

Ac. Liliane Tomazi Vestena
Ac. Isadora Ribeiro Meine
Ac. Luciana de Andrade Silveira
Enfa^a Prof^a Dr^a Regina Gema Santini Costenaro
Enfa^a M^a Liana Nolibos Rodrigues
Prof^a Dr^a Josiane Lieberknecht Wathier Abaid

Adolescência & Sexualidade

Universidade Franciscana – UFN
2022

A239 Adolescência & Sexualidade / Liliane Tomazi Vestena ... [et al.] – Santa Maria : Universidade Franciscana, 2022.
75 p. : il.

ISBN: 978-65-5852-176-1

1. Adolescência 2. Sexualidade I. Vestena, Liliane Tomazi

CDU 159.922.8

Elaborada pela Bibliotecária Eunice de Olivera CRB/10 – 1491

Nota sobre as autoras

Somos graduandas em Psicologia da Universidade Franciscana - UFN, que se localiza em Santa Maria no Rio Grande do Sul.

A elaboração desta cartilha se deu por meio da orientação da Prof^a Dr^a Josiane Lieberknecht Wathier Abaid, docente da disciplina de Psicologia nos Processos Educacionais.

Devido ao seu caráter extensionista, a disciplina propõe-se a intervir em escolas, visando compreender as respectivas demandas educacionais vigentes.

Assim sendo, buscou-se trazer informações à respeito da sexualidade na adolescência, relacionando, também, com o atual contexto de pandemia provocada pela COVID-19, período em que esta cartilha foi construída.

Desejamos uma ótima leitura!

Atenciosamente,

Ac. Liliane Tomazi Vestena

Ac. Isadora Ribeiro Meine

Ac. Luciana de Andrade Silveira

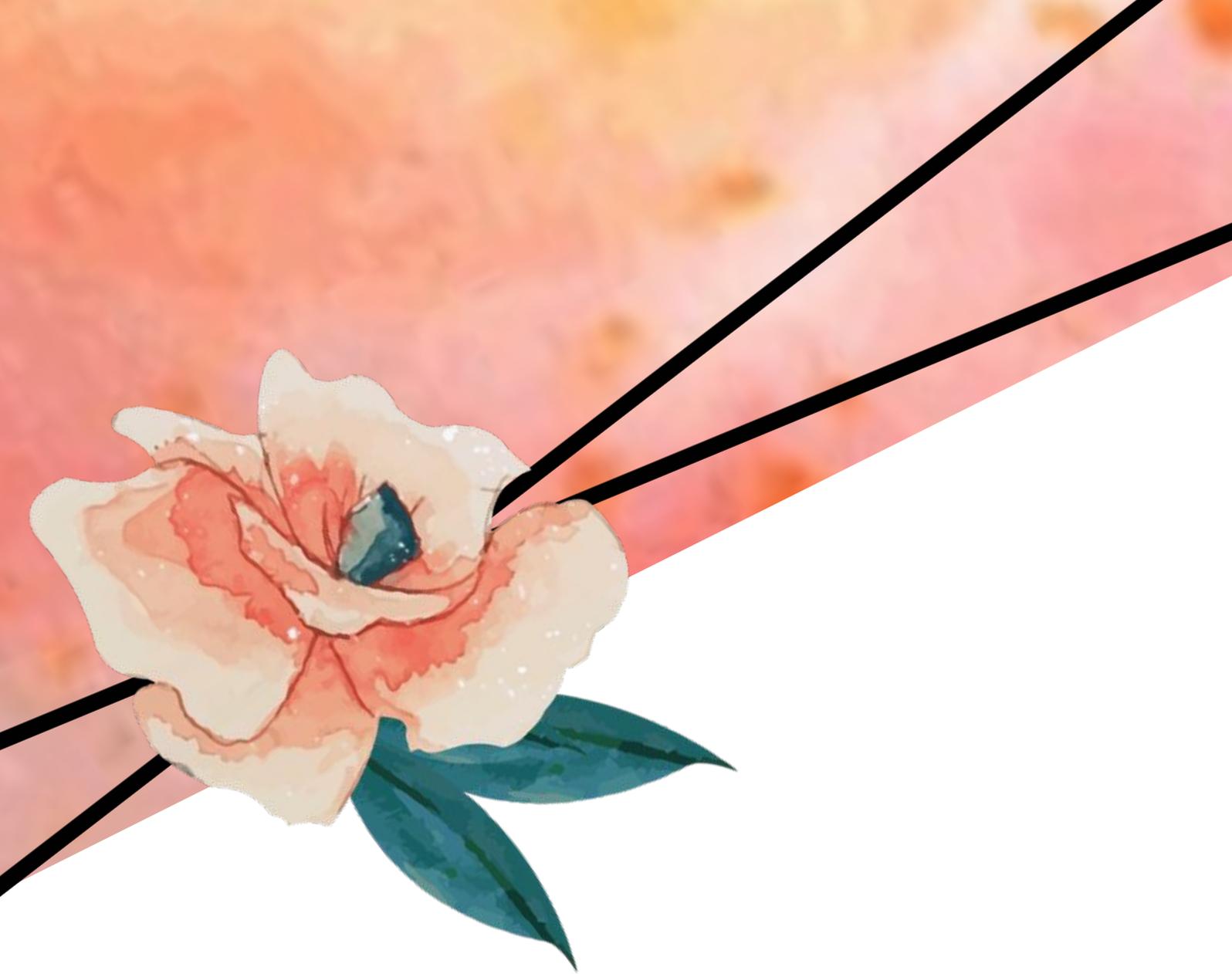
Enf^a Prof^a Dr^a Regina Gema Santini Costenaro

Enf^a M^a Liana Nolibos Rodrigues

Prof^a Dr^a Josiane Lieberknecht Wathier Abaid

Sumário

Notas sobre as autoras -	1
Capítulo 1 - Adolescência e sexualidade	3
Capítulo 2 - Adolescência, sexualidade e pandemia	7
Capítulo 3 - Corpo e anatomia sexual	14
Capítulo 4 - Higiêne Íntima	20
Capítulo 5 - Gênero	25
Capítulo 6 - Afeto ou abuso?	30
Capítulo 7 - Concepção	40
Capítulo 8 - Métodos Contraceptivos	44
Capítulo 9 - Infecções Sexualmente Transmissíveis	58
Referências	66
Nota sobre os materiais utilizados	72
Lista de Figuras	73



Capítulo 1

Adolescência e sexualidade

O nosso desenvolvimento inicia-se desde quando somos concebidos no ventre materno e se estende por toda nossa vida, encerrando-se apenas no momento em que falecemos. Entretanto, esse contínuo processo, ao longo de nossa existência, dá-se em algumas etapas. Uma delas é a adolescência, época caracterizada como sendo de avaliação, de tomada de decisões, de comprometimento e de procurar um lugar no mundo. Nela, intensifica-se o interesse por namoro, por uma carreira profissional e pela exploração da identidade. Há mudanças, ainda, motivadas pela puberdade, que são mais visíveis na parte externa do corpo, havendo algumas divergências entre os jovens do sexo feminino e do masculino. Ocorre, também, a complexização do pensamento e da inteligência, refletindo em avanços na nossa capacidade de tomar decisões, na imaginação, na memorização, na complexificação dos sentimentos e emoções, dentre muitas outras coisas.

Figura 1 - Desenvolvimento Humano



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹

¹ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ruiva-em-diferentes-idades-de-sua-vida_6598627.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

Entretanto, apesar de existirem alterações que são mais frequentes nesse período, os adolescentes não formam um grupo homogêneo, em que todos são iguais, gostam das mesmas coisas e possuem as mesmas características. Na verdade, existem inúmeros aspectos que influenciam seu desenvolvimento e sua personalidade, como fatores socioeconômicos, étnicos, culturais, de sexo, de idade e de estilo de vida. Ainda precisamos lembrar que os adolescentes podem participar dos mais diversos grupos sociais, como os de amigos da escola, da família e até mesmo da igreja.

Pensar em todos os contextos nos quais o desenvolvimento desses adolescentes ocorre é muito importante, uma vez que generalizações podem originar estereótipos. Assim, frequentemente, pensa-se no adolescente como um alguém que está numa época de rebelião, de crise e de desvios o que, na maioria das vezes, não corresponde com a realidade.

Figura 2 - Diferentes pessoas

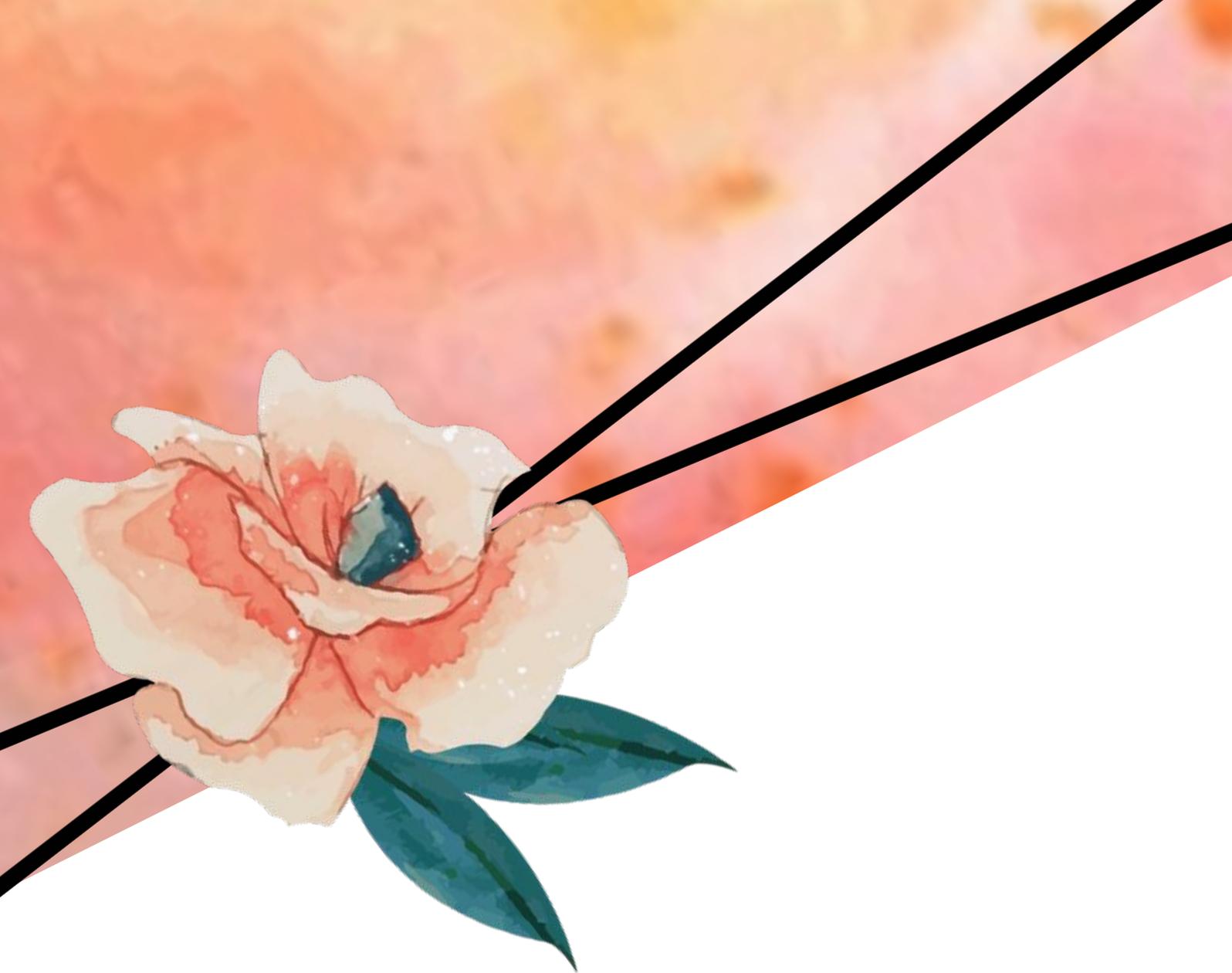


Fonte: <https://br.freepik.com/>²

² Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/jovens-de-varias-etnias-fazendo-gestos-pacificos_17714660.htm#query=comunidade&from_query=community&position=25&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Apesar de não existir um padrão rígido do que é ser adolescente, numericamente falando, temos algumas conceituações. Há no Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) - Lei 8.069, de 1990 - que considera adolescente quem está na faixa etária de 12 a 18 anos de idade, e, em casos excepcionais e quando disposto na lei, o estatuto é aplicável até os 21 anos de idade. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 10 e 19 anos (*adolescents*) e pela Organização das Nações Unidas (ONU), entre 15 e 24 anos (*youth*). Dessa maneira, abrangendo todas essas categorias, podemos conceber como adolescente, ou jovem, quem está entre os seus 10 e 24 anos de idade.

Como a adolescência inclui um significativo período do desenvolvimento humano, abarca toda uma multiplicidade de fenômenos, os quais revelam a necessidade de investimentos prolongados no que se refere aos cuidados em saúde dessa população. Dentre os assuntos mais trabalhados, encontram-se tanto os relacionados iniciativas de promoção ou educação em saúde nos âmbitos mental, sexual e reprodutiva, bucal, mas também em relação às violências contra esses jovens.



Capítulo 2

Adolescência, sexualidade e pandemia

A atual pandemia provocada pela COVID-19, motivada pelo Coronavírus, tem se mostrado um momento histórico difícil, com múltiplas exigências. Na tentativa de conter o avanço do vírus, optou-se pelo distanciamento físico, havendo o fechamento das escolas e a proibição de atividades grupais. No Brasil, o cenário de pandemia tornou nítidas as desigualdades entre aqueles que tinham os recursos sociais, financeiros e valores sanitários que pudessem favorecer a adoção do isolamento como forma de proteção.

Assim, na tentativa de simular e restabelecer uma nova forma de normalidade frente à pandemia, a *Internet* se tornou o principal meio disponível para a não interrupção completa das interações sociais e trabalhistas. Esforçando-se para se adaptarem à essa nova realidade, várias escolas estão oferecendo ensino à distância por meio de aulas e atividades on-line.

Contudo, diante dos vigentes impactos acadêmicos, sociais, econômicos e psicológicos que estão sendo percebidos nessa época de pandemia, as demandas pedagógicas podem comprometer a saúde mental familiar. Uma vez que o estresse dificulta o aprendizado, as atividades escolares propostas precisam ser realizadas com tranquilidade, sem demasiadas exigências ou pressões não apenas para os jovens, mas para os seus pais também. Esse é o chamado estresse tóxico, o qual costuma ultrapassar a capacidade do sujeito em lidar com seus efeitos. No entanto, há o estresse positivo, que é um fator importante para o desenvolvimento e que se dá em nível tolerável. Cabe, portanto, atentar para que os níveis de estresse não sejam insuportáveis, devendo-se buscar ajuda quando isso acontecer.

Somando-se a isso, além do adiamento de exames e provas, houve a interrupção de rotinas e o confinamento em casa. Assim, gera-se terreno propício para o surgimento de medos, incertezas, ansiedades, distanciamento social dos pares ou amigos. Tais questões são capazes não apenas de afetar o bem-estar, mas a qualidade de vida desses adolescentes.

Nesse contexto, podem surgir nos adolescentes comportamentos como o oposicionismo, a necessidade de isolamento em seus quartos, o direcionamento de tempo excessivo em telas e a ânsia pelo convívio com os pares, o que pode tornar o isolamento e os cuidados com a pandemia particularmente difíceis nesta etapa do desenvolvimento. Ademais, as mudanças decorrentes da puberdade, em que são marcantes o afastamento da família e a aproximação de pares, quando acrescidas da medida do distanciamento social, fazem com que os jovens avaliam negativamente seu *status* em seus grupos e com seus relacionamentos. Assim, podendo gerar frustração, irritação, desconexão emocional, nostalgia e tédio.

Figura 3 - Adolescente triste



Fonte: <https://br.freepik.com/>³

³ Disponível em:

https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-ilustracao-de-jovem-que-perdeu-o-entusiasmo-pela-vida_21087351.htm#query=frustra%C3%A7%C3%A3o&position=16&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Nesse tocante, urge o estabelecimento de rotinas, com horários de acordar e dormir, para as atividades escolares, os momentos das refeições em família, das atividades domésticas e até mesmo do lazer. A organização de rotinas, que devem ser continuamente revisadas, torna-se uma importante oportunidade de promoção de bons hábitos alimentares e de sono, de convívio mais harmonioso, de aprendizado sobre o respeito a limites e à privacidade, de utilização criativa do tempo e dos espaços da casa. Tal cenário pode favorecer o aprendizado da empatia, da solidariedade e da colaboração. Isto posto, torna-se fundamental ouvi-los sem criticá-los, solicitando, também, que contribuam ativamente com ideias e ações ao esforço coletivo de combate à doença e ao gerenciamento da vida doméstica.

Figura 4 - Rotina



Fonte: <https://br.freepik.com/>⁴

⁴ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/relogios-de-rotina-diarios-para-criancas_9174425.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

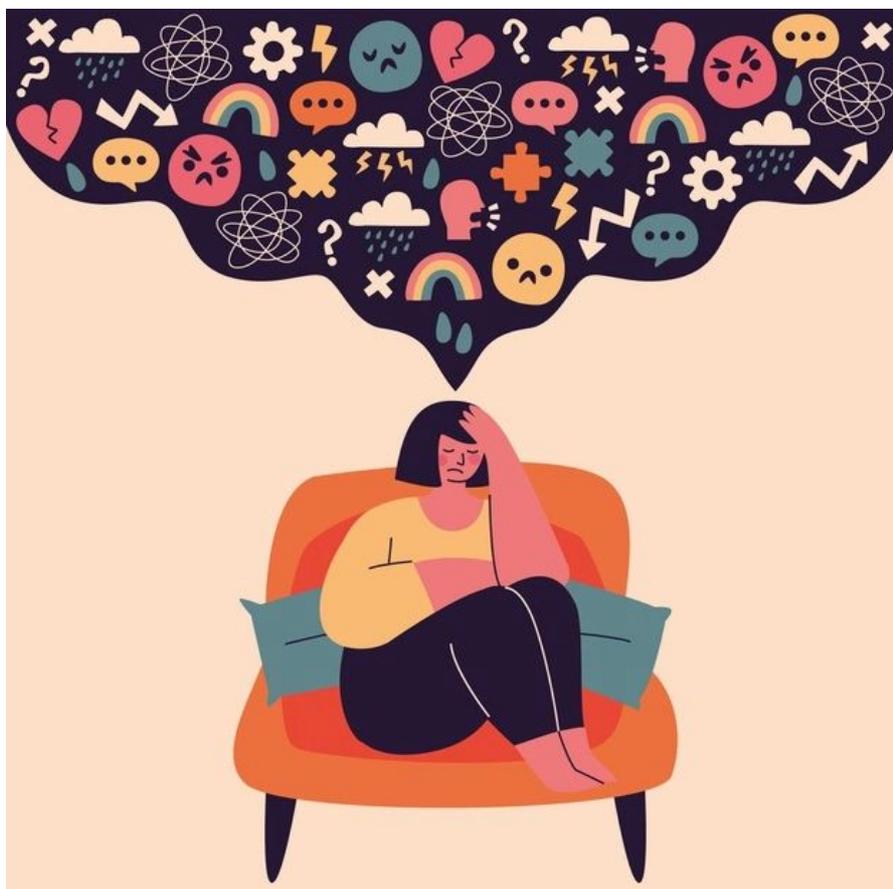
A criação de rotinas de atividades de estudos, lazer e exercícios são sugestões que levam em conta uma rotina saudável. Entretanto, podem carregar consigo uma dose de idealização em relação às condições de sua realização, que dependem, por exemplo, do espaço que se dispõe, do número de filhos e demais habitantes da casa, tornando tais conselhos difíceis de serem seguidos.

Além do mais, de acordo com a Fundação Oswaldo Cruz e o Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente, em uma cartilha intitulada “COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente”, além dos já citados efeitos da pandemia à saúde da criança e do adolescente, pode-se acrescentar, dentre outras coisas: o aumento de sedentarismo e da obesidade; o impacto na qualidade de vida desses jovens em decorrência do aumento do desemprego e impossibilidade de trabalho para serviços não essenciais; o aumento da fome e do risco alimentar, em parte pelo fechamento das escolas e das creches além de perdas nas receitas familiares.

Portanto, como já é sabido, os adolescentes não são iguais e não vivem sob as mesmas circunstâncias. Dependendo das condições de vida, da instabilidade financeira e da falta de acesso aos serviços essenciais, como saúde, educação e proteção social, os jovens podem encontrar-se em situação de vulnerabilidades. Dentre elas, esses jovens, com frequência, sofrerem com diferentes tipos de violência em suas casas, com o agravante de estarem mais tempo em suas residências e, em contrapartida, convivendo menos com outras pessoas exteriores ao seu círculo domiciliar.

Neste contexto de limitações das interações cotidianas promovido pelo isolamento na pandemia de COVID-19, podem, ainda, ser percebidos alguns outros efeitos. Dentre eles: depressão, ansiedade, solidão, aumento da vulnerabilidade à violências (familiar, de intimidade amorosa e até autoinfligidas), tentativas de suicídios ligadas à falta da sociabilidade presencial e ao clima social de medo em relação aos desdobramentos da pandemia.

Figura 5 - Adolescente preocupada



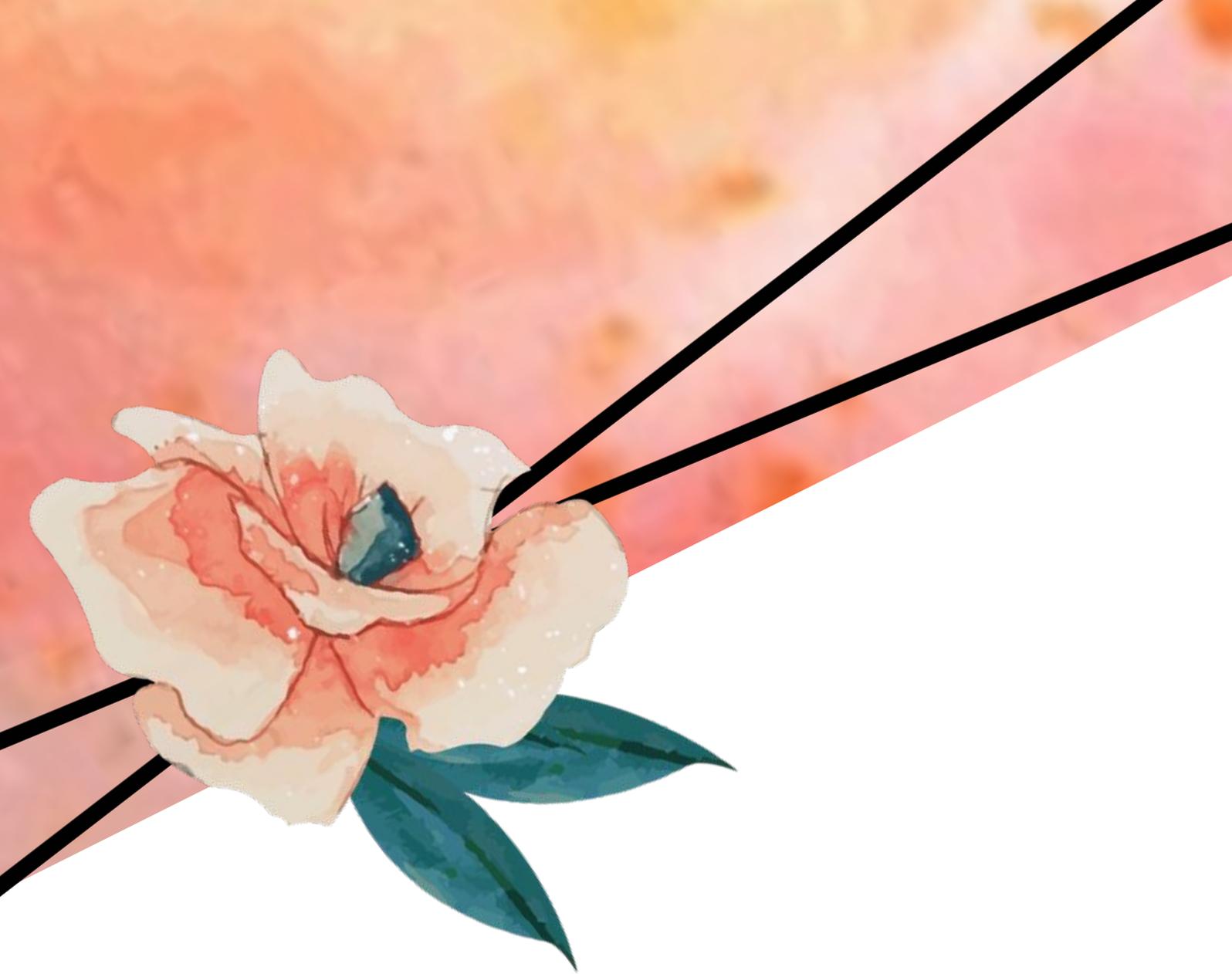
Fonte: <https://br.freepik.com/>⁵

⁵Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-conscientizacao-de-saude-mental_7974025.htm#query=estresse&position=5&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Apesar de a interatividade e a mobilidade da Internet terem a capacidade de amenizar os efeitos desta medida de isolamento que suprimiu para tantos a presencialidade da interação humana, a alta exposição à Internet traz consigo outras questões. Além da possibilidade do desenvolvimento de um transtorno de dependência tecnológica em virtude do uso demasiado, à respeito dos conteúdos (informações, memes, depoimentos etc.) que falam da situação da pandemia, com seu grande potencial ansiogênico, favorece-se a construção de um medo, um temor, coletivo.

Na medida em que se noticia uma ampla quantidade de mortes que poderão atingir a todos em algum momento, torna-se um potencial gerador de ansiedade e pânico, podendo acarretar até em depressão. Tais questões podem ser intensificadas quando o jovem já apresenta um histórico prévio de uma saúde mental que demande monitoramento, intensificando, assim, o aumento de sua vulnerabilidade à ideias e tentativas de suicídio.

Tal expansão tecnológica, ainda que desigual, trouxe consigo os fenômenos da hiperexposição de si e da consequente diluição de fronteiras público-privadas-íntimas, tornando-se, assim, características intrínsecas da sociabilidade digital. Tais elementos, nas interações entre os mais jovens, encontram-se acentuados, uma vez que, além de estarem construindo uma imagem de si e de sua autoestima podem ser amplamente influenciada a partir da aceitação nas mídias sociais, pelo olhar e aprovação do outro (conhecidos e desconhecidos).



Capítulo 3

Corpo e anatomia sexual

A partir da realização de um estudo sobre quais são os interesses mais comuns sobre o corpo e a sua anatomia, entre os jovens, obteve-se um resultado de que a escola exerce um papel fundamental em relação a transmissão de informações. Munidos de conhecimentos sobre seu corpo e sua anatomia sexual o jovem poderá lidar melhor com questões relacionadas às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), entre outros assuntos.

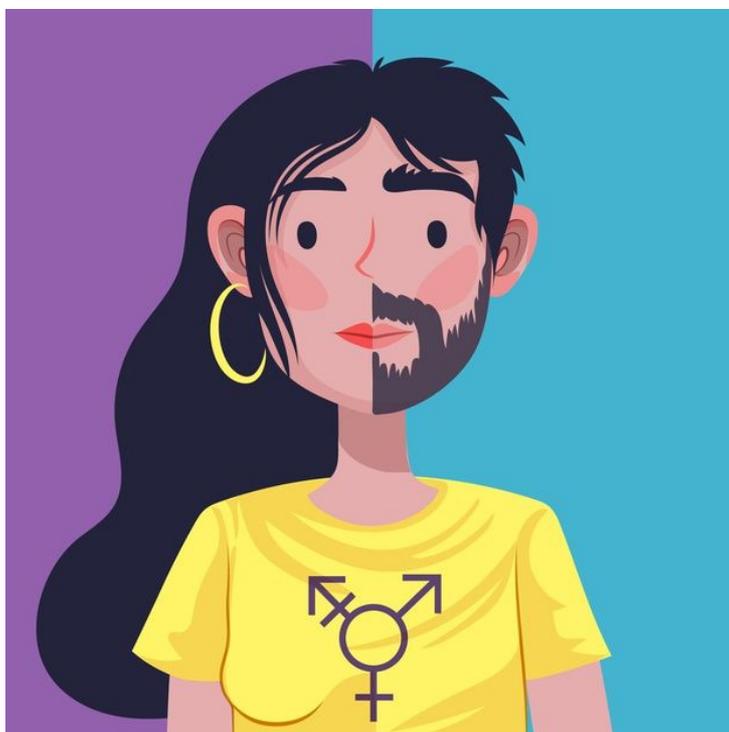
No entanto, foi mostrado que apenas informações não são a única forma de prevenção, pois muitos jovens levam em consideração suas relações subjetivas do que simplesmente os conhecimentos que lhe são passados. Logo, deve-se focar no que realmente o adolescente tem interesse, observando cada realidade quais são suas reais dúvidas, além de priorizar a compreensão das circunstâncias em que cada um vive, ou seja, no seu contexto familiar.

O simples fato de falarmos sobre o corpo e suas diferentes dimensões não significa que se está induzindo o adolescente a praticar sexo ou a influenciá-lo sobre suas ações, mas sim tratando de questões que podem ser relevantes aos jovens. Ademais, o autoconhecimento sobre o próprio corpo é essencial porque assim trará para o indivíduo uma maior amplitude sobre si mesmo, fazendo com que tabus e desinformações sejam repassados, os quais, na maioria das vezes, são transmitidos indevidamente pela sociedade ou até mesmo por parte dos familiares.

Outro aspecto em que se deve levar em consideração é sobre a anatomia sexual, que desperta muitas dúvidas nos jovens e até angústias, caso não sejam discutidas devidamente. Logo, ao se pesquisar sobre as demandas latentes entre meninas e meninos, observou-se que as meninas obtinham indagações sobre seu processo reprodutivo, menstruação e virgindade, já os meninos tinham interesse em saber como funcionava seus órgãos sexuais. Entretanto, constatou-se neste estudo que ambos possuíam um interesse em comum, que é sobre como se dá o processo de gravidez e quais são as maneiras de preveni-la.

Dessa forma, é importante levar conhecimentos aos jovens, sejam eles básicos ou complexos relacionadas à sexualidade em geral.

Figura 6 - Diversidade Humana



Fonte: <https://br.freepik.com/>⁶

⁶ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-identidade-de-genero_7971816.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

Figura 7 - Adolescente pensativa



Fonte: <https://br.freepik.com/>⁷

Com o início da puberdade, surgem diversas mudanças no corpo tanto das meninas quanto dos meninos. Elas são causadas por hormônios, sendo que estes atuam de forma mais direta na produção das células sexuais: os óvulos e os espermatozóides.

Algumas mudanças básicas da adolescência no corpo feminino são o crescimento dos seios e pelos, a primeira menstruação, o odor do corpo muda, os quadris ficam mais largos, etc.

Desse modo, os hormônios sexuais estimulam os ovários a produzir outros hormônios como o estrogênio e a progesterona. Logo, o estrogênio é responsável pelo amadurecimento e crescimento das células dos órgãos sexuais que produz o ovócito, ou seja, ocorre a ovulação.

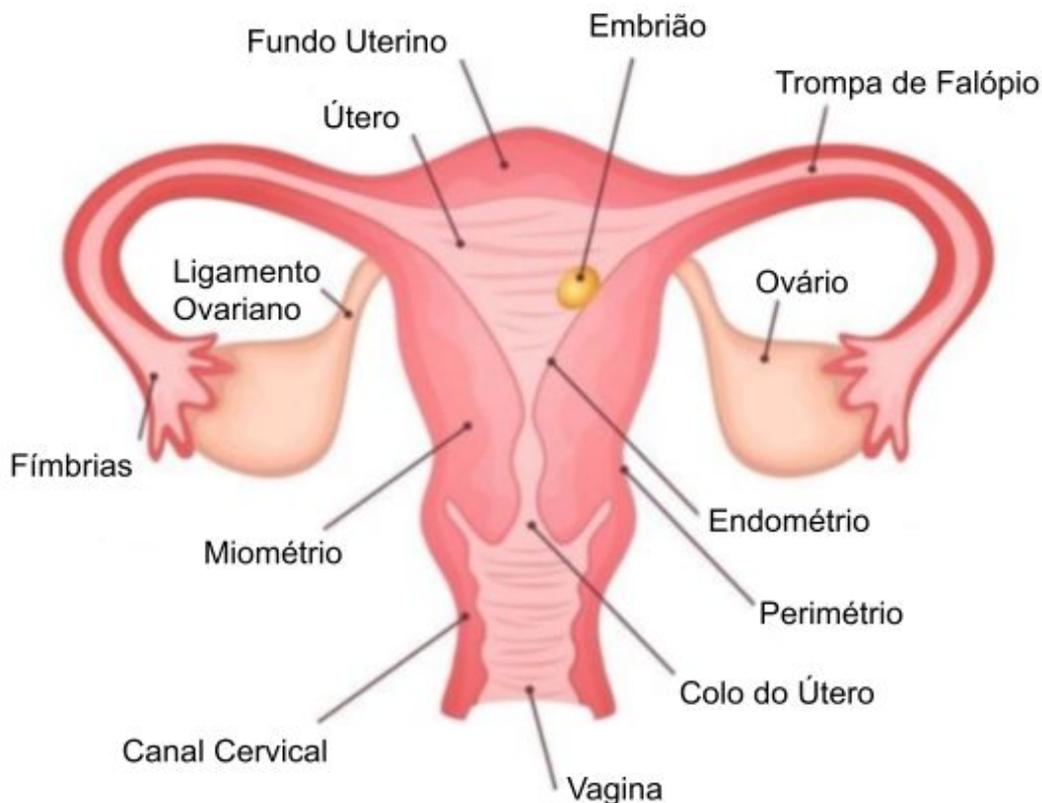
Após a ovulação, produz-se o outro hormônio chamado de progesterona pelo corpo lúteo (local do ovário de onde saiu o óvulo) que tem a finalidade preparar o corpo da mulher para uma possível gravidez aumentando a espessura interna do útero. Depois da saída do Ovócito do ovário, ele segue em direção a tuba uterina, sendo que é nesse local que ocorre a gravidez. A partir do momento em que o ovócito é fecundado pelo espermatozóide, começa uma série de divisões celulares formando um ovo que se fixa na parede do útero até se desenvolver um embrião e, posteriormente, um bebê.

⁷ Disponível em:

https://br.freepik.com/vetores-gratis/mulher-expressando-fortes-sentimentos-e-emocoes_8271103.htm#query=emo%C3%A7%C3%B5es&position=1&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

No entanto, se esse ovócito não for fecundado a gravidez não ocorre e tudo aquilo que estava se preparando para receber o óvulo se desfaz e é liberado para fora do corpo da mulher que é conhecido como a menstruação, ou seja, nada mais é do que a descamação da camada interna do útero, quando não ocorre a fecundação do óvulo pelo espermatozóide. Assim, todo esse processo leva em torno de 28 dias para acontecer e é chamado de ciclo menstrual. Neste sentido, a menstruação ocorre, geralmente, por volta dos 10 ou 12 anos de idade e indica que a mulher já está preparada para engravidar.

Figura 8 - Sistema Reprodutor Feminino



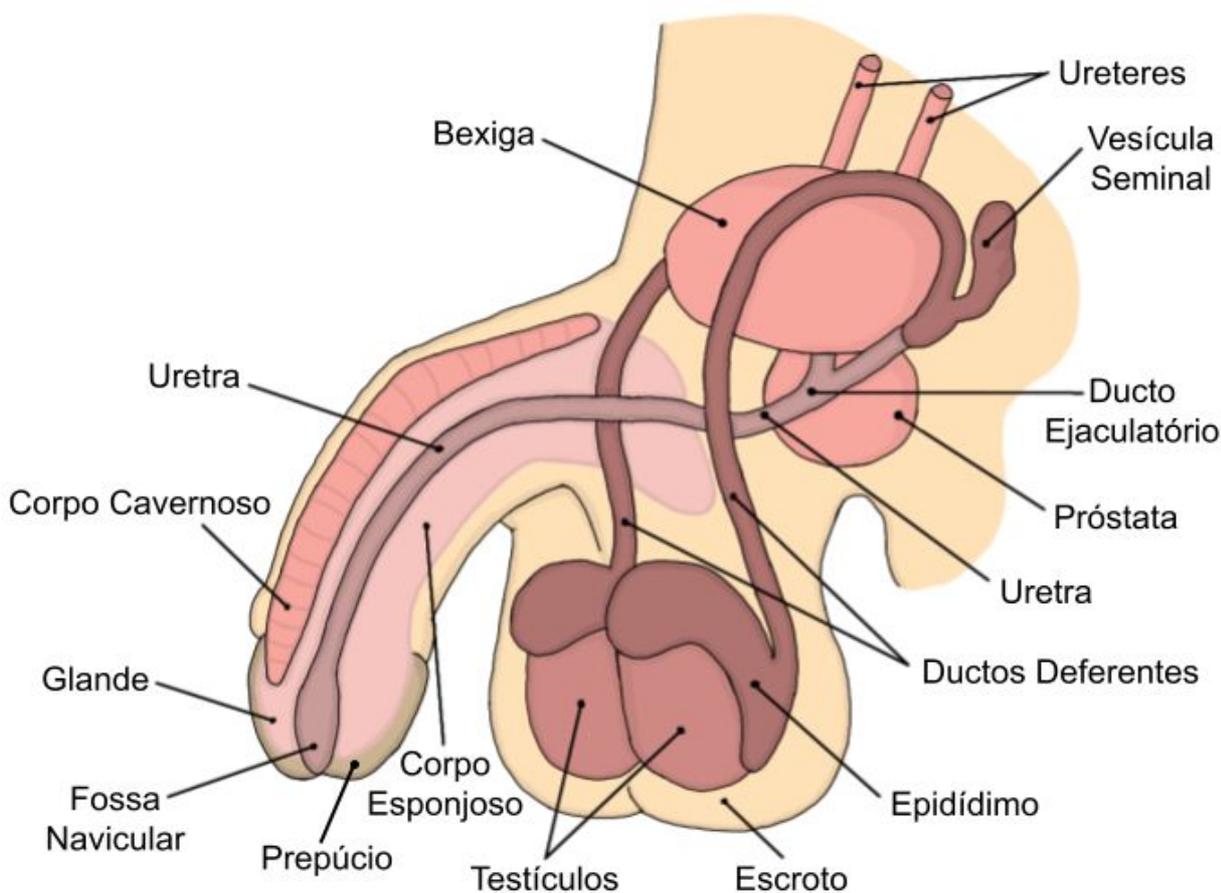
Fonte: <https://br.freepik.com/>⁸

⁸ Tradução nossa. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/sistema-reprodutivo-feminino-cientifico_10156137.htm#query=female%20reproductive%20system&position=45&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

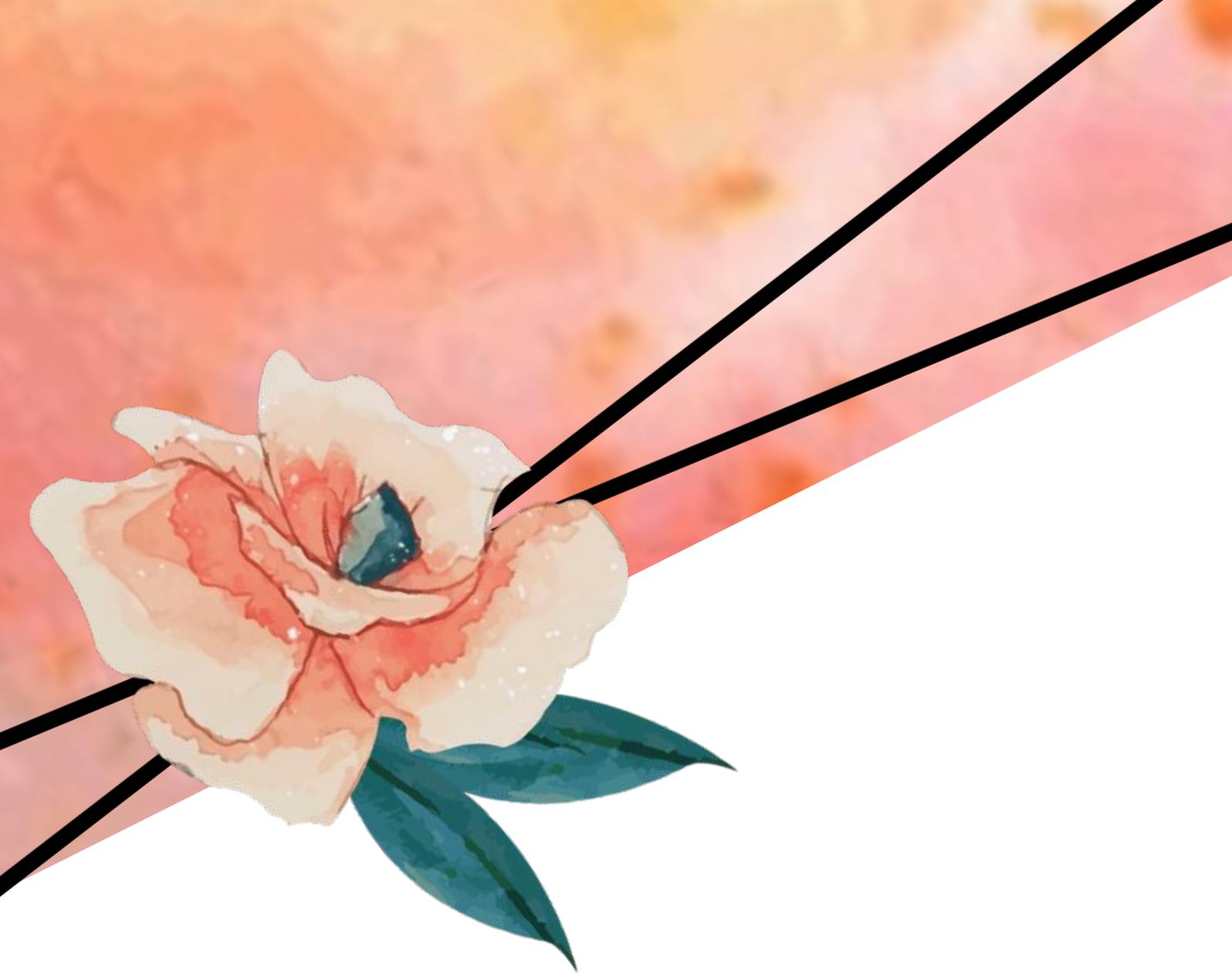
No corpo masculino, estas mudanças também se apresentam: a voz fica mais grossa, costas ficam largas, o odor do corpo muda, crescimento dos pêlos, etc. Entretanto, o que difere das meninas é que nos meninos a produção dos espermatozoides ocorrem nos testículos diariamente e também produzem testosterona, hormônio masculino. Assim, os hormônios sexuais estimulam os testículos a produzir os espermatozoides e a testosterona.

Desse modo, os espermatozoides são produzidos nos testículos e passam por um processo de preparação nos canais deferentes e são liberados para fora do corpo por meio da uretra conhecidos como sêmen ou esperma.

Figura 9 - Sistema Reprodutor Masculino



Fonte: Elaborado pelas autoras.



Capítulo 4

Higiene Íntima

Em entrevista para o programa Ligado em saúde, do Canal Saúde Fiocruz, Mônica Bittencourt convidou Renato Ferrari, ginecologista e professor da UFRJ, para falar um pouco à respeito sobre higiene íntima. Tal entrevista, disponível no Repositório Institucional da Fiocruz no seguinte link: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/27521>. A partir do que foi abordado no vídeo, tem-se o conteúdo dos próximos parágrafos.

Por muito tempo, falar sobre assuntos pertinentes à sexualidade, aos órgãos genitais, foi tratado como um tabu. Apesar de, atualmente, falar-se com mais abertura à respeito disso, ainda, há muito preconceito e desinformação, refletindo no âmbito da saúde íntima, por exemplo. Além disso, em virtude da censura culturalmente instaurada, principalmente em torno do corpo feminino, em que o contato com a região íntima, muitas vezes acaba sendo mal interpretado. Ao negar o acesso dos sujeitos aos seus corpos, limita-se o conhecimento sobre si mesmos, postergando, inclusive, a aquisição de muitos conhecimentos que são necessários para a manutenção da saúde íntima.

Vale considerar que nossos corpos têm cheiros. É preciso, contudo, atentar para a intensidade desse odor. Para tanto, uma higiene íntima adequada deve ser feita, pois, além de promover o bem-estar, evita infecções, contaminações, odores e possíveis constrangimentos no momento das relações sexuais. Segundo o entrevistado Renato Ferrari (ginecologista e professor da UFRJ), o trato genital feminino - que engloba os grandes e os pequenos lábios e a vulva - possui glândulas sebáceas e sudoríparas que acabam, se não houver uma higienização adequada, exalando cheiro.

Os homens, por terem suas genitálias mais expostas, acabam possuindo facilidades na realização da higiene íntima externa. Contudo, em algumas genitais, o pênis pode ter um excesso de pele, caracterizando a chamada Fimose, precisando de maiores cuidados na hora de higienizar, devendo-se esticar a pele. Há, contudo, casos em que se pode recorrer à cirurgia para a redução dessa pele.

Deve-se ter alguns cuidados tanto para a higienização da região íntima feminina como para a masculina. No caso da limpeza da região íntima feminina, o uso de sabonete não deve ocorrer de forma tão recorrente, como toda vez depois de urinar, já que podem ocorrer alterações no PH da região íntima, favorecendo o surgimento de alguma infecção. A higienização deve ser realizada no banho, com água em abundância e sabonete, na região mais exterior do trato genital, ou seja, nos pequenos e grandes lábios. Isto pois, o canal vaginal é autolimpante.

É importante saber atentar que o sistema reprodutor feminino, por si só, produz um muco, uma umidade, que auxilia o espermatozóide, durante a reprodução, a percorrer o sistema, chegando ao óvulo. Nesse período de ovulação, é comum que haja uma elevação na produção de muco, podendo até marcar a calcinha. Apesar disso, é importante atentar quando essa umidade mostra-se demasiada por muito tempo, pelo odor, pela cor, e por outros fatores, haja vista que pode representar o aparecimento de um corrimento.

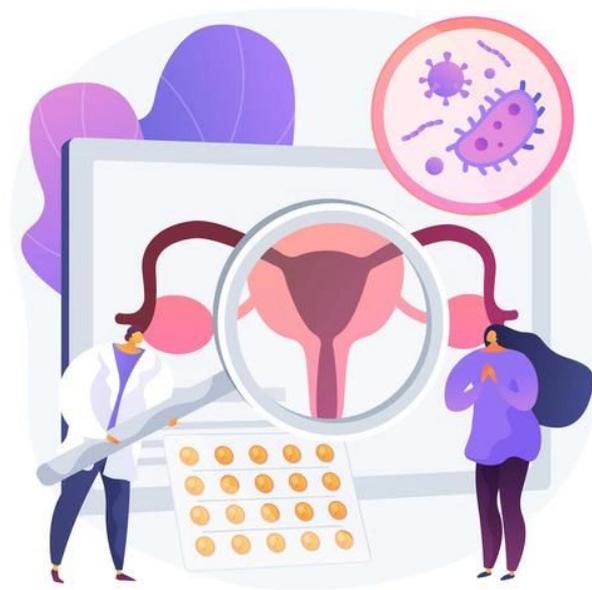
À respeito do uso de absorventes diários, na maioria dos casos, não é recomendado, já que aumenta a temperatura e a umidade da região, construindo um ambiente propício à reprodução de bactérias, que já estão presentes na região feminina, mas de maneira acentuada, favorecendo o aparecimento da Candidíase.

A Candidíase Vulvovaginal é uma alteração causada por um aumento irregular de fungos denominados como leveduras na mucosa da região íntima feminina, causando infecções na vulva.

Então, em se tratando de calcinhas, é recomendável que, no dia a dia, use-se peças íntimas de algodão, uma vez que esse material permite que a região íntima “respire”. Além disso, na hora de lavar a roupa íntima, é importante que seja não apenas adequadamente limpa, mas também que seque bem.

Somando-se a isso, é contra-indicado o uso de absorventes que tenham aromas, pois, frequentemente, podem causar irritações. No período da menstruação, é importante que o absorvente seja trocado com uma significativa frequência, à depender do fluxo de cada mulher.

Figura 10 - Candidíase



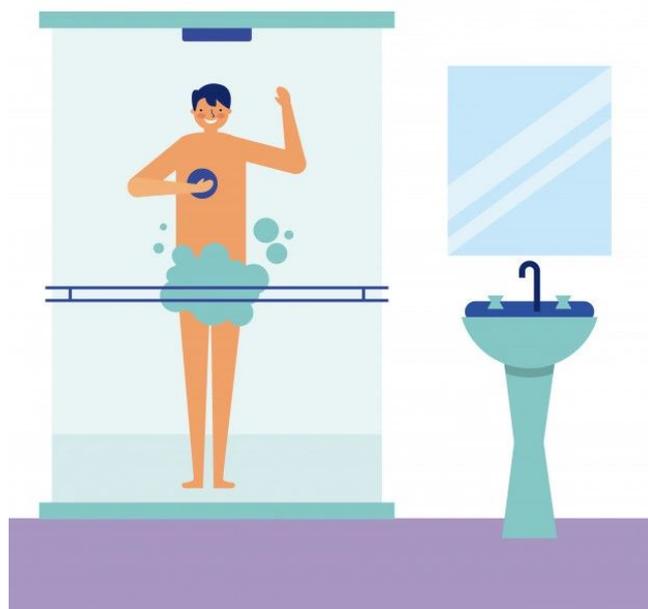
Fonte: <https://br.freepik.com/>¹⁰

¹⁰ Disponível em:

https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-em-vetor-conceito-abstrato-de-doencas-sexualmente-transmissiveis-comportamento-sexual-seguro-tratamento-de-infeccao-sexual-contato-inseguro-doenca-venerea-metafora-abstrata-de-sintomas-de-infeccao_12468747.htm#query=hemorragia&position=3&from_view=keyword. Acesso em: 26 jan. 2022.

Como é de conhecimento geral, a higiene íntima corresponde àquilo que se é saudável, visto que, alguns aspectos são válidos tanto para os meninos quanto para as meninas. Logo, um dos elementos relevantes para ambos os sexos é a questão da depilação, onde é vista por muitos como algo positivo em relação a saúde íntima. No entanto, sabe-se que a depilação pode, em geral, ocasionar problemas caso seja feita de forma inadequada, pois os pelos servem também como mecanismo de defesa, controlando muitos aspectos essenciais da saúde íntima, tanto do homem quanto da mulher.

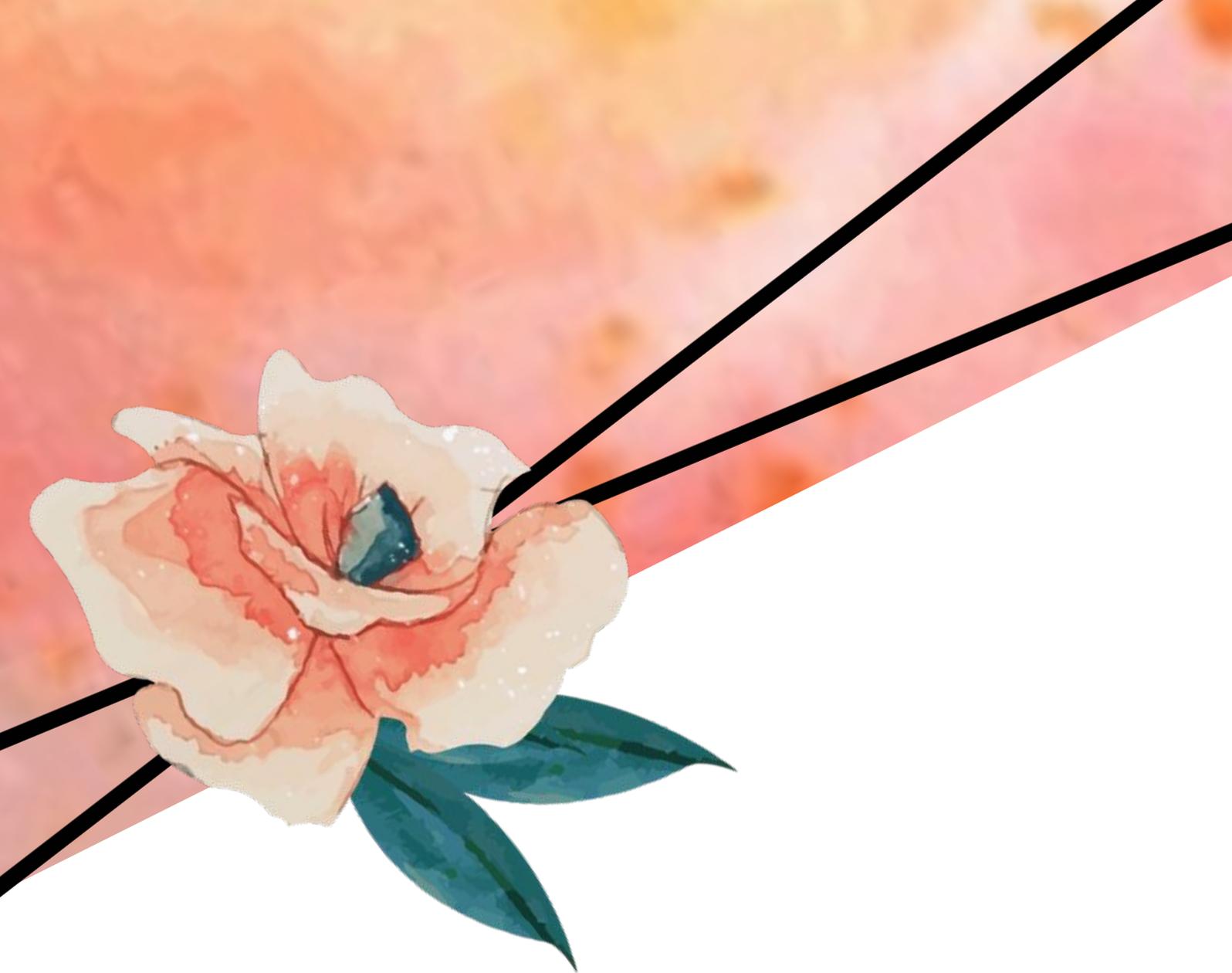
Figura 11 - Banho



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹¹

Diante de tudo o que foi dito, torna-se imprescindível não apenas a adoção de tais recomendações à sua rotina, mas, antes disso, pensar em como elas serão aplicadas, adequando ao seu contexto e às necessidades de seu corpo. Por isso, procure conhecer-se.

¹¹ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/homem-de-atividade-diaria-tomando-banho_5688503.htm#&position=6&from_view=detail#&position=6&from_view=detail. Acesso em: 26 jan. 2022.



Capítulo 5

Gênero

Normalmente, o que vem em mente ao se falar de gênero está atrelado ao que é ser masculino ou feminino. No entanto, existem diversos conceitos formas de se referir à esse assunto, abrangendo a forma as diferentes pessoas se relacionam.

Por abarcar questões sociais, culturais e histórias, ao longo do tempo, a palavra “gênero” foi se transformando e criando novos significados, estes que, nos dias atuais, ainda estão sendo modeladas de acordo com as demandas que vão surgindo ao longo do tempo e das diferentes formas de se expressar.

A disponibilização de informações acerca desse assunto pode gerar uma sensação de alívio para os adolescentes. É neste período do desenvolvimento que as pessoas costumam vivenciar diversas transformações em seu corpo, as quais podem em confusões sobre a sua própria identidade de gênero, orientação sexual e expressão de gênero.

Sendo assim, é de extrema relevância que este assunto seja abordado, uma vez que os jovens passarão pelo adolecer com mais convicção de suas escolhas, permitindo maior conhecimento sobre seu corpo e de suas possibilidades.

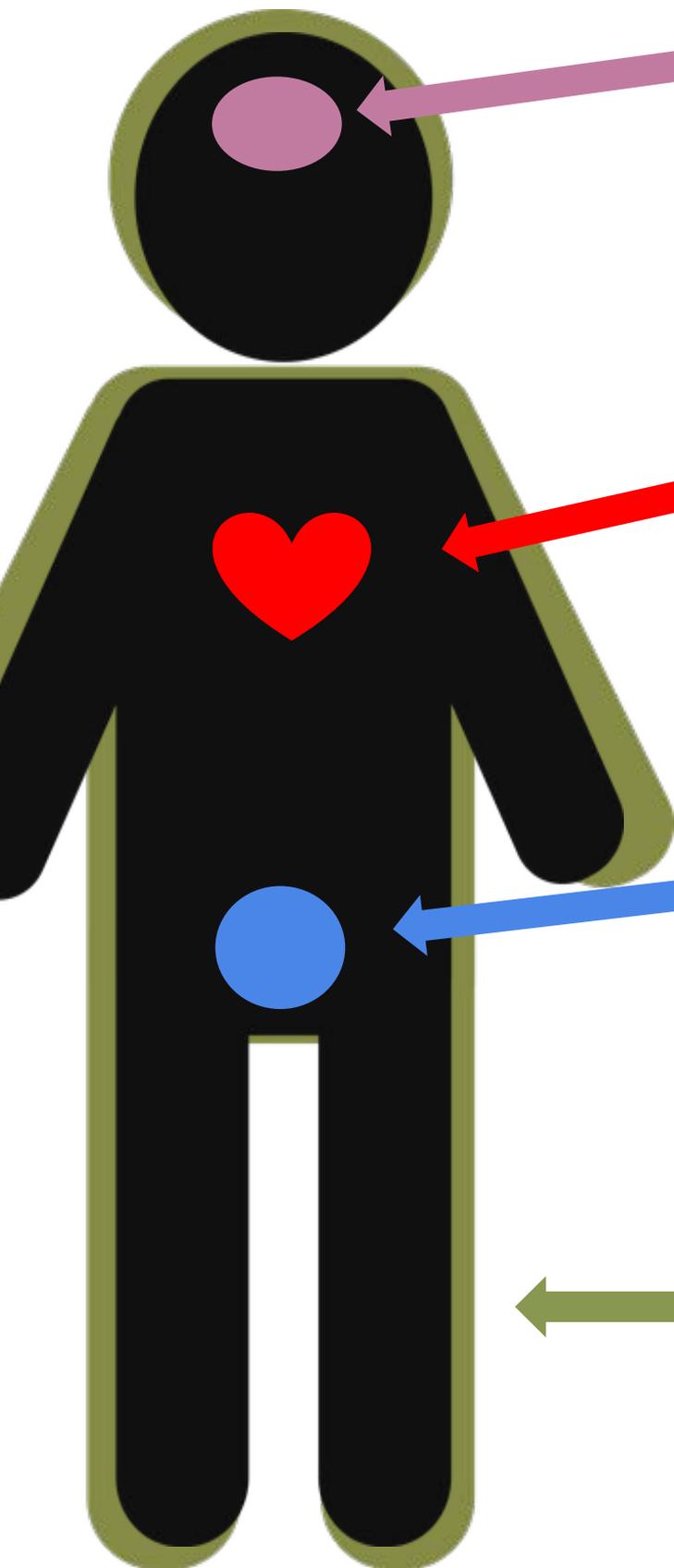
Figura 12 - Humanos



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹²

¹² Tradução nossa. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/gender-equality-movement_8356946.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

Figura 13 - Conceitos principais



Identidade de Gênero

Maneira pela qual o sujeito se enxerga e se identifica.

Orientação Sexual

Dá-se por quem o sujeito sente atração.

Sexo Biológico

Refere-se a genitália e combinação de cromossomos.

Expressão de Gênero

Comportamento pelo qual o sujeito expressa o seu gênero.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

A construção sobre gênero é permeada por conhecimentos adquiridos desde a infância, abarcando, em sua maioria, o que é pertinente às figuras do masculino e do feminino. Isso pode ser visto no momento em que se torna “natural” o menino vestir azul e a menina, rosa.

Englobando a esfera familiar, está a sociedade. Ela, de maneira geral, é permeada por normas, as quais, se forem seguidas à risca, podem repercutir na construção de estereótipos e de preconceitos. Não à toa, desde o seu nascimento, a figura masculina costuma ser direcionada por sua família a ser e a viver como um homem. Porém, o que não costuma se discutir é que, a partir da puberdade, este ser humano irá começar a se questionar sobre diversos assuntos e até mesmo sobre suas vontades e interesses, o que, posteriormente, acarretará em alterações em sua identidade.

Assim, devem ser fomentados debates sobre o assunto, pois, desta maneira, o adolescente terá outros paradigmas para além do compartilhado em seu núcleo familiar e, com isso, poderá ter maiores segurança e autonomia acerca de si e de suas próprias perspectivas.

Portanto, cabe lembrar que, o adolescer é cercado de muitas novidades, as quais geram dúvidas. Se elas forem neutralizadas, no futuro, podem se transformar em sérios problemas, como na saúde física e mental. Por isso, este assunto deve ser continuamente abordado.

Figura 14 - Sigla LGBTQIA+

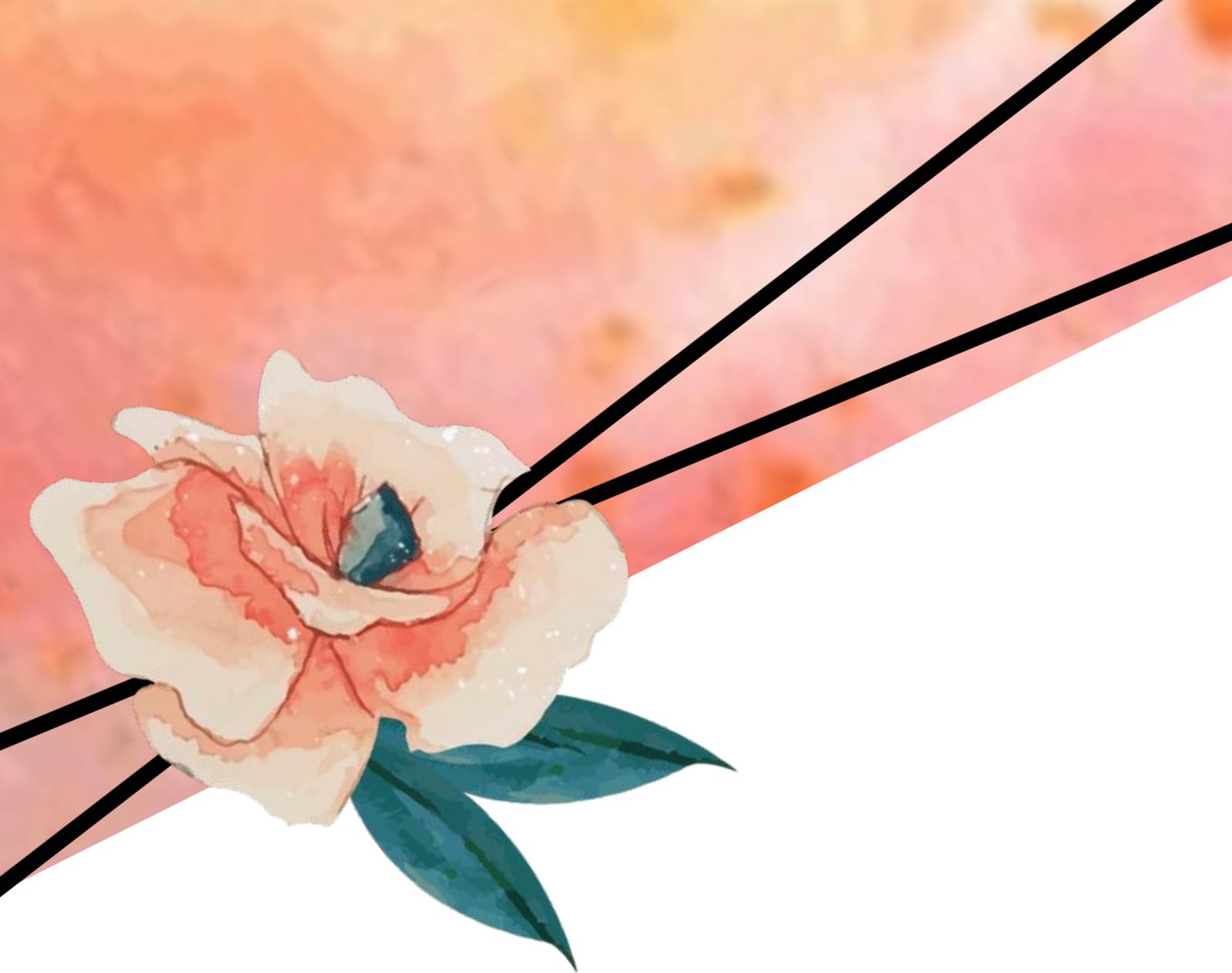


Fonte: <https://br.freepik.com/>¹⁴

Para se ter uma noção do quão amplo é o debate acerca do gênero, observe alguns dos grupos que a atual sigla LGBTQIA+ representa:

- **Lésbicas:** mulheres que sentem atração por outras mulheres;
- **Gays:** homens que sentem atração por outros homens;
- **Bissexuais:** homens ou mulheres que sentem atração por homens e mulheres;
- **Transgênero, Transsexuais e Travestis:** mulher, homem ou pessoa não-binária cuja orientação de gênero não corresponde à divisão tradicional binária, “homem e mulher”;
- **Queer:** Pessoa que transita entre os gêneros, defendendo a identidade de gênero e a orientação sexual são construções sociais;
- **Intersexo:** Pessoa com combinação biológica e desenvolvimento corporal que está entre o feminino e o masculino;
- **Assexual:** Sujeitos que não sentem nenhuma atração sexual pelas demais pessoas e que não vêem a relação sexual como essencial;
- **+:** símbolo que abrange as outras pessoas fora da sigla, como os Pansexuais, por exemplo, que são aqueles que sentem atração por pessoas independente do gênero.

¹⁴ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/icone-plano-do-sinal-da-bandeira-do-orgulho-lgbt-ou-lgbtqia-arco-iris_13555487.htm. Acesso em: 18 fev. 2022.



Capítulo 6

Afeto ou abuso?

A violência contra crianças e adolescentes não é um assunto recente. Por muito tempo e em diversas sociedades, tal prática era não apenas habitual, mas também justificada e aceita. Por isso, na história humana, são recorrentes os relatos de situações como o infanticídio, o abandono em instituições como igrejas ou orfanatos, a escravidão e a exploração do trabalho infantil. Apesar disso, o reconhecimento da violência contra crianças e adolescentes como um problema é recente. Atualmente, reconhece-se que a violência contra os jovens é um grave problema mundial, que atinge e prejudica esta população durante um importante período de desenvolvimento.

Os tipos de violência que mais comumente podem ser vistos são:

- Maus-tratos e abuso
- Negligência e abandono
- Negligência física
- Negligência emocional
- Negligência educacional
- Sevícias ou abuso físico
- Abuso sexual
- Abuso psicológico

Figura 15 - Não, pare!



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹⁵

Apesar dos diferentes tipos de violência contra crianças e adolescentes terem características comuns, é importante defini-los adequadamente.

¹⁵ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/nao-significa-que-nao-ha-conceito_8925919.htm#query=stop&position=19&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Maus-tratos ou abuso

Ocorre quando um sujeito em condições de superioridade (em termos de idade, força, posição social ou econômica, inteligência, autoridade) realiza alguma ação ou omissão que possa causar danos físico, psicológico ou sexual. Além disso, não há consentimento da vítima ou é obtido a partir de indução ou sedução enganosa.

Negligência e Abandono

A negligência é o tipo mais frequente de maus-tratos e pode ser classificada como negligência física, emocional e/ou educacional. Nesse âmbito, tem-se a omissão de cuidados e de proteção que são básicos à criança, além da ocorrência de agravos evitáveis, que repercutem no não atendimento de necessidades físicas e emocionais prioritárias da vítima.

O abandono é considerado como uma forma de negligência, que evidencia a ausência de um vínculo adequado dos responsáveis com seus filhos.

Negligência física

Dá-se quando há: abandono ou expulsão da criança de casa por rejeição; insuficiência de alimentação, cuidados de higiene, roupas, proteção às alterações climáticas; supervisão inadequada, como deixar a criança sozinha e sem cuidados por longos períodos; insuficiência de cuidados médicos por parte dos responsáveis, em função de não reconhecimento, admissão ou até por causa de crenças/práticas religiosas; dentre outras possibilidades.

Negligência Emocional

Nessa categoria, engloba-se: a falta de suporte emocional, afetivo e atenção; a exposição crônica a violência doméstica; a permissividade ao uso de drogas e/ou álcool, à conduta de atos delinqüentes; e a impossibilidade de acesso ao serviço psicológico quando recomendado.

Negligência Educacional

Ocorre quando os pais ou responsáveis, mesmo depois de terem sido informados acerca de determinada questão educacional respectiva ao jovem, permitem a ocorrência da falta às aulas em demasia; não realizam a matrícula em idade escolar ou em uma escola especial quando necessário.

Sevícias ou Abuso Físico

Envolve o uso da força física de forma intencional (não acidental), visando lesar, ferir ou destruir a vítima. Tal força é empregada por um adulto que visa, por meio de um poder autoritário, obter disciplina e obediência.

Este tipo de violência costuma deixar marcas visíveis, variando de acordo com a intensidade da agressão. As mais frequentes são: tapas, beliscões, chineladas, puxões de orelha, chutes, cintadas, murros, queimaduras, intoxicação com psicofármacos, sufocação, mutilação e espancamentos. Tais agressões, em casos mais graves, podem levar a vítima à morte.

Abuso Sexual

Ocorre quando o agressor expõe a vítima a estímulos sexuais impróprios para a idade ou a utiliza para sua satisfação sexual ou de outra pessoa. Nesse sentido, a vítima é forçada a práticas sexuais sem ter capacidade emocional ou cognitiva para consentir ou avaliar o que está acontecendo. Pode ocorrer por meio de violência física, ameaças e mentiras.

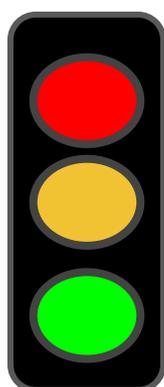
Contudo, cabe salientar alguns tipos: contato sexual com penetração (oral, vaginal e anal); sem penetração (tentativa para ter sexo oral, vaginal e anal); toques, carícias e exposição do genital; exploração sexual envolvendo prostituição, pornografia ou voyeurismo; assédio sexual.

Esse tipo de violência, tal como outros, pode ocorrer em múltiplos locais, sendo eles fora ou dentro do lar. No primeiro caso, está o vizinho, o religioso, o professor, a babá, o amigo da família, sendo intitulado abuso sexual extrafamiliar. Já no segundo caso, o abuso sexual intrafamiliar, envolve alguém considerado da família como pai, mãe, padrasto, madrastra, irmão, prima, tia, avô, avó, namorado, dentre outras possibilidades.

Diante disso, urge a apresentação, na página seguinte, das áreas que são consideradas como acessíveis ou inacessíveis à terceiros. De maneira comparativa ao sinal de trânsito, tem-se a cor vermelha para as zonas proibidas, a amarela para aquelas que se deve prestar atenção ao contato que está sendo dado e em verde regiões em que há maior permissividade ao contato.

Contudo, apesar dessas cores darem uma indicação da acessibilidade de cada região corporal, acima de tudo, vale o consentimento de cada indivíduo.

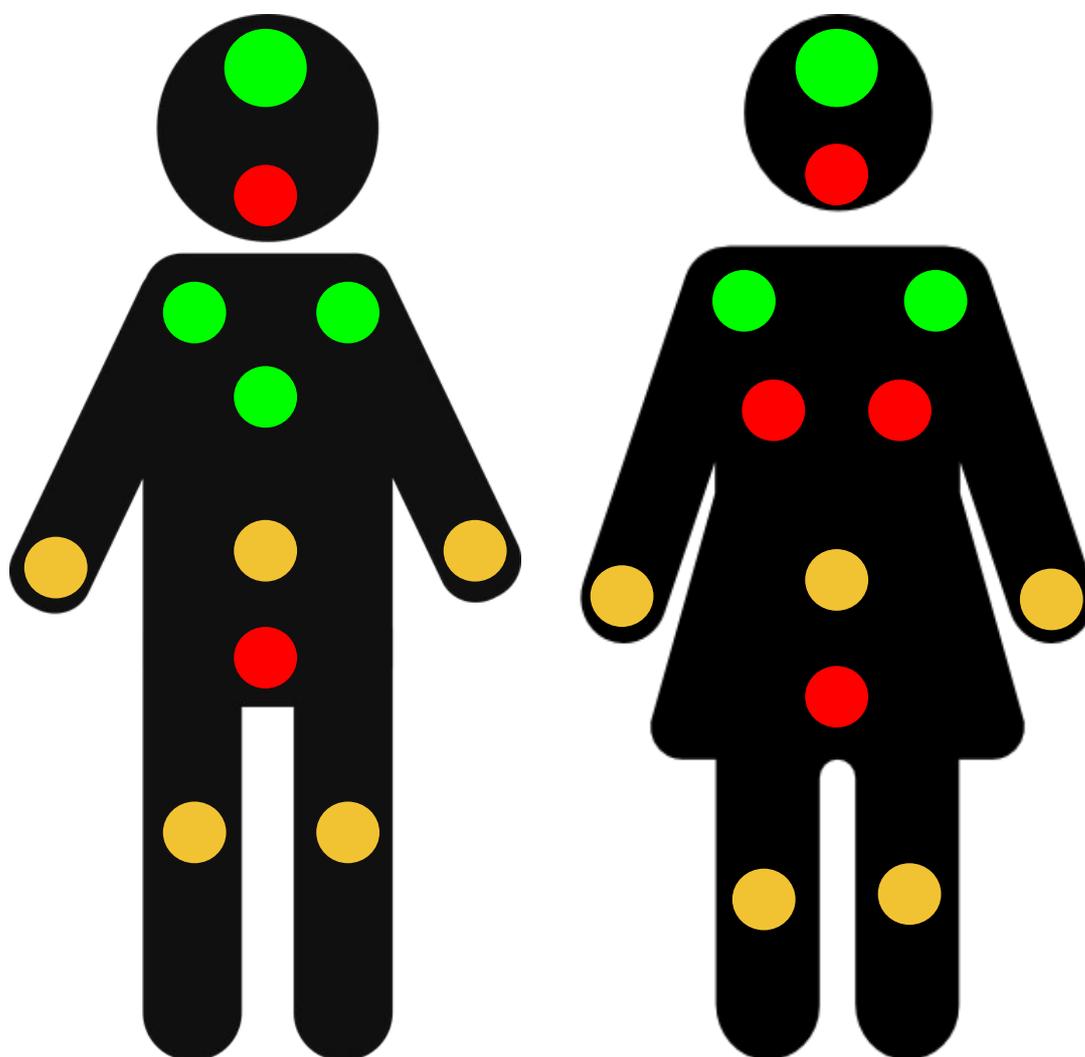
Figura 16 - Semáforo



Zonas proibidas!

Atenção! Fique esperto(a)!

Zonas de maior permissividade ao contato!



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Abuso Psicológico

Essa é a categoria que talvez seja a mais complexa de ser identificada, em virtude da sua sutileza e imaterialidade. Apesar disso, tal violência, pode produzir impactos negativos no desenvolvimento biopsicossocial da vítima.

Nessa esfera, abarca-se toda ação que visa a rejeição, discriminação, depreciação ou desrespeito, podendo envolver punição, humilhação, agressões verbais, cobranças demasiadas embasadas em parâmetros irrealis em relação à bons comportamentos ou ao desempenho estudantil. Além disso, pode abranger o isolamento e a privação de experiências comuns a sua idade, de ter amigos, ou ainda indução a prostituição, ao uso de drogas e ao crime.

Figura 16 - Silenciamento



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹⁶

¹⁶ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/triste-mulher-representando-o-conceito-de-violencia-de-genero_8803081.htm?query=violence. Acesso em: 26 jan. 2022.

Vale acrescentar que...

A violência física ou sexual, quase sempre é acompanhada da violência psicológica, uma vez que ela, apesar de ser tomada como “invisível”, está presente nas agressões, nas ameaças, no pavor. Como consequência do sofrimento infligido, alguns comportamentos podem ser percebidos. Dentre eles: distúrbios do sono, enurese, medo, dificuldades de aprendizagem, choro constante e insegurança.

Além do mais, muitos problemas vigentes na esfera privada não são notificados por serem considerados como da esfera privada. No entanto, os principais agressores são, costumeiramente, os próprios pais/mães da vítima ou pessoas próximas ao núcleo familiar. Ou seja, pessoas que pertencem ao âmbito privado.

A revelação e a notificação de casos de violência não é simples. Além do mais, é preciso que as vítimas consigam vencer o medo e a culpa para revelar o que foi vivido, para, então, romper com o silenciamento.

Entretanto, há momentos que, mesmo após a revelação e da constatação dos episódios de violência, os adolescentes caem no descrédito, sendo, culpabilizados, principalmente quando as vítimas são mulheres, as quais são rotineiramente taxadas como “sedutoras” ou “assanhadas”.

Romper com a violência não é tarefa fácil! As vítimas, costumeiramente, sentem-se sozinhas e têm medo de falar sobre o assunto. Se você conhecer alguém que passa por alguma situação de violência, procure auxiliá-la da maneira que for possível! Não a deixe sozinha!

O que fazer nesses casos?

Fique atento(a)!
Peça ajuda!
Quebre o silêncio!
Denuncie!

Como?

- Você têm acesso à adultos de confiança no ambiente escolar? Se sim, peça ajuda;
- **Disque 100**: o Disque Direitos Humanos é uma via de denúncia gratuita e é acessível em âmbito nacional;
- Procure o Conselho Tutelar mais próximo;
- Vá em Unidades Básicas de Saúde (UBS) vinculadas ao SUS e peça auxílio;
- Vá ou ligue para a delegacia mais próxima;
- **Disque 180** em casos de violências contra mulheres.

Informe-se

Algumas legislações a respeito dos direitos da criança e do adolescente

ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente)

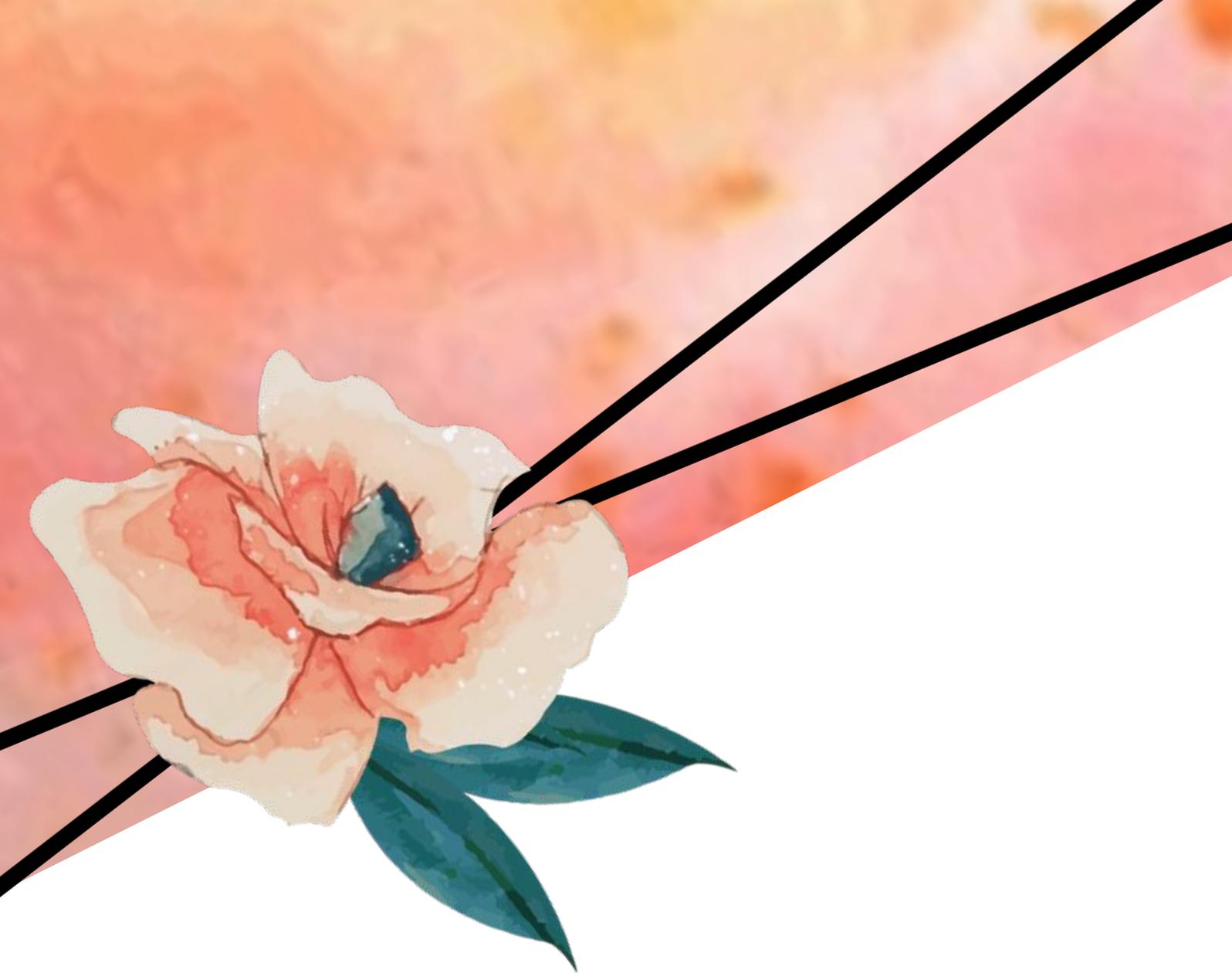
<https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/crianca-e-adolescente/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-versao-2019.pdf>

Lei da Palmada

https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra;jsessionid=E20A9BE6D2935C002014116AF884271C.nonde1?codteor=792798&filename=Avulso+-PL+7672/2010

Lei menino Bernardo

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2014/Lei/L13010.htm



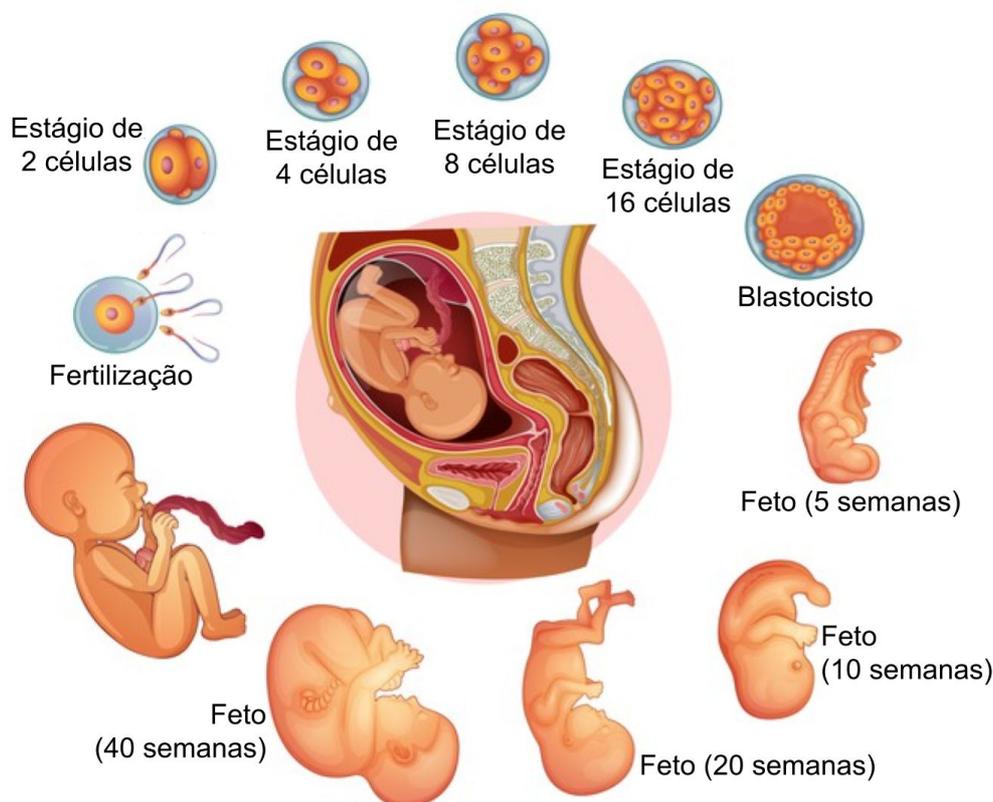
Capítulo 7

Concepção

Como ocorre a Concepção?

A reprodução humana, é a junção do óvulo (gameta feminino), com o espermatozóide (gameta masculino) quando ocorre a fecundação. Apesar de tal união, costumeiramente, ocorrer durante o ato sexual, outra maneira de haver a reprodução humana se dá pela Fertilização In Vitro (FIV). Este procedimento consiste em fecundar o óvulo, extraído do útero da mulher, com o espermatozóide em ambiente laboratorial, não havendo a necessidade de relações sexuais. Ademais, na maioria dos casos, isso ocorre por conta da infertilidade de algum dos membros do casal, ou quando a mulher decide ter um filho sozinha, isto é, sem um companheiro(a) e isenta de relações sexuais.

Figura 18 - Desenvolvimento Fetal



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹⁸

¹⁸ Tradução nossa. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/estagios-de-desenvolvimento-embrionario-humano_10805385.htm#query=desenvolvimento%20embrion%C3%A1rio&position=1&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Convém, ainda, lembrar que, durante o período fértil da mulher caso não haja o encontro do óvulo com o espermatozóide, o óvulo não fecundado será liberado através da menstruação. Ademais, após a relação sexual, com a ejaculação, ocorrerá a liberação de espermatozoides. Por isso, se a relação for desprovida de preservativos poderá haver uma futura fecundação no útero da mulher.

Figura 19 - Gravidez



Fonte: <https://br.freepik.com/>¹⁹

¹⁹ Tradução nossa. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/primeiros-sinais-e-sintomas-de-gravidez_9883879.htm#query=sintomas%20de%20gravidez&position=34&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Atualmente, observa-se que, boa parte dos jovens buscam não apenas evitar a gravidez, mas também a propagação de infecções sexualmente transmissíveis. Para isso, procuram usar métodos contraceptivos, os quais serão citados posteriormente na cartilha.

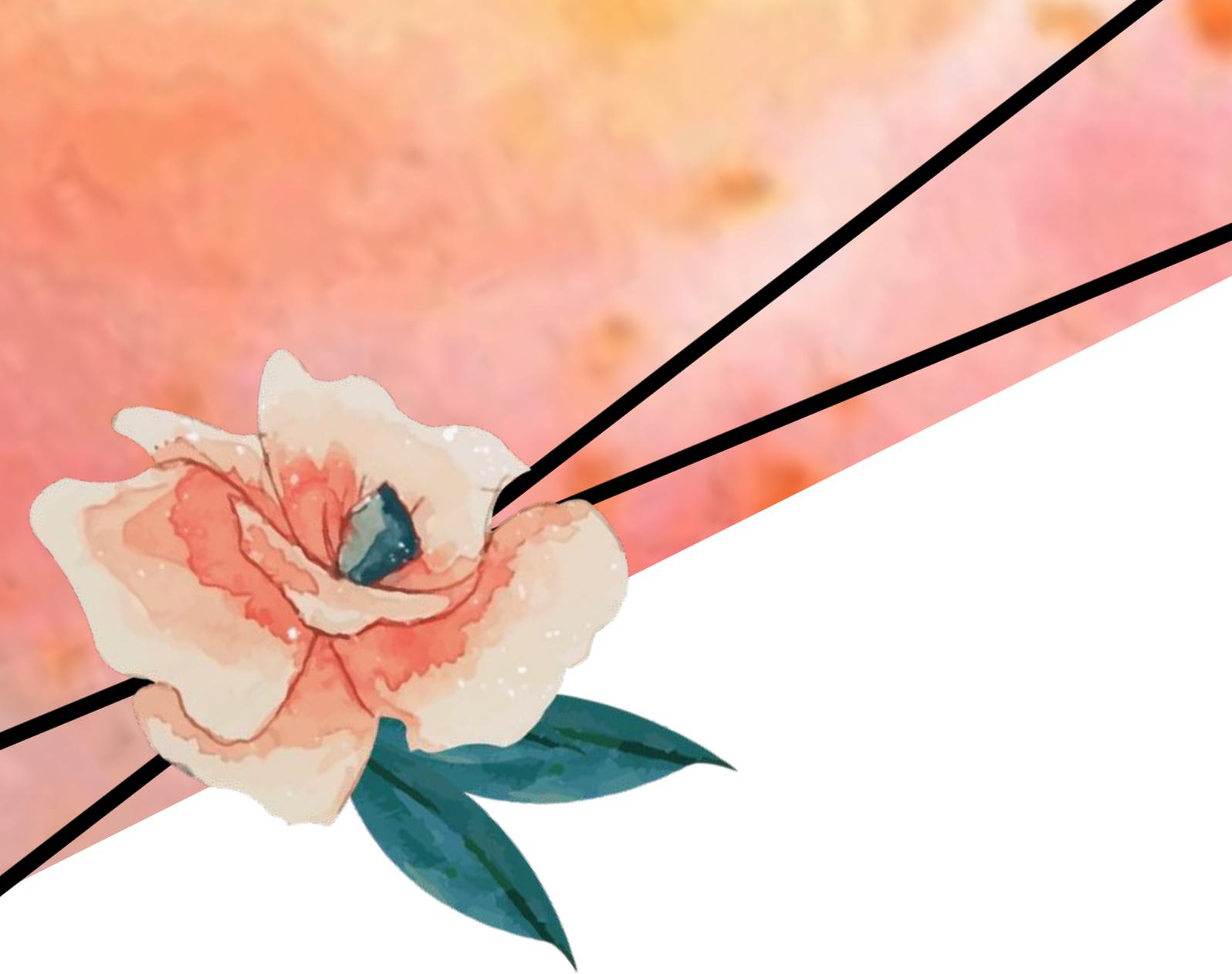
Contudo, muitos sujeitos não possuem conhecimentos básicos a respeito de seu corpo e do seu sistema reprodutor. Assim, algumas lacunas podem surgir à respeito de sua sexualidade, podendo afetar, inclusive, a adoção de condutas sexuais saudáveis.

Figura 20 - Grupo de conversa



Fonte: <https://br.freepik.com/>²⁰

²⁰ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-ilustracao-de-terapia-de-grupo_9907640.htm?query=group%20therapy. Acesso em: 26 jan. 2022.



Capítulo 8

Métodos contraceptivos

O que são métodos contraceptivos?

São considerados formas, medicamentos, procedimentos cirúrgicos e objetos utilizados para evitar uma gravidez. Assim, existem métodos internos, externos, reversíveis ou não. Neste sentido, os métodos em que a pessoa após a sua utilização consegue engravidar novamente são considerados reversíveis. No entanto, os considerados irreversíveis, tornam a possibilidade de engravidar bastante difícil após a sua utilização.

Figura 21 - Métodos contraceptivos



Fonte: <https://br.freepik.com/>²¹

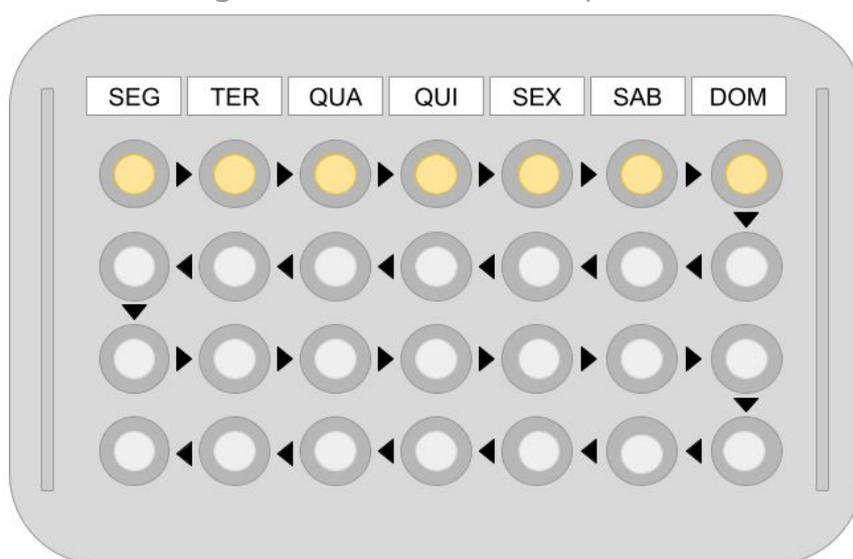
²¹ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-metodos-de-contracepcao_9907622.htm#query=m%C3%A9todos%20contraceptivos&position=6&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Pílula Anticoncepcional

A pílula anticoncepcional, quando utilizada de forma correta e ingerida diariamente de forma que nenhum comprimido seja esquecido, pode ser um método 99,5% eficaz contra uma gravidez indesejada. Contudo, vale lembrar que ela visa evitar uma gravidez e não impede a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis. Por isso, é importante fazer o uso da camisinha também. Recomenda-se que, antes do uso da pílula anticoncepcional, procure-se um ginecologista para avaliar as singularidades e características de cada pessoa.

Ademais, o médico responsável poderá avaliar qual será o melhor anticoncepcional para cada caso, evitando assim que problemas futuros ocorram devido ao uso inadequado do medicamento.

Figura 22 - Pílula Anticoncepcional



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Injeções Anticoncepcionais

São hormônios parecidos com os produzidos pelo corpo da mulher, como o estrogênio e a progesterona, que visam impedir a ovulação, dificultando a união entre os espermatozóides e o óvulo.

Para tal, os dois tipos de injeção que existem são: mensal, que é aplicada uma vez por mês, e a trimestral, que é aplicada a cada três meses. Além disso, a injeção é considerada um método reversível e pode ser usada durante o período da amamentação.

Efeitos colaterais

Enjoos, sangramentos e dor de cabeça leve. Vale salientar que os efeitos não costumam ser perigosos, mas surgem até que haja uma adaptação pelo corpo.

Dupla proteção

É o uso conjunto de algum anticoncepcional com a camisinha feminina ou masculina.

Figura 23 - Injeção Anticoncepcional



Fonte: <https://br.freepik.com/>²³

²³ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-metodos-de-contracepcao_9868191.htm#query=contraceptive%20methods&position=37&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Preservativo/Camisinha externa

É uma capa fina de borracha que cobre o pênis durante a relação sexual. Ela barra a passagem dos espermatozóides para o útero e uma possível fecundação com o óvulo, além de impedir o contato do pênis com a vagina, ânus e boca. Salienta-se que, a maioria dos preservativos já vêm lubrificados.

Alguns cuidados que devem ser tomados:

- Antes de utilizar a camisinha deve-se olhar a sua validade;
- Ela deve ser colocada antes de qualquer contato com a vagina e com o pênis ereto. Após o seu uso deve ser jogada no lixo, pois elas são descartáveis;
- Deve ser retirado todo o ar da “ponta” da camisinha para evitar que ela estoure durante a relação e após isso é preciso ir desenrolando ela até o fim do pênis;
- Ela não deve ser levada na carteira ou bolso para que não ocorra a sua danificação;
- A camisinha é de fácil acesso, não precisando de receita médica para comprá-la;
- Pode ser encontrada em farmácias ou mesmo nos serviços básicos de saúde de forma gratuita.

Preservativo/Camisinha interna

É um tubo plástico que, além de ser macio, transparente, fino e resistente, já vem lubrificado. Sua função é a de impedir o contato do pênis com a vagina, devendo ser usada mesmo quando a mulher estiver no período menstrual. Além disso, esta camisinha, se for aberta e seus anéis forem retirados, pode ser utilizada na relação para evitar o contato direto da boca com a vagina.

Observações:

- Tanto a camisinha interna quanto a externa são conhecidas como um método contraceptivo de barreira, pois os espermatozoides ficam contidos ali e não entram em contato com a (o) parceira (o);
- As camisinhas possuem uma dupla eficácia, pois além de evitarem uma gravidez, elas protegem contra Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) / HIV/AIDS;
- Se duas camisinhas tanto masculinas quanto femininas forem usadas ao mesmo tempo o risco de rompimento é maior, por esse motivo, tal atrito deve ser evitado.

Preservativo/Camisinha externa

Figura 24 - Camisinha para dedos



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Figura 25 - Camisinha externa



Fonte: <https://br.freepik.com/>²⁵

Preservativo/Camisinha interna

Figura 26 - Camisinha interna aberta



Fonte: <https://br.freepik.com/>²⁶

Figura 27 - Camisinha interna



Fonte: <https://br.freepik.com/>²⁷

²⁵ Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/banana-com-camisinha-vermelha-e-copia-espaco_5120197.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

²⁶ Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/close-up-homem-segurando-uma-banana-com-preservativo_5120194.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

²⁷ Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-gratis/close-up-homem-segurando-unwrapped-preservativos_5120209.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

Diafragma

É uma capa flexível de silicone ou látex que possui uma borda com formato de anel. Pode ser colocada na vagina pela própria mulher, cobrindo o colo do útero. Colocado antes de qualquer relação sexual, o diafragma é eficaz na medida em que impede a entrada dos espermatozoides no útero. Para tal vedação, encontram-se diafragmas de vários tamanhos, porém, cada mulher deve ir a um ginecologista para saber o tamanho adequado do seu colo de útero e, assim, o diafragma mais adequado para si.

A sua retirada da vagina só deve ocorrer de 6 a 8 horas após a relação sexual, que é o tempo máximo que os espermatozóides permanecem vivos dentro da vagina. Depois da retirada do diafragma, é preciso tomar alguns cuidados quanto a sua higienização tais como: lavá-lo bem com água e sabão neutro, secar com um pano macio, guardar em local fresco e seco, não deixar exposto à luz solar. Como também, não se deve passar talco, pois pode danificar o diafragma, causar alergias e irritações tanto na vagina como no colo de útero.

Se for colocado adequadamente, ele não atrapalha a relação e nem mesmo é sentido pelo parceiro. Não é recomendado que ele seja utilizado durante o período menstrual. Pode ser usado com ou sem espermicida. Se o diafragma for cuidado e higienizado de forma adequada, pode possuir uma duração de 2 a 3 anos.

O Diafragma é capaz de proteger o colo de útero de lesões e infecções que poderiam ser causadas pela relação sexual, porém não protege de ISTs e, por esse motivo, deve ser usado conjuntamente com o preservativo externo.

Figura 28 - Diafragma



Fonte: <https://br.freepik.com/>²⁸

²⁸ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-metodos-de-contracepcao_10070225.htm#&position=2&from_view=detail#&position=2&from_view=detail. Acesso em: 26 jan. 2022.

Espermicida

Substância colocada na vagina em até uma hora antes da relação sexual e tem duração de duas horas. Tem como objetivo destruir os espermatozóides. É introduzido o mais profundo possível da vagina através de um aplicador, sendo que em relações sexuais repetidas, deve ser repostado.

Figura 29 - Espermicida



Fonte: <https://br.freepik.com/>²⁹

Muco cervical

Método em que há a observação das mudanças no muco cervical e da sensação de umidade da vagina indicam o período fértil da mulher.

Mas o que é muco cervical, afinal?

É uma secreção que gera umidade na vagina produzida através dos hormônios femininos pelo colo do útero.

²⁹ Disponível em: https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-metodos-anticonceptivos_9924766.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

Tabela

Tem como base a observação de vários períodos menstruais, visando verificar o ciclo da mulher e o seu período fértil. A eficácia da tabela depende de muita disciplina e responsabilidade de ambos os parceiros.

Dica: Existem muitos aplicativos gratuitos que podem auxiliar no método da “tabelinha” de maneira correta, bastando assinalar os dias em que há menstruação.

Figura 30 - Tabelinha



Fonte: <https://br.freepik.com/>³⁰

Implante Hormonal

Trata-se de um implante subdérmico de hormônios, capaz de inibir a ovulação, espessar o muco cervical e tornar o endométrio não receptivo à gravidez. Sua eficácia é de 99% e possui 3 anos de duração. Além disso, esse é um método considerado reversível, pois a concepção se torna possível após sua retirada.

Figura 31 - Implante hormonal



Fonte: <https://br.freepik.com/>³¹

³⁰ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-calendario-menstrual_9907632.htm?query=calendar%20contraception. Acesso em: 26 jan. 2022.

³¹ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-metodos-de-contracepcao_9924766.htm?query=contraceptivos. Acesso em: 26 jan. 2022.

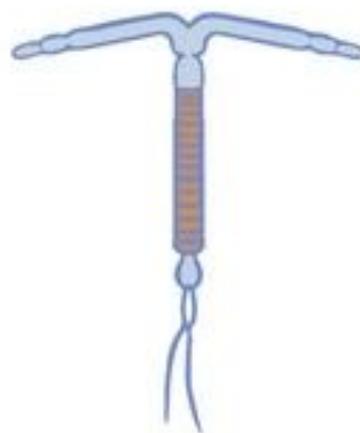
Dispositivo Intra-uterino (DIU)

É um objeto que possui uma cobertura de cobre ou de hormônios e que é introduzido no interior do útero para evitar a gravidez. Ambos impedem a concepção, mas o de cobre tem validade de cerca de 10 anos e o hormonal de 5. Além disso, o primeiro pode até aumentar o fluxo menstrual, enquanto o segundo o interrompe.

O DIU atua antes da fecundação e, por esse motivo, não provoca aborto. É considerado um método contraceptivo mecânico, pois impede a concepção. Ele não atrapalha ou machuca o pênis durante a relação sexual e nem é desconfortável para a mulher. Apesar disso, o seu uso pode provocar um aumento do fluxo menstrual ou do tempo de sua duração, como também pode repercutir em cólicas.

A introdução do DIU no útero é realizada por um profissional da saúde. O DIU mais conhecido é o “T”, embora existam vários outros modelos. É um método considerado reversível, pois a mulher consegue engravidar após a sua retirada.

Figura 32 - DIU



Fonte: <https://br.freepik.com/>³²

³² Disponível em: https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-metodos-anticonceptivos_9924766.htm. Acesso em: 26 jan. 2022.

Coito Interrompido/ gozar fora

É um método em que o pênis é retirado da vagina antes da ejaculação ocorrer.

Atenção! não é recomendado, pois o líquido que sai antes da ejaculação já pode conter espermatozóides e a possibilidade de falha desse método é bastante considerável.

Pílula anticoncepcional de emergência/ Pílula do dia seguinte

É um método utilizado após a relação sexual desprotegida ou mesmo quando ocorre o rompimento da camisinha, utilizada como uma das formas de prevenir gravidez. Ela funciona impedindo a ovulação e diminuindo a possibilidade do óvulo ser fecundado.

Cuidado! Esse método deve ser evitado. Seu uso frequente pode repercutir até mesmo em AVE ou AVC. Se decidir utilizá-lo, primeiro consulte um profissional da saúde e leia a bula.

Figura 33 - Pílula do dia seguinte



Fonte: <https://br.freepik.com/>³³

³³ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-metodos-de-contracepcao_9868193.htm#query=contraceptive%20methods&position=39&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Vasectomia

É uma cirurgia em que o canal deferente é cortado ou amarrado, impedindo a saída dos espermatozóides. Porém, o sêmem continua sendo colocado para fora do corpo, mas sem a presença dos espermatozóides, que ficam retidos. Vale considerar que este método não causa impotência sexual.

Observação: para que esse procedimento seja feito é preciso ter a idade mínima de 25 anos ou já possuir dois filhos.

Figura 34 - Bisturi



Fonte: <https://br.freepik.com/>³⁴

Figura 35 - Tesoura cirúrgica



Fonte: <https://br.freepik.com/>³⁵

Ligadura de Trompas

Cirurgia em que as duas trompas da mulher são cortadas e amarradas para evitar que o espermatozóide encontre o óvulo e ocorra a fecundação. É considerado um método irreversível para evitar a gravidez e não ocorre diminuição do prazer da mulher.

Observação: Este procedimento só será realizado caso a mulher tenha a idade mínima de 25 anos ou já possua dois filhos.

³⁴ Disponível em:

https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-metodos-de-contracepcao_9868191.htm#query=contraceptive%20methods&position=37&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

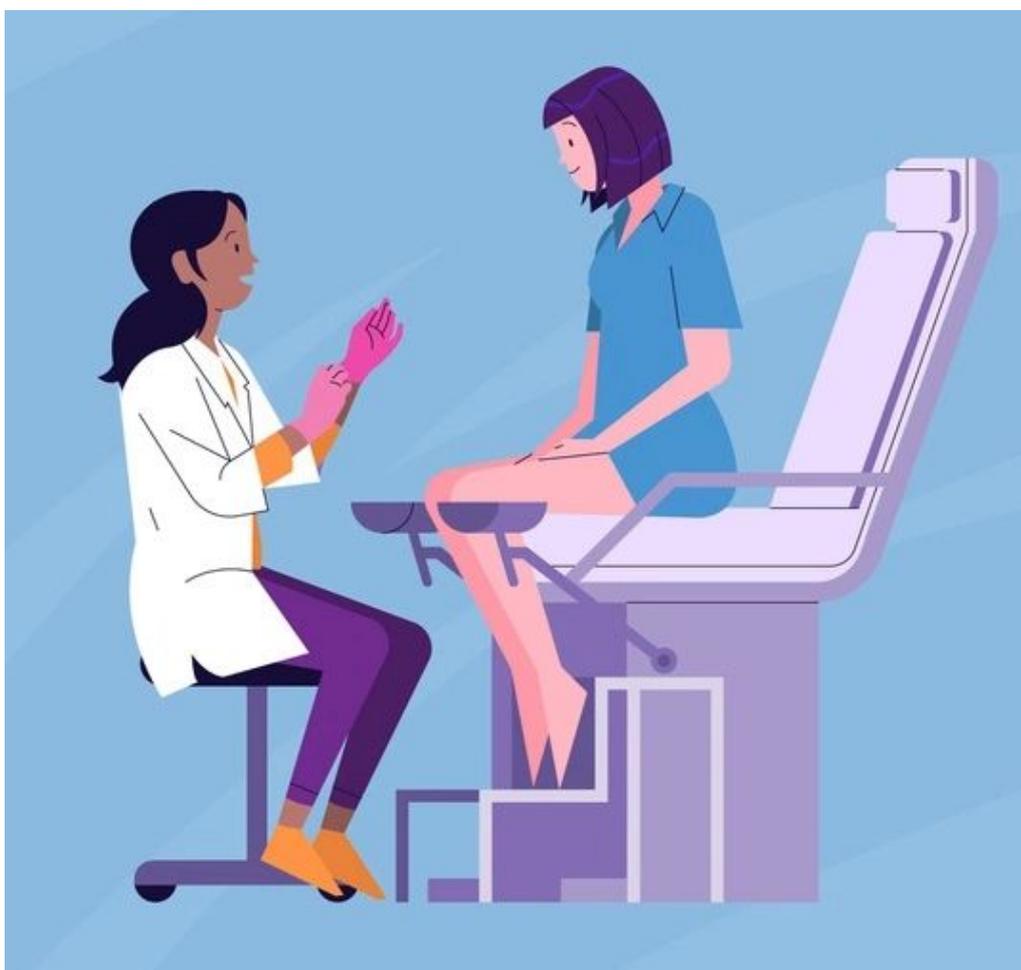
³⁵ Disponível em:

https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-metodos-de-contracepcao_9868191.htm#query=contraceptive%20methods&position=37&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Qual método escolher?

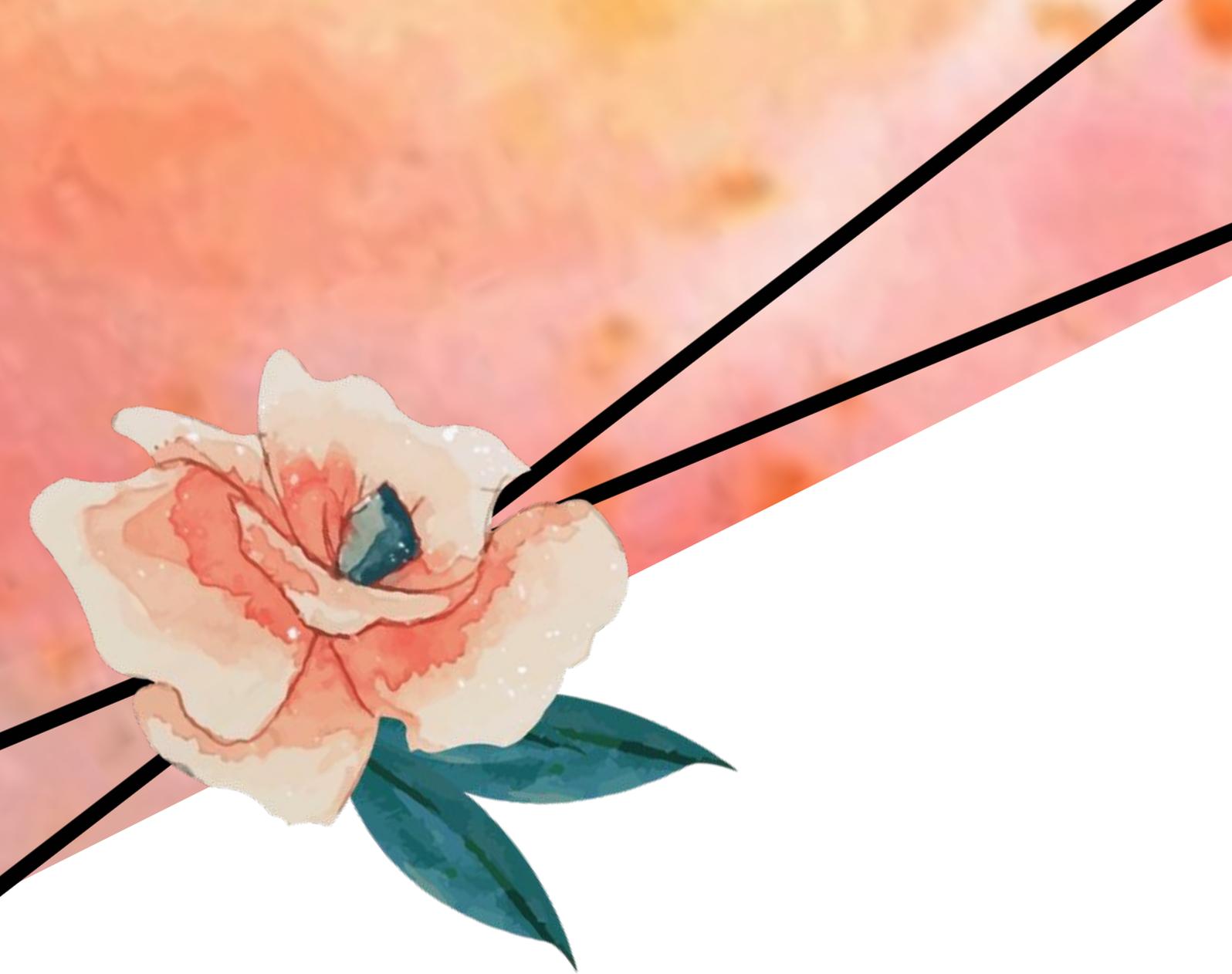
A obtenção de informações de qualidade, principalmente ao consultar profissionais da área saúde, é o meio de escolher o método mais adequado, pois a adoção de cada um deles têm as suas vantagens e desvantagens. Sendo assim, busque ajuda.

Figura 36 - Consulta com ginecologista



Fonte: <https://br.freepik.com/>³⁶

³⁶ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-consulta-de-ginecologia_9892011.htm?query=ginecologia&from_query=ginecology. Acesso em: 26 jan. 2022.



Capítulo 9

Infecções Sexualmente Transmissíveis

O que são ISTs?

A sigla ISTs Infecções Sexualmente Transmissíveis. Elas são transmitidas por pessoas que possuem a doença durante a relação sexual. Desse modo, alguns exemplos são: a sífilis, o herpes genital, a hepatite B, o HIV/AIDS, etc.

Figura 37 - Pesquisa



Fonte: <https://br.freepik.com/>³⁷

³⁷ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-pesquisa-para-a-pagina-de-destino_4794133.htm#query=informa%C3%A7%C3%A3o%20lupa&position=3&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Sífilis

É uma infecção sexualmente transmissível causada por bactéria e pode contaminar qualquer órgão do corpo. Ela é transmitida através de relações sexuais desprotegidas, por meio de sangue contaminado e também da mãe para o bebê durante a gravidez.

O primeiro estágio da doença que se situa entre 2 e 3 semanas após a relação sexual. É caracterizada por um ferida no pênis, vagina, ânus ou boca. Entre 3 e 6 meses, aparecem pequenas manchas avermelhadas no corpo ou uma irritação na pele. Tanto as feridas quanto às manchas desaparecem do corpo e a pessoa acha que está curada, mas, se essa não for tratada, ficará assintomática e poderá trazer sérias complicações para a vida do indivíduo, afetando cérebro, nervos, olhos, entre outros.

Figura 38 - Sífilis



Fonte: <https://br.freepik.com/>³⁸

³⁸ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoa-que-sofre-de-pressa_9176229.htm#query=skin&position=21&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.

Herpes Genital

É uma doença causada por um vírus, provocando lesões na pele e pequenas bolhas nos órgãos genitais. Essas bolhas que estão agrupadas se rompem e causam coceira e ardência e podem gerar feridas, que desaparecem com o tempo, dando a sensação de cura. No entanto, elas tendem a retornar em momentos de estresse. A transmissão ocorre somente quando a pessoa está apresentando os sintomas pontuados.

Gonorréia

Doença que afeta principalmente o público jovem e é causada por bactéria. Ela afeta tanto homens como mulheres. A maioria das mulheres que são afetadas por essa doença não apresentam sintomas, já os homens apresentam alguns sintomas, tais como: ardência, corrimento amarelado. Caso não seja tratada, pode causar infertilidade.

Cancro-Mole

São feridas dolorosas que aparecem nos genitais, possuindo mau cheiro e pus. Elas não desaparecem sem ser feito o tratamento. Além disso, se não forem tratadas, podem gerar ínguas na virilha, dificultando os movimentos da perna.

Tricomoníase

Doença que tem uma frequência maior entre as mulheres. Seus principais sintomas incluem: corrimento amarelado que possui mau cheiro e dor durante a relação sexual.

Hepatite B

Provoca a inflamação do fígado. Sua prevenção é realizada através de vacinação e também pelo uso de preservativo durante as relações sexuais.

Papilomavirose Humana/ Condiloma/ HPV

É conhecida pelo seu nome mais popularizado de “crista de galo”. Seu sintoma principal é o aparecimento de verrugas na região dos órgãos genitais. No entanto, algumas pessoas podem ter o HPV e não apresentar nenhum sintoma. Além disso, ele pode causar câncer de colo de útero em mulheres caso não seja tratado. O tratamento consiste na retirada dessas verrugas e a prevenção mais eficaz se dá meio da vacinação.



Fonte: <https://br.freepik.com/39>

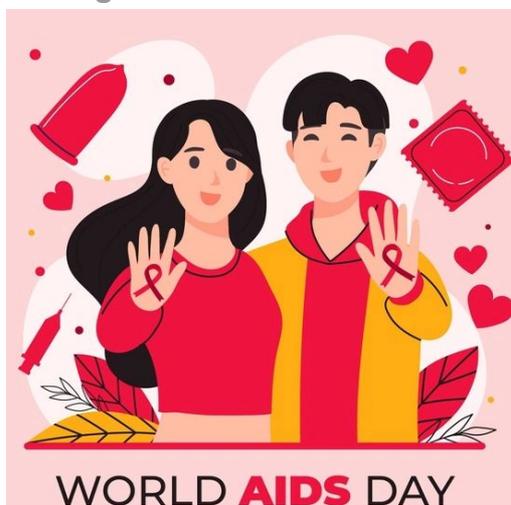
Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS)

É uma doença que não possui cura e é causada pelo vírus HIV que compromete os sistemas de defesa naturais do corpo, gerando fragilidades no organismo. O vírus se alastra pelo corpo vagarosamente e, por esse motivo, um sujeito pode ser portador do vírus mesmo não apresentando nenhuma manifestação visível. Nesse caso, ela é considerada portadora do vírus e poderá transmiti-lo.

Formas de transmissão:

- Por meio da relação sexual desprotegida com uma pessoa contaminada;
- Transfusão de sangue ou contato com algum sangue contaminado;
- Pode ocorrer a transmissão da mãe contaminada para o bebê.

Figura 40 - 1º de Dezembro



Fonte: <https://br.freepik.com/>⁴⁰

⁴⁰ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/desenho-plano-de-fundo-do-dia-mundial-da-aids_19833967.htm?query=AIDS. Acesso em: 26 jan. 2022.

Como saber se você está com alguma ISTs?

São manifestadas geralmente por corrimentos, feridas, irritação que ocorrem nos órgãos genitais. No entanto, em alguns casos não há a apresentação de sintomas, porém, a transmissão da doença acontece da mesma forma.

Qual a forma de tratamento?

Caso tenha alguma suspeita de que está com a doença, a primeira coisa a ser feita é evitar ter relações sexuais e procurar um serviço de saúde.

IMPORTANTE:

O beijo, o sexo anal e oral também podem transmitir algumas IST.

Figura 41 - Atenção!



Fonte: <https://br.freepik.com/>⁴¹

⁴¹ Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-minusculas-em-pe-perto-de-ilustracao-plana-isolada-de-gesto-proibido_11235950.htm#query=stop&position=1&from_view=search. Acesso em: 26 jan. 2022.



Referências

ALENCAR, R. A *et al.* Desenvolvimento de uma proposta de educação sexual para adolescentes. **Ciência & Educação**, v. 14, n. 1, p. 159-168, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ciedu/v14n1/11.pdf>. Acesso em: 22 Out. 2020.

ALMEIDA, R. S. Pandemia de COVID-19: guia prático para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, v. 10, n. 2, p. 1-2, 2020. Disponível em: https://redemarista.org.br/iniciativas/observatorio-juventudes/Documents/2020_Pandemia%20guia%20pr%C3%A1tico%20para%20promo%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde%20mental.pdf. Acesso em: 23 Out. 2020.

ALMEIDA, G. **Sigla LGBTQIA+: o que significa cada letra, segundo quem se identifica com elas.** 18, junho, 2021. Disponível em: <https://www.opovo.com.br/noticias/brasil/2021/06/18/sigla-lgbtqia+--o-que-significa-cada-letra--segundo-quem-se-identifica-com-elas.html>. Acesso em: 18 Fev. 2022.

ÁLVARES, C. A.; SVIDZINSKI, T. I. E.; CONSOLARO, M. E. L. Candidíase vulvovaginal: fatores predisponentes do hospedeiro e virulência das leveduras. **Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, v. 43, n. 5, p. 319-327, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpml/a/zv8qWLFBRYXNHykbox7QK3Yk/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 26 Jan 2022.

ANJOS, D. Identidade sexual e identidade de gênero: subversões e permanências. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 2, n. 4, p.274-305. jul/dez, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/soc/n4/socn4a11.pdf>. Acesso em: 29 de Out. 2020.

Referências

BAHIA. Defensoria pública do estado. **Entendendo a diversidade sexual**. Defensoria pública do estado da Bahia, 1º Edição, Salvador, 2018. Disponível em: https://www.defensoria.ba.def.br/wpcontent/uploads/2019/01/cartilha_diversidade-sexual.pdf. Acesso em: 05 de Nov. 2020.

BRASIL, Secretária da Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Sexualidades e Saúde Reprodutiva, **Ministério da Saúde**, 2010. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/pdf/sexualidadesaude-reprodutiva.pdf>. Acesso em: 31 Out. 2020.

BRASIL, Secretaria de Vigilância em Saúde. Prevenção das DST, HIV, e Aids. **Ministério da Saúde**, 2010. Disponível em: http://www.unfpa.org.br/Arquivos/guia_prevencao.pdf. Acesso em: 31 Out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. **COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/43274/2/covid19_saude_crianca_adolescente.pdf. Acesso em: 29 Out. 2020.

Referências

BRÊTAS, J. R. S.; SILVA, C. V. Interesses de escolares e adolescentes sobre corpo e sexualidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 55, n. 5, p. 528-534, set/out, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reben/v55n5/v55n5a08.pdf>. Acesso em: 22 Out. 2020.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2479-2486, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25suppl1/2479-2486/>. Acesso em: 29 Out. 2020.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v2n2a02.pdf>. Acesso em: 23 Out. 2020.

HIGIENE íntima. Direção: Rafael Figueiredo. Produção: Christovão Paiva; Eduardo Costa. Roteiro: Mônica Bittencourt. Rio de Janeiro: Canal Saúde Fiocruz, 2015, 1 vídeo, MPEG-4, (26min11s), son., color. (Ligado em Saúde). Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/27521>. Acesso em: 26 nov. 2020.

Referências

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais, Brasília, **Ministério da Saúde**, 2006. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sexuais_reprodutivos_metodos_anticoncepcionais.pdf. Acesso em: 22 Out. 2020.

HOGA, L. A. K. **Vamos falar sobre sexualidade?** Material educativo para promover a saúde sexual e reprodutiva na adolescência. 1ª edição, São Paulo, 2013. Disponível em: http://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_sexualidade.pdf. Acesso em: 31 Out. 2020.

MOREIRA, M. I. C.; SOUSA, S. M. G. Violência intrafamiliar contra crianças e adolescentes: do espaço privado à cena pública. **O Social em Questão**, v. 15, n. 28, p. 13-26, 2012. Disponível em: <http://osocialemquestao.ser.puc-rio.br/media/2artigo.pdf>. Acesso em: 23 Nov. 2020.

OLIVEIRA, W. A. *et al.* A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 8, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n8/e00150020/pt>. Acesso em: 23 Out. 2020.

Referências

- PENNA, I. A. A.; BRITO, M. B. A importância da contracepção de longo prazo reversível. **Feminina**, v. 43, suppl.1, p. 1-6, 2015. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2015/v43nsuppl1/a4848.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2022.
- PEREIRA, F. A. C.; CARDOSO, T. P.; BATALHÃO, I. G. A importância do Dispositivo Intra-Uterino (DIU). **Revista científica**, v. 1, n. 1, p. 1-9, 2022. Disponível em: <http://189.112.117.16/index.php/revista-cientifica/article/view/526>. Acesso em: 29 jan. 2022.
- PIRES, A. L. D.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Maus-tratos contra crianças e adolescentes: revisão da literatura para profissionais da saúde. **Arq Ciênc Saúde**, v. 12, n. 1, p. 42-49, 2005. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2733.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- RAMOS, A. C. A construção social da infância: idade, gênero e identidades infantis. **Revista feminismos**, v. 1, n. 3, set/dez, 2013. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/feminismos/article/viewFile/29993/17735>. Acesso em: 29 de Out. 2020.
- ROMA, I *et al.* Analisando a percepção de uma população sobre higiene a partir de um jogo educativo. **Revista de Pesquisa em Saúde**, v. 12, n. 1, p. 41-46, jan/abril, 2011. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/947>. Acesso em: 23 Out. 2020.

Referências

SANTA CATARINA, Secretária de Estado de Saúde. Diretoria de Vigilância Epidemiológica do Estado de Santa Catarina. **Doenças Sexualmente Transmissíveis – DST**, Florianópolis, 2006. Disponível em:

http://www.dive.sc.gov.br/conteudos/publicacoes/manuais_cartilhas/Cartilha_de_DST.pdf. Acesso em: 31 Out. 2020.

SANTROK, J. Introdução. *In*: SANTROK, J. **Adolescência**. Rio de Janeiro: LTC, 2003, p. 2-20.

SCOTT, J. Gênero: Uma categoria útil de análise histórica. **Educação e Realidade**, v. 20, n. 2, p. 71-99, jul/dez, 1995. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/viewFile/71721/40667>. Acesso em: 29 de Out. 2020.

SOUZA; K. K. P. C. S. P.; ALVES; O. F. A. F. As principais técnicas de reprodução humana assistida. **Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde**, v. 2, n. 01, jan/jul, 2016. Disponível em: <http://www.revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/182>. Acesso em: 19 de Nov. de 2020.

VAINSENER; S. A. Educação sexual em Pernambuco: a pré história do conhecimento. **Cadernos de Estudos Sociais**, v. 8, n. 1, p. 109-136, jan/jun, 2011. Disponível em: <https://fundaj.emnuvens.com.br/CAD/article/view/1114/834>. Acesso em: 19 de Nov. de 2020.

Nota sobre os materiais utilizados

A escrita e a edição da vigente cartilha foi realizada no “Google Apresentações”.

As imagens, quando não produzidas pelas autoras da cartilha, foram retiradas do *Freepik*, sendo elas todas acessíveis de maneira gratuita.

As plataformas utilizadas para a concepção de alguns dos desenhos aqui disponíveis são “Google Desenhos” e “*IbisPaint X*”, sendo este último um aplicativo disponível na *Playstore*.

Para a redação deste material, utilizou-se, primordialmente, de artigos científicos disponíveis gratuitamente na *internet*.

Lista de Figuras

Figura 1 - Desenvolvimento Humano	4
Figura 2 - Diferentes Pessoas	5
Figura 3 - Adolescente triste	9
Figura 4 - Rotina.....	10
Figura 5 - Adolescente preocupada.....	12
Figura 6 - Diversidade Humana.....	16
Figura 7 - Adolescente pensativa.....	17
Figