos homens com: a paternidade responsável, a prevenção de gestações alto risco, a prevenção de ISTs, a criação dos filhos e a vida doméstica.



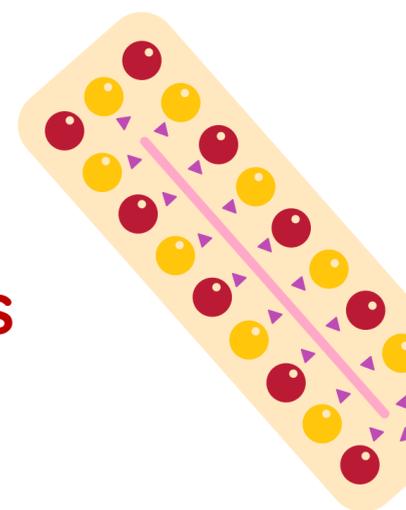
# MÉTODOS



## ANTICONCEPCIONAIS

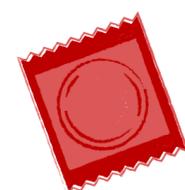


**Então, o que são métodos anticoncepcionais?** São objetos, medicamentos ou cirurgias para evitar a gravidez. Contracepção hormonal oral e injetável, os dispositivos intrauterinos mais conhecidos como DIUs, camisinhas masculinas e femininas, contracepção cirúrgica, entre outros.



**Entre tantos métodos, como escolher o mais adequado para você?**

A escolha deve ser livre e informada – é importante procurar um serviço de saúde para ter informações sobre o método escolhido. Todos os métodos apresentam vantagens e desvantagens e nenhum é 100% eficaz. Os mais comuns e de fácil acesso são a camisinha masculina e a contracepção hormonal oral (pílulas anticoncepcionais).

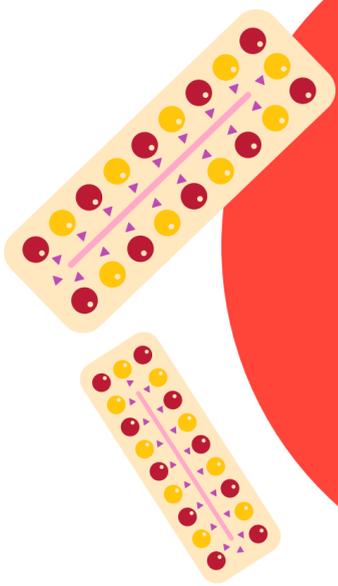


**Contudo, o melhor método é aquele que te deixa confortável e que melhor se adapta ao seu modo de vida e a sua condição de saúde.**

# ANTICONCEPCIONAIS ORAIS

Os anticoncepcionais orais são pílulas que contêm um ou dois hormônios femininos sintéticos, a progesterona e o estrogênio, que agem inibindo a ovulação. Sem a ovulação, o óvulo não é produzido e, então, quando a relação sexual acontece, não ocorre o encontro entre os espermatozoides e o óvulo.

Podem ter em média **97% de eficácia** contra a gravidez indesejada – desde que seu uso seja feito de maneira correta (importante ler a bula, pois nela constam os medicamentos que podem interferir na ação da pílula, outras substâncias que podem agir inibindo seu efeito e como agir caso esqueça de tomá-la por um dia).



É necessário sempre consultar um médico antes de iniciar o uso da pílula, pois existem diversas marcas com diferentes microdosagens hormonais, capazes de evitar a gravidez sem que haja prejuízos para a saúde, basta uma boa conversa com o profissional para a orientação sobre a decisão.

Mas e a pílula do dia seguinte?

A pílula do dia seguinte é oficialmente chamada de pílula anticoncepcional de emergência e é usada para evitar a gravidez após uma relação sexual desprotegida. Ela não é abortiva, porque não interrompe uma gravidez já estabelecida. Ela **NÃO DEVE** ser utilizada como método anticoncepcional de rotina. Ler sua bula também é importante, para saber o jeito certo de usar e os perigos do seu uso.

# AS CAMISINHAS



A camisinha masculina é uma capa fina, que cobre o pênis durante a relação sexual (assim como a camisinha feminina, que é menos comum, mas existe) e é o **único método que oferece dupla proteção: ao mesmo tempo que evita uma gravidez, protege contra as ISTs.**

É utilizada como uma barreira física de proteção para que os espermatozoides presentes no sêmen do homem não entrem em contato com o canal vaginal e cheguem até o útero da mulher.



Cuidados importantes com a camisinha:

- guardar a camisinha em local fresco e seco,
- não carregar na carteira,
- não abrir a embalagem com os dentes, unha ou tesoura,
- não usar duas camisinhas ao mesmo tempo,
- não usar lubrificantes oleosos.

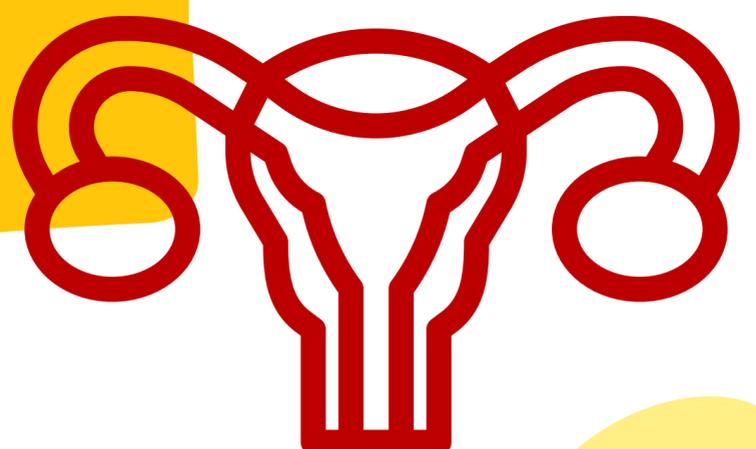
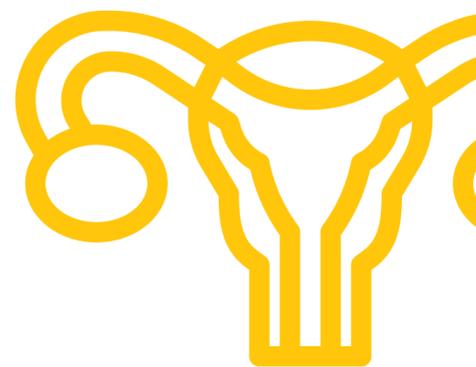
# DISPOSITIVO INTRAUTERINO

Também conhecido como DIU

O dispositivo intrauterino (DIU) é um pequeno objeto de plástico que pode ser recoberto de cobre ou conter hormônios. Sua inserção dentro do útero é feita pelo médico especialista, pois necessita de alguns cuidados.

Tem a capacidade de impedir o encontro dos espermatozoides com o óvulo, evitando assim a fecundação. O dispositivo permanece por anos dentro do útero sem que haja necessidade de trocá-lo, na maioria das vezes. Por ser um método contraceptivo reversível, o DIU pode ser retirado do útero pelo médico quando desejado, sendo muito prático para a maioria das mulheres.

O DIU não provoca aborto! Ele atua antes da fecundação! Além disso, ele não atrapalha a mulher e não machuca o pênis durante a relação sexual.



# OUTROS MÉTODOS

## MÉTODOS CIRÚRGICOS

São reconhecidos a ligadura de trompas nas mulheres e vasectomia nos homens. Ambos são considerados métodos irreversíveis ou permanentes e, para a sua realização, é necessário se encontrar dentro das condições estabelecidas na Lei do Planejamento Familiar.

## MÉTODOS MENOS EFICAZES

São a tabela (que se baseia na observação de vários ciclos menstruais para se determinar o período fértil), a observação do muco cervical e da temperatura basal, ou o método sintotérmico (uma soma dos três métodos citados anteriormente).

## MÉTODO CONTRAINDICADO

O famoso coito interrompido não deve ser estimulado como método contraceptivo. Primeiro, porque o líquido que sai um pouco antes da ejaculação pode conter espermatozoides; segundo, porque o homem, às vezes, não consegue interromper a relação antes da ejaculação.

Resumindo: o ideal é não dar sorte para o azar e utilizar métodos associados. E o método de barreira (camisinha) é indispensável! Somente ele vai prevenir, além de uma gravidez indesejada, as ISTs!

# GRAVIDEZ

## Vacilamos, e agora?

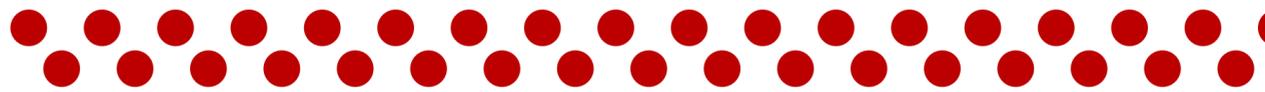
É extremamente importante que a futura mamãe comece desde cedo o **pré-natal**, que consiste em diversos exames clínicos para a mulher e o bebê, para verificar se está tudo bem com os dois. Além disso, o pré-natal pode ser muito importante para o esclarecimento de dúvidas e questões relacionadas à gravidez.

Porém, ainda assim, vamos lembrar! O melhor é **PREVENIR!** Passar por uma gestação durante a adolescência é perigoso! O corpo adolescente não está totalmente pronto para passar pelas mudanças físicas e psicológicas que esse período proporciona.



Além disso, cuidar de uma criança não é fácil! Exige esforço e sacrifícios, que muitas vezes acabam interferindo na vida escolar e social dos jovens pais, principalmente da jovem mãe, uma vez que as responsabilidades acabam recaindo com muito mais força sobre a mulher.

# GRAVIDEZ



Durante a gestação, existem algumas ações que devem ser evitadas pela mulher para não prejudicar a formação de seu bebê e sua própria saúde, sendo elas:

- evitar a automedicação, pois alguns medicamentos podem fazer mal ao bebê, por isso deve-se sempre consultar um farmacêutico ou um médico, antes da ingestão de qualquer medicamento;
- não fumar ou usar drogas de abuso;
- evitar bebidas alcoólicas;
- não ingerir alimentos crus e não higienizados, preferindo sempre alimentos bem cozidos e limpos;
- algumas plantas e ervas também podem ser prejudiciais à saúde da mãe e do bebê, por isso devem ser evitadas.

Essas dicas geralmente são dadas para a mamãe durante as consultas de pré-natal.



A escolha do tipo de parto que a mulher terá geralmente é feita perto de dar a luz à criança, podendo ser de forma **natural, natural com anestesia ou cesárea.**

Geralmente, a escolha varia conforme a situação em que a mulher e o bebê se encontram, visando sempre a um parto seguro, respeitoso e o menos invasivo possível.

# INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

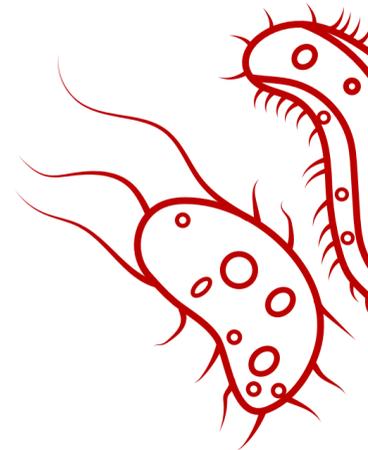


Também conhecidas como ISTs

As infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) são infecções causadas por vários tipos de microorganismos (vírus, bactérias, protozoários) e são transmitidas principalmente por meio do contato sexual (oral, vaginal ou anal) sem uso de camisinha (masculina ou feminina).

## PARA A OMS (2018):

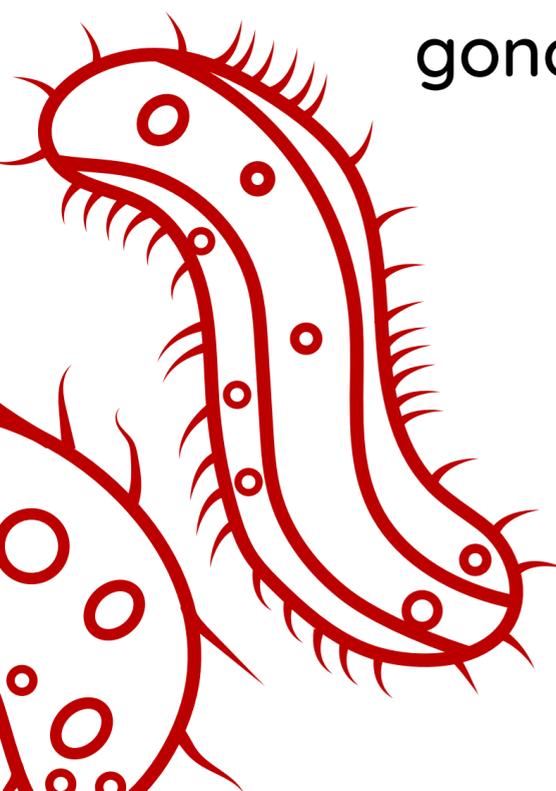
- Estima-se a ocorrência de mais de 1.000.000 de casos de IST por dia no planeta;
- Ao ano, estimam-se aproximadamente 357 milhões de novas infecções.

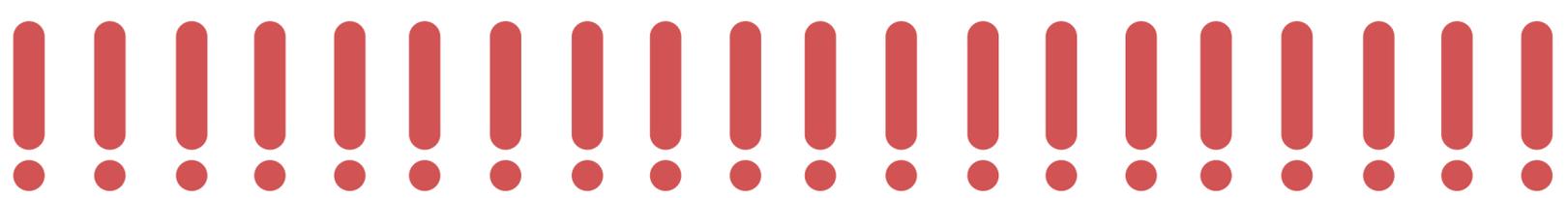


## NO BRASIL

As ISTs estão entre as 5 principais causas da demanda por serviços de saúde.

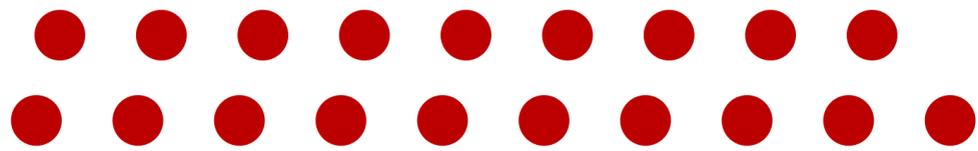
Entre os jovens, as mais comuns são: HPV, gonorreia e clamídia. Já entre os adultos, as mais comuns são HIV, sífilis e hepatite.



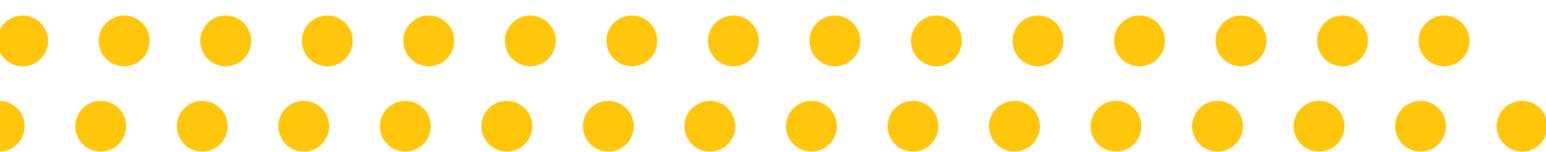


# ISTs e a Saúde Pública

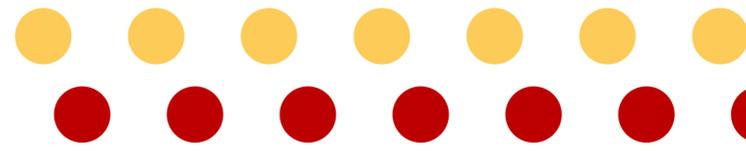
As ISTs são **problemas de Saúde Pública**, isso se deve à dificuldade de acesso ao diagnóstico e ao tratamento adequado. A falta de acesso a esses serviços e à informação fazem com que haja grande aumento das ISTs em muitos lugares do mundo.



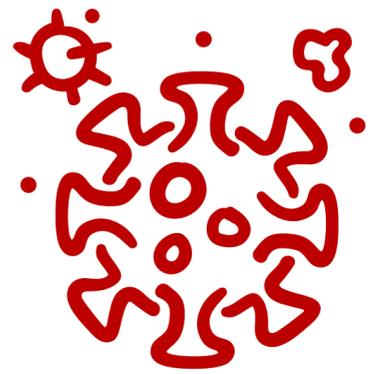
Além disso, a demora do diagnóstico, o não tratamento e o tratamento inadequado podem resultar em diversas complicações dessas infecções, podendo dar lugar a diversas doenças como cânceres, abortos, prematuridade, natimortos (bebês que nascem mortos), mortalidade neonatal (quando o bebê morre nos primeiros 30 dias de vida) e infecções congênitas (infecções que atingem o bebê quando ele está na barriga da mãe), além de aumentar o risco de transmissão de ISTs, inclusive HIV.



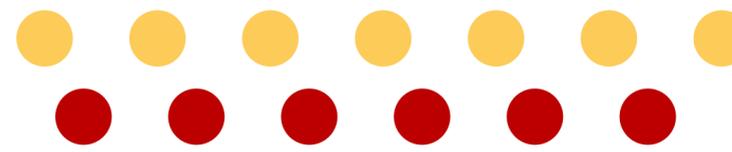
# COMPORTAMENTO SEXUAL DOS JOVENS



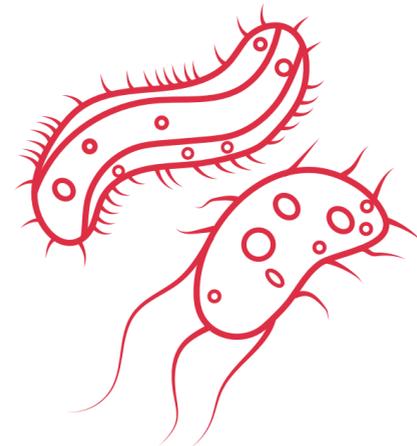
- 6 em cada 10 jovens entre 15 e 24 anos fez sexo sem preservativo (dados de 2015),
- 43,4% não se protegeu durante o sexo casual,
- 19,5% faz sexo com mais de 5 pessoas (dados de 2015),
- 74,8% nunca fez o teste de HIV na vida,
- 21,6% acha que existe cura para a AIDS.



# FATORES DE RISCO PARA AS ISTs



- Não uso de preservativos,
- uso errado de preservativos,
- idade jovem,
- baixo nível socioeconômico,
- múltiplas parcerias ou nova parceria sexual,
- histórico de IST.

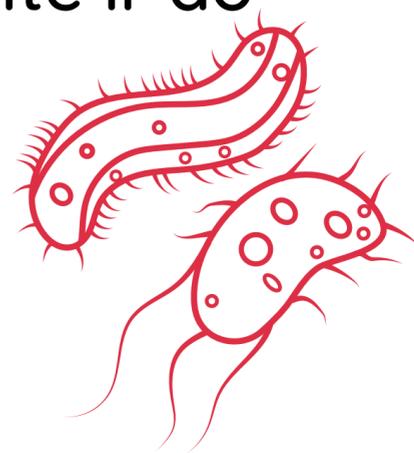


Nas próximas páginas,  
vamos conhecer algumas  
das principais ISTs



# CLAMÍDIA E GONORREIA

Causadas pelas bactérias Chlamydia trachomatis e Neisseria gonorrhoeae, respectivamente. Podem não apresentar sintomas em até 80% dos casos e entre suas complicações está a infertilidade. O diagnóstico, geralmente, é feito quando o infectado já apresenta complicações, por isso é importante ir ao médico.



# HEPATITES VIRAIS B E C

Causadas pelos vírus HBV e HCV. Podem causar problemas no fígado, decorrentes da inflamação que elas causam. A hepatite B pode ser prevenida pela vacina da hepatite B (corra conferir sua carteirinha de vacinação!). O diagnóstico é feito com o teste rápido.



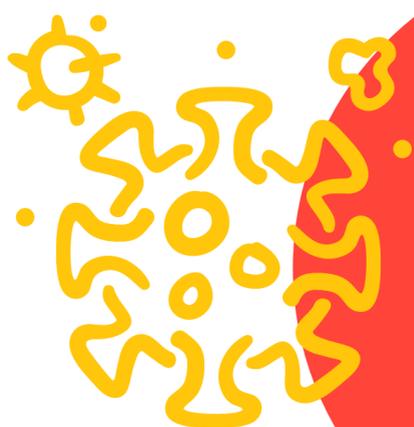
# HERPES GENITAL SIMPLES

É uma infecção causada pelo vírus herpes simples (HSV), que provoca lesões na pele e nas mucosas dos órgãos genitais. As lesões são pequenas vesículas (bolhas pequenas com líquido dentro), que se distribuem em forma de cachos. De maneira geral, são autolimitadas (ou seja, regridem sem necessidade de intervenção médica). Porém, seu diagnóstico é importante, para evitar que a infecção seja transmitida para outras pessoas.

# TRICOMONÍASE



Causada pelo protozoário Trichomonas vaginalis. Pode não produzir sintomas, mas em mulheres, quando apresenta, pode ocorrer secreção vaginal amarelo-esverdeada com sensibilidade na vulva e no períneo, dor na relação sexual e para fazer xixi. O diagnóstico é clínico, ou seja, é feito com base nos sinais e sintomas que a pessoa apresentar.



É importante prestar atenção aos sinais do seu corpo! Feridas que surgem de repente, dor para fazer xixi, vermelhidão local, uma secreção com uma cor estranha ou um cheiro forte quase nunca são normais. Ao notar alguma coisa diferente, procurar um serviço de saúde é fundamental para o diagnóstico e para começar-se o tratamento.

# HPV (PAPILOMAVÍRUS HUMANO)



O HPV é o nome dado a um grupo de vírus que provoca a formação de verrugas em várias partes do corpo, incluindo a região anal, a genital e a uretra. Essas lesões podem ser precursoras de cânceres malignos, principalmente câncer de colo de útero e de pênis. No homens, essas verrugas são facilmente reconhecíveis, porém nas mulheres o diagnóstico só pode ser feito com exames especializados. Portanto, a consulta regular em um ginecologista é importante para que haja diagnóstico e tratamento precoce.

Você sabia que existe vacina contra o HPV? Meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos podem ser vacinados de graça pelo SUS!



# SÍFILIS

A sífilis é uma infecção causada pela bactéria Treponema pallidum e uma das suas formas de transmissão é a relação sexual sem camisinha. Ela apresenta várias manifestações clínicas que dependem do estágio em que a doença se apresenta.

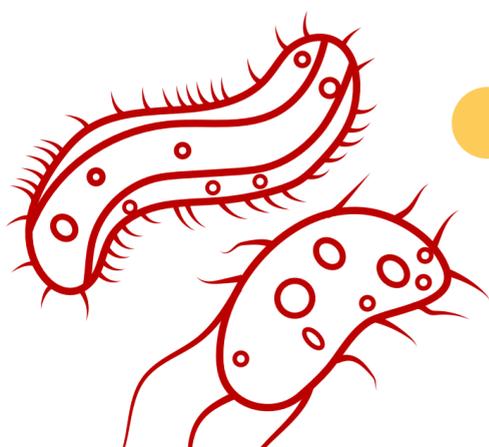
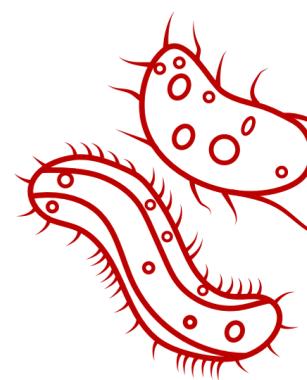
Por isso, é importante estar atento a esses sinais. O diagnóstico precoce evita que a doença se desenvolva e se agrave!

## ESTÁGIOS DA SÍFILIS

**Sífilis primária:** apresenta feridas, geralmente únicas, no local onde o microrganismo entrou. Essas feridas não doem, não coçam e desaparecem sozinhas.

**Sífilis secundária:** manchas no corpo e sintomas gerais, como febre e mal-estar.

**Sífilis terciária:** pode demorar anos para aparecer. Surgem lesões em vários órgãos, incluindo coração e cérebro, podendo levar à morte. O tratamento é fácil, feito com um antibiótico e está totalmente disponível no Sistema Único de Saúde (SUS).



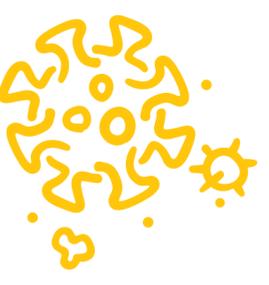
# AIDS/HIV



AIDS é a sigla (em inglês) para uma doença chamada de Síndrome da Imunodeficiência Humana, que é causada pelo vírus HIV.



De modo simplificado: esse vírus ataca o sistema imunológico do infectado, levando a uma queda na imunidade do hospedeiro deixando-o suscetível a várias doenças (causadas por microrganismos que se aproveitam da fragilidade do sistema imune, as chamadas **doenças oportunistas**). O diagnóstico é feito ou por exames de laboratório ou por testes rápidos e é feito de graça pelo SUS.

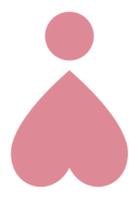


O **tratamento** é feito a partir de um coquetel de medicamentos, os antirretrovirais, também fornecidos de graça pelo SUS. Quando feito corretamente, garante uma qualidade de vida muito alta para a pessoa infectada com o HIV.



Você sabia que as políticas de distribuição de preservativos, testagem sorológica e distribuição de medicamentos antirretrovirais no Brasil fazem do nosso país uma referência internacional no tratamento do HIV?

A incidência do HIV entre jovens de 15 a 19 vem aumentando! Globalmente, em 2017, 1 adolescente foi infectado com HIV a cada 2 minutos!



# 5. Orientação sexual x identidade de gênero

Alguns jovens apresentam um descontentamento muito grande em relação a seu corpo, uma vez que não se identificam com seu sexo biológico, ou seja, alguns meninos não se veem como meninos e algumas meninas não se veem como meninas.

Logo, o processo de puberdade é um desafio para essas pessoas, pois seus corpos estão se desenvolvendo de uma maneira diferente de suas próprias identidades.

Porém, existem determinados medicamentos capazes de alterar o processo de puberdade, para que o jovem limite o desenvolvimento de características sexuais de seu sexo biológico, mas é muito importante lembrar que tais medicações somente devem ser prescritas por profissionais da saúde e nunca por automedicação, ou seja, tomarem-se remédios por conta própria.

Neste capítulo, vamos discutir alguns conceitos que a princípio parecem complicados e acabam gerando muitas dúvidas relacionadas à orientação sexual e à identidade de gênero.

# SEXO E SEXUALIDADE: é a mesma coisa?

**SEXO:** diz respeito à relação sexual propriamente dita ou ao sexo biológico designado ao nascimento, diretamente ligado a características físicas, como genitália externa e interna, gônadas, hormônios, cromossomos etc.



**SEXUALIDADE:** relacionada ao desenvolvimento pessoal e à qualidade de vida. Envolve questões biológicas, sociais, culturais, emocionais e históricas.

## IDENTIDADE DE GÊNERO: o que é isso?

É a percepção que cada pessoa tem de si como sendo do gênero masculino, feminino ou de alguma combinação dos dois, a qual pode ou não corresponder ao sexo de uma pessoa atribuído no nascimento, ou ainda às características sexuais primárias ou secundárias.

**Dessa forma, a identidade de gênero é como a pessoa se identifica em relação ao gênero, independente do sexo biológico.**

Vamos conhecer as diferentes identidades de gênero a seguir.



# AS DIFERENTES

# IDENTIDADES DE GÊNERO

**Agênero:** pessoa que não se identifica com nenhum gênero.

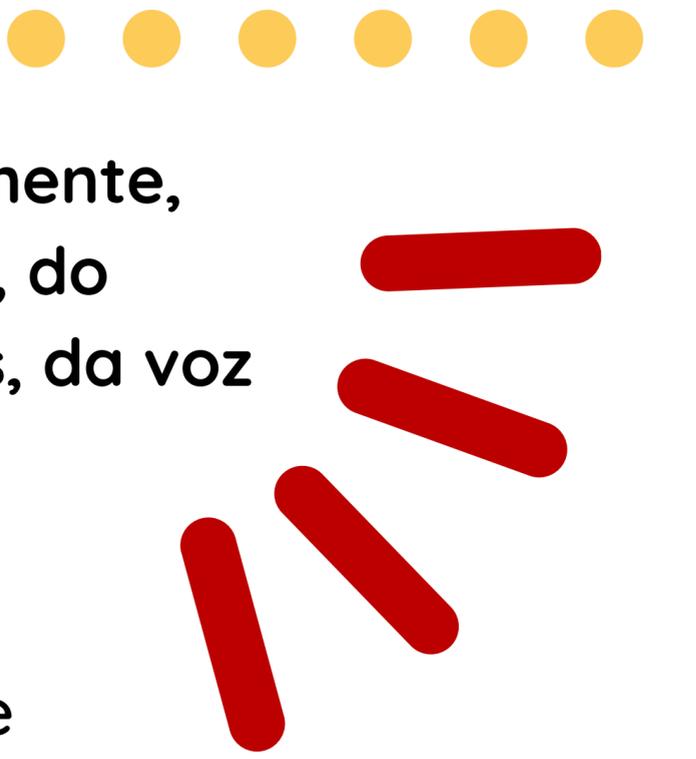
**Cisgênero:** pessoa que se identifica com o gênero atribuído ao nascer. Aqueles que não são transgêneros.

**Transgênero:** pessoa que não se identifica com o gênero atribuído ao nascer.

**Mulher trans:** pessoa que se identifica como do gênero feminino, embora tenha sido designada como pertencente ao sexo masculino ao nascer.

**Homem trans:** pessoa que se identifica como do gênero masculino, embora tenha sido designada como pertencente ao sexo feminino ao nascer.

# EXPRESSÃO DE GÊNERO



É como a pessoa se expressa publicamente, por meio do seu nome, da vestimenta, do corte de cabelo, dos comportamentos, da voz ou características comportamentais.

## Tipos de expressão de gênero

- **Feminino:** expressão de gênero que contém características típicas das mulheres.
- **Masculino:** expressão de gênero que contém traços típicos dos homens.
- **Andrógino:** traços típicos dos homens ou meninos e mulheres ou meninas.
- **Neutra ou indiferenciada:** tipo de expressão que não é percebida como feminina, masculina ou andrógina.

## ORIENTAÇÃO SEXUAL: qual a diferença?

**Orientação sexual** é a capacidade de cada pessoa de sentir atração emocional, afetiva ou sexual por indivíduos do mesmo gênero, de gênero oposto ou de mais de um gênero, assim como ter relações íntimas e sexuais com essas pessoas. Orientação sexual é, portanto, por quem você sente desejo e atração.

Vamos conhecer as diferentes orientações sexuais, a seguir.

# AS DIFERENTES

## ORIENTAÇÕES SEXUAIS

- **Assexual:** não sente nenhuma atração sexual pelo sexo ou gênero igual nem oposto ao seu.
- **Bissexual:** sente atração por sexo ou gênero tanto igual quanto pelo oposto ao seu.
- **Heterossexual:** sente atração apenas por sexo ou gênero oposto ao seu.
- **Homossexual:** sente atração apenas por sexo ou gênero igual ao seu.
- **Pansexual:** pessoa que sente atração emocional, afetiva ou sexual por outras pessoas, independente da identidade de gênero ou sexo biológico.
- **Gay:** pessoa do gênero masculino (cis ou trans) que tem desejos, práticas sexuais ou relacionamento com outras pessoas do gênero masculino. Termo que se refere a homens homossexuais.
- **Lésbica:** pessoa do gênero feminino (cis ou trans) que tem desejos, práticas sexuais ou relacionamento com outras pessoas do gênero feminino. Termo que se refere a mulheres homossexuais.

# 6. ASSÉDIO E ABUSO

## SEXUAL

### O QUE É VIOLÊNCIA SEXUAL?

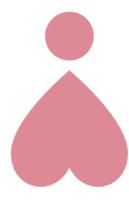
É a violação dos direitos sexuais, no sentido de se abusar ou se explorar o corpo e a sexualidade de crianças e adolescentes. Pode ser classificado em abuso sexual (extra ou intrafamiliar) ou exploração sexual.

### O QUE É ABUSO OU ASSÉDIO SEXUAL?

É a violação sexual que é praticada por alguém mais velho em relação a uma criança ou um adolescente.

O abusador usa do seu poder e posição de autoridade para subjugar a vítima. Inclui quaisquer atividades sexuais, tais como palavras obscenas, exposição dos genitais ou material pornográfico, telefonemas obscenos, sexo oral, vaginal ou anal, no qual a criança ou adolescente é incapaz de consentir ou entender.

O abuso pode ser cometido por pessoas da família (a grande maioria!) ou ainda por pessoas de fora do ciclo familiar.



## O QUE É EXPLORAÇÃO SEXUAL?

É o uso sexual de crianças ou adolescentes para se obter lucro, troca ou vantagem.

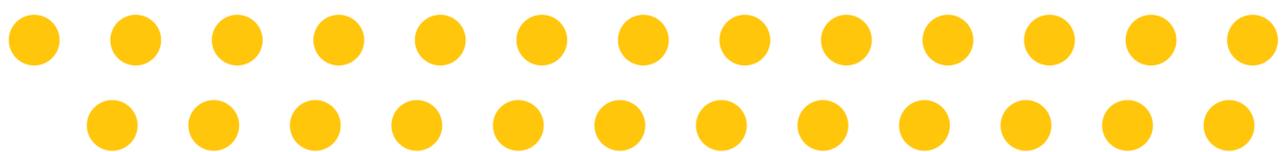
Pode ocorrer de quatro formas:

- prostituição,
- pornografia,
- tráfico,
- turismo sexual.



**Trata-se de um fenômeno mundial, que atinge em especial o sexo feminino, mas não apenas ele.**

## EPIDEMIOLOGIA

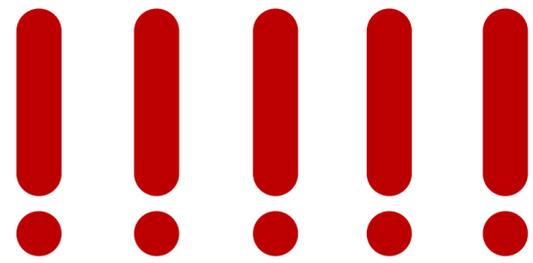


De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os 32 mil casos de violência sexual contra crianças e adolescentes registrados no Brasil em 2018 correspondem, na verdade, a 640 mil crianças violentadas.

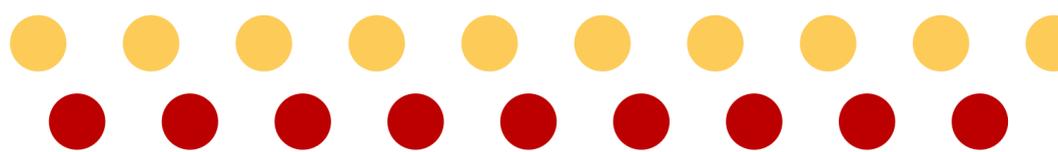
A violência sexual contra crianças e adolescentes é classificada como um grave problema de saúde pública no mundo inteiro. Em nosso país, cerca de 30% da população foi abusada sexualmente antes dos 18 anos, ou seja, mais de 60 milhões de brasileiros já foram ou estão sendo violentados.



# COMO RECONHECER O



# ATO ABUSIVO



Os atos abusivos são aqueles que envolvem contato com a vítima: prática de sexo, carícias e manipulação das partes íntimas da vítima, beijos e toques abusivos.

Porém o abuso pode ocorrer sem que a vítima seja tocada, bastando a exposição da criança a situações de caráter sexual ou pornográfico.

## EXEMPLOS

- Um adulto falar com crianças ou adolescentes sobre relações sexuais, buscando despertar o interesse deles em praticá-las;
- um adulto exhibir as partes íntimas, de qualquer maneira;
- um adulto observar as partes íntimas de crianças ou adolescentes, mesmo que eles não percebam o intuito malicioso da observação;
- ver um adulto ou alguém mais velho fazer sexo ou praticar outro ato malicioso;
- ser filmado ou fotografado em posições sensuais, ainda que as crianças estejam vestidas, por um adulto.
- Receber mensagens de um adulto (textos, fotos, áudios ou vídeos) com conteúdo obsceno ou provocador;
- Receber revistas, sites ou qualquer material pornográfico de um adulto,
- Manter conversas de conteúdo impróprio, pessoalmente ou por aplicativos de troca de mensagens ou e-mail, com um adulto.

# OS PERIGOS DA INTERNET !!!!!

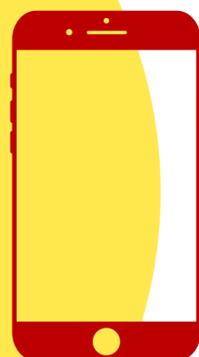
A internet é uma grande aliada no seu processo educacional e de lazer. Porém, quando o assunto é violência sexual, os papéis podem se inverter e a internet tornar-se um **perigoso aliado dos criminosos**, que se utilizam do anonimato do mundo virtual para praticar abusos sexuais das mais variadas formas e, por vezes, até marcar encontros presenciais com suas vítimas.

## **CUIDADO!**

É comum criminosos usarem perfis falsos para iniciar conversas, passando-se por jovens em busca de novos amigos, normalmente fingem ter a mesma faixa de idade da vítima. Após ter algumas conversas e ganhar a sua confiança ou de seu colega, passam a pedir informações pessoais e fotos ou vídeos, em tom de desafio ou como ação que será recompensada com algum presente, por exemplo. Infelizmente, também é comum fazerem ameaças para obter fotos e vídeos ou marcar encontros presenciais.

## **DICAS VALIOSAS**

- Mantenha a integridade do próprio corpo e da intimidade,
- não cometa ofensas ou difamação por WhatsApp ou Facebook, entre outros,
- não compartilhe senhas com ninguém,
- não exponha o número de celular em mídias sociais,
- Não compartilhe nem divulgue nudes e selfies.





# Sinais de alerta apresentados por crianças e adolescentes abusados - **Prestem atenção em seus amigos!**

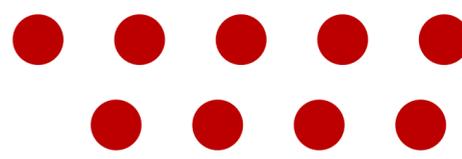
- Mudanças bruscas de comportamento;
- comportamento antissocial, desejando sempre ficar sozinho;
- estado permanente de tensão, ansiedade e medo - sempre em estado de alerta;
- medo constante ou pavor inexplicável de locais específicos ou pessoas específicas;
- Interesse por brincadeiras sexuais ou erotizadas ou condutas sedutoras.



**Um espaço importante para identificar esses sinais é a escola!**

Ao terem conhecimento sobre o assunto, os jovens podem identificar esses sinais em amigos e colegas. Além disso, o jovem que está exposto a tal situação pode reconhecer os abusos pelos quais está passando e pode ver na escola o espaço seguro de que ele necessita para denunciar!

# CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO SEXUAL



Os atos abusivos, além de destruir a infância da vítima, interrompem seu desenvolvimento psicológico e emocional, arruinam sua autoconfiança e confundem sua base de valores morais relacionados à intimidade e à inocência. As crianças e adolescentes podem apresentar **sequelas físicas, psicológicas e sociais**.

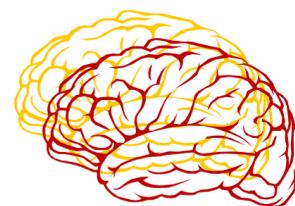
**Dentre as consequências físicas, podem ocorrer:**

- lesões em geral e hematomas, lesões nos órgãos genitais,
- infecções sexualmente transmissíveis,
- dores na região abdominal,
- gravidez.



**Dentre as consequências psicológicas, podem ocorrer:**

- Dificuldade de ligação afetiva e amorosa, devido às lembranças traumáticas;
- interrupção do desenvolvimento cognitivo, dificuldade de concentração e desorganização mental;
- suscetibilidade em manifestar uma sexualidade descontrolada (masturbação compulsiva, exibicionismo, problemas de identidade sexual);
- rejeição do próprio corpo, baixa autoestima, sentimento constante de inferioridade em relação às demais pessoas, sentimento de ser sujo(a), mau, imprestável para constituir uma família;
- desenvolvimento de fobias, pavor de contato social, ansiedade, depressão e distúrbios de ordem alimentar (bulimia ou obesidade);
- machucar-se, em geral: cortar-se, bater em seu corpo, usar objetos perfurantes junto ao corpo para se ferir e tendência ao suicídio, em que a morte é encarada como uma solução para pôr fim ao seu sofrimento.

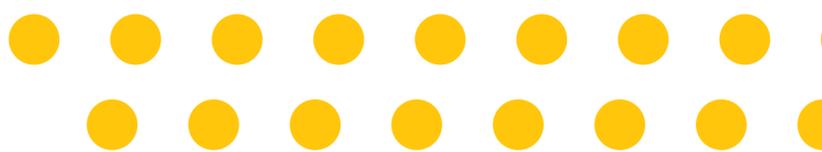


## Dentre as consequências sociais, podem ocorrer:

- confusão mental,
- sentimento de culpa e raiva,
- medo,
- perda de confiança.



## Como agir ao tomar conhecimento ou suspeitar de um abuso?



Ao perceber uma situação de abuso ou suspeitar de violação sexual, a denúncia aos órgãos de proteção é a melhor forma de agir, pois é o modo mais efetivo de impedir que o abusador continue a praticar seus atos por meio da aplicação de medidas que garantem o afastamento imediato do(a) criminoso(a) e sua punição pela justiça.

### ONDE DENUNCIAR

- Conselho Tutelar,
- Disque 100 para denúncia por telefone (é canal gratuito e anônimo),
- órgãos e agentes da assistência social e da saúde (CREAS, CRAS, Equipe da Saúde da Família, Agente de Saúde),
- Ministério Público,
- Vara da Infância e Juventude,
- Delegacia de Polícia,
- Polícia Militar e Guarda Municipal.



**A denúncia é um instrumento poderoso de combate a estes crimes. Denuncie!**

Porém, não esqueça: existem adultos em quem vocês podem confiar. Encontrem essas pessoas e não tenham medo de pedir ajuda (para si mesmos e para seus amigos)!

# REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS. **Cocaína**: estimulante, natural e ilícita - Folheto 7. Santos: Prefeitura Municipal de Santos/UNIAD, 2011. Disponível em: <https://www.abead.com.br>. Acesso em: 29 mar. 2021.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LÉSBICAS, GAYS, BISSEXUAIS, TRAVESTIS E TRANSEXUAIS. **Manual de Comunicação LGBT**. Curitiba: ABGLT, 2010.
- ALENCAR, R. de A. et al. Desenvolvimento de uma proposta de educação sexual para adolescentes. **Ciênc. educ.**, Bauru , v. 14, n. 1, p. 159-168, 2008 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-73132008000100011>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. **Am Psychol**, Washington- DC, v. 70, n. 9, p. 832-864, Dec. 2015. Disponível em: <https://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- ARRUDA, S.; RICARDO, C. , NASCIMENTO, M.; FONSECA et al. **Adolescentes, Jovens e Educação em Sexualidade: um guia para ação**.
- BAYER. **Pílula. Viva sua Vida**, 2016. Disponível em: <https://www.vivasuavida.com.br/metodos-contraceptivos/contraceptivos-curta-duracao/pilula>. Acesso em: 14 abr. 2021.

# REFERÊNCIAS

- BEZERRA, S. M. F. M. C.; JARDIM, M. M. L., SILVA, V. B. Donovanose. *An. Bras. Dermatol.*, São Paulo, v. 86, n. 3, p. 585-586, 2011.
- BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília: Senado Federal, 5 out. 1988.
- BRASIL. Lei n. 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8080.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm). Acesso em: 13 abr. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. (Série F. Comunicação e Educação em Saúde). (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos ; caderno n. 2).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva**. 1. reimpr. Brasília : Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 26).

# REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Vigilância das IST's, HIV/AIDS e das Hepatites Virais. **HIV/AIDS; IST; Hepatites virais; Tuberculose; Micoses endêmicas.** Disponível em: <http://www.aids.gov.br/>. Acesso em: 25 maio 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de DST e Aids. **Manual de Bolso das Doenças Sexualmente Transmissíveis.** Brasília: Ministério da Saúde. 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/controle\\_doencas\\_sexualmente\\_transmissiveis.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/controle_doencas_sexualmente_transmissiveis.pdf). Acesso em: 25 maio 2019.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT): Atenção Integral às Pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)**, Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Presidência da República. **Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990.** Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2005.
- BRUNA, M. H. V. Herpes genital. **Drauzio Varella.uol.com.br.** 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/herpes-genital>. Acesso em: 20 abr. 2021.

# REFERÊNCIAS

- BRUNA, M. H. V. HPV: papiloma vírus humano. **Drauzio Varella.uol.com.br**. 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/hpv-papilomavirus-humano/>. Acesso em: 20 abr. 2021.
- CÂNDIDO, E. L.; GIRÃO, M. M. F.; ASSUNÇÃO, R. C. G.; FEITOSA, P. W. G.; DE OLIVEIRA, I. C.; DE OLIVEIRA, I. C. Características do abuso sexual infantil no Brasil. **Revista Feminismos**, Salvador-BA, v. 8, n. 2, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/35619>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- CARNEIRO, R. F. et al. Educação sexual na adolescência: uma abordagem no contexto escolar. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, Sobral-CE, v. 14, n. 1, 2015.
- CARRET, M. L. V., FASSA, A. G., SILVEIRA, D. S., BERTOLDI, A. D., HALLAL, P. Sintomas de doenças sexualmente transmissíveis em adultos: prevalência e fatores de risco. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 76-84, 2004.
- COMMITTEE ON THE RIGHTS OF THE CHILD. Adolescent health and development in the context of the Convention on the Rights of the Child. Disponível em: <https://digitallibrary.un.org/record/503074>. Acesso em: 13 abr. 2021.

# REFERÊNCIAS

- CONROY, A. S. A.; VIEIRA, E. M. **Chega de Silêncio: enfrentando a violência sexual contra crianças e adolescentes**. 4. ed. Ariquemes: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, 2018.
- DEI SCHIRO, E. D. B.; KOLLER, S. H. Ser adolescente e ser pai/mãe: gravidez adolescente em uma amostra brasileira. **Estudos de Psicologia**, Natal-RN, v. 18, n. 3, p. 447-455, jul./set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/9vcFYdqZpVXvb5LKdKBWRQq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 13 abr.2021.
- DELBONI, C. Os riscos do consumo de álcool na adolescência. **E+ Estadão**. São Paulo, 26 ago. 2019. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/blogs/kids/os-riscos-do-consumo-de-alcool-na-adolescencia>. Acesso em: 28 mar. 2021.
- DEPARTAMENTO DE ADOLESCÊNCIA DA SBP. Uso e abuso de álcool na adolescência. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro-RJ, v.4, n.3, jun. 2007.
- DUARTE, M. de F. da S. Maturação física: uma revisão da literatura, com especial atenção à criança brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro-RJ, v. 9, n. supl. 1, p. S71-S84, 1993.
- DUNCAN, B. B. **Medicina Ambulatorial: condutas de atenção primária baseada em evidências**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

# REFERÊNCIAS

- EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência & Saúde*, Rio de Janeiro-RJ, v. 2, n. 2, p. 6-7, jun. 2005.
- FIGUEIRÓ, M. N. D. *Educação sexual no dia a dia*. 2. ed. Londrina: Eduel, 2020.
- FONSECA, S. J.; FILHO, J. F. A menarca e seu impacto nas qualidades físicas de escolares. *Revista de Salud Publica*, Bogotá-COL, v. 15, n. 2, p. 281-293, mar./abr. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v15n2/v15n2a11.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- GÊNERO e diversidade na escola: formação de professoras/es em Gênero, Orientação Sexual e Relações Étnico-Raciais. Rio de Janeiro: CEPESC; Brasília: SPM, 2009. Disponível em: [https://www.unifaccamp.edu.br/graduacao/letras\\_portugues\\_ingles/arquivo/pdf/gde.pdf](https://www.unifaccamp.edu.br/graduacao/letras_portugues_ingles/arquivo/pdf/gde.pdf). Acesso em: 13 abr. 2021.
- GOMES, W. de A. et al. Nível de informação sobre adolescência, puberdade e sexualidade entre adolescentes. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro-RJ, v. 78, n. 4, p. 301-308, 2002.
- BAHIA. Defensoria Pública do Estado da Bahia. *Abuso sexual contra crianças e adolescentes: Não deixe acontecer em sua casa*. Salvador: ESDEP, 2018.
- LOPES, S. *BIO*. 4.ed. São Paulo: Saraiva, 2004.

# REFERÊNCIAS

- MARTINS, L. MOTTA, B. et al. Conhecimento sobre métodos anticoncepcionais por estudantes adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo-SP, v. 40, n. 1, p. 57-64, fev. 2006 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000100010>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- MELO, T. G. R.; SOBREIRA, M. V. S. Identidade de Gênero e Orientação Sexual: Perspectivas Literárias. **Temas em Saúde**, João Pessoa-PB, v. 18, n. 3, p. 381-404, 2018. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2018/09/18321.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Análise epidemiológica da violência sexual contra crianças e adolescentes no Brasil, 2011 a 2017. **Boletim Epidemiológico**, Brasília-DF, v. 49, n. 27, p. 1-17, 2018. Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/dados-e-fontes/pesquisa/analise-epidemiologica-da-violencia-sexual-contra-criancas-e-adolescentes-2011-a-2017-sinan-ms-2018/>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. **Amamentação e uso de drogas**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2000. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/partes/amamentacao\\_drogas1.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/partes/amamentacao_drogas1.pdf). Acesso em: 13 abr. 2021.

# REFERÊNCIAS

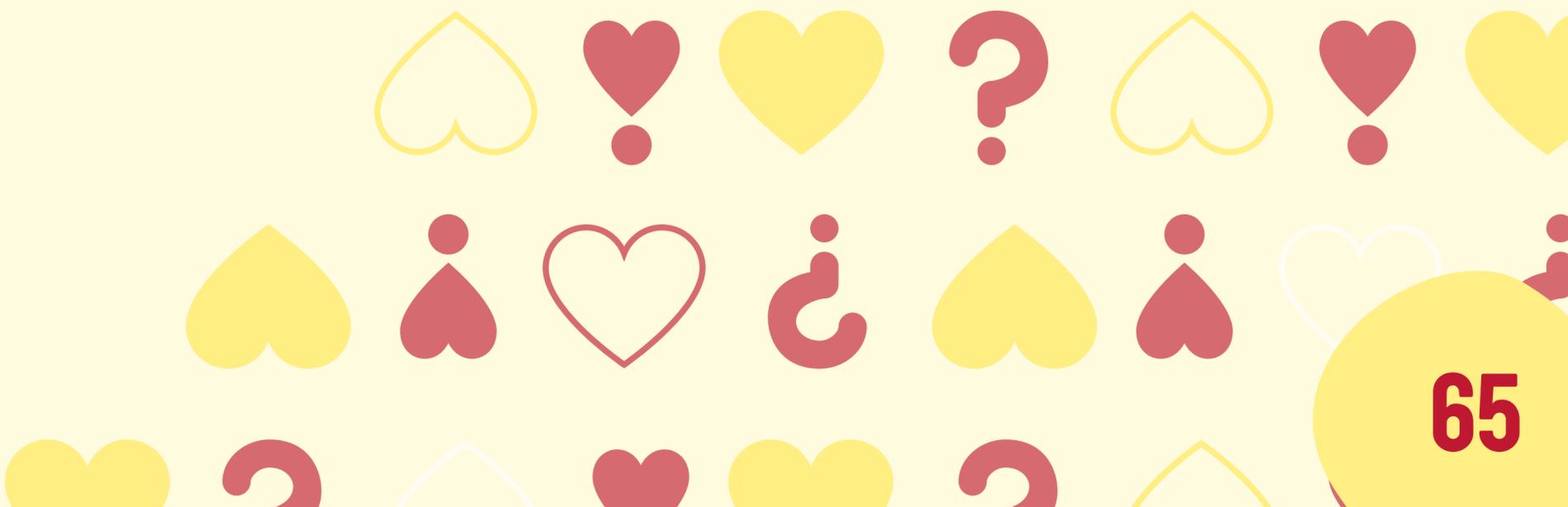
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sífilis. 25 abr. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/sifilis>. Acesso em: 20 abr. 2021.
- MOREIRA, L. M. A. **Métodos contraceptivos e suas características**. 3. ed. Salvador: EDUFBA, 2011. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/7z56d/pdf/moreira-9788523211578-12.pdf>.
- NASCIMENTO, F. K. et al. Brazilian transgender children and adolescents: Attributes associated with quality of life. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto-SP, v. 28, p. e3351, 2020.
- OKA, M.; LAURENTI, C. Entre sexo e gênero: um estudo bibliográfico-exploratório das ciências da saúde. *Saúde soc.*, São Paulo-SP, v. 27, n. 1, p. 238-251, jan. 2018 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018170524>. Acesso em: 18 abr. 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Planejamento familiar: Um manual global para profissionais e serviços de saúde**; Genebra-SUI: Organização Mundial da Saúde/ Baltimore-EUA: Universidade Johns Hopkins, 2007.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA. **Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem**. Brasília: UNESCO, 2013. Disponível em: [https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/unesco/orientacoes\\_tecnicas\\_sexualidade\\_unesco\\_2014.pdf](https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/unesco/orientacoes_tecnicas_sexualidade_unesco_2014.pdf). Acesso em: 22 abr. 2021.

# REFERÊNCIAS

- PANIZ, V. M. V.; FASSA, A. G.; SILVA, M. C. da. Conhecimento sobre anticoncepcionais em uma população de 15 anos ou mais de uma cidade do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro-RJ, v. 21, n. 6, p. 1747-1760, dez. 2005 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000600022>. Acesso em: 13 abr. 2021.
- PECHANSKY, F.; SZOBOT, C. M.; SCIVOLETTO, S. Uso de álcool entre adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatogênicos. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 26, n. 1, p. 14-17, maio 2004.
- PONTES, J. C. de; SILVA, C. G. da; NAKAMURA, E. “Crianças” e “Adolescentes” trans. A construção de categorias entre profissionais de saúde. **Sexualidad, Salud y Sociedad**, Rio de Janeiro-RJ, n. 35, p. 112-132, ago. 2020.
- REIS, N. dos; PINHO, R. Gêneros Não Binários: Identidades, Expressões E Educação. **Reflexão e Ação**, Santa Cruz do Sul-RS, v. 24, n. 1, p. 7-25, 2016.
- REIS, T. et al. **Manual de comunicação LGBTI+**. Curitiba: Aliança Nacional LGBTI/GayLatino, 2018.
- RIBEIRO, B. F. Uso de drogas na adolescência. **Clínica Jorge Jaber**. Disponível em: <https://clinicajorgejaber.com.br/novo/2018/12/uso-de-drogas-na-adolescencia>. Acesso em: 29 mar. 2021.

# REFERÊNCIAS

- SANTOS, E. AIDS: Brasil é referência Internacional no tratamento. **Bunzl Saúde: Solução em Suprimentos**. 1º dez. 2020. Disponível em: <https://bunzlsaude.com.br/blog/campanhas/aids-brasil-e-referencia-internacional-no-tratamento>. Acesso em: 20 abr. 2021.
- SANTOS, B. R.; IPPOLITO, R. **Guia escolar: identificação de sinais de abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes**. Seropédica-RJ: EDUR. 2011.
- SANTOS, V. S. dos. Puberdade. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sexualidade/puberdade.htm>. Acesso em: 29 mar. 2021.
- SILVA, A. S. N. et al. Início da vida sexual em adolescentes escolares: um estudo transversal sobre comportamento sexual de risco em Abaetetuba, Estado do Pará, Brasil. **Rev. Pan-Amaz. Saúde**, Ananindeua-PA, v. 6, n. 3, set. 2015. Disponível em: <https://ojs.iec.gov.br/index.php/rpas/article/view/253/92>. Acesso em: 14 abr. 2021.



# REFERÊNCIAS

- SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M. Adolescência através dos séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília-DF, v. 26, n. 2, p. 227–234, 2010.
- SILVA, A. C. C. S. DA; ADAN, L. F. F. Crescimento em meninos e meninas com puberdade precoce. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, São Paulo-SP, v. 47, n. 4, p. 422–431, 2003.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne. **SBD - Sociedade Brasileira de Dermatologia**, Rio de Janeiro-RJ, 2021. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/doencas/acne>. Acesso em: 30 mar. 2021.
- UNESCO. **International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators**. Paris: UNESCO, 2019. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000369308> . Acesso em: 14 abr. 2021.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Núcleo de estudos sobre família e instituições educacionais e sociais. **Educação em sexualidade na adolescência**. Porto Alegre-RS, 3 jul. 2020. Disponível em: [https://www.ufrgs.br/nefies/wp-content/uploads/2020/07/03\\_cartilha\\_final\\_vOnline-4.pdf](https://www.ufrgs.br/nefies/wp-content/uploads/2020/07/03_cartilha_final_vOnline-4.pdf). Acesso em 13 abr. 2021.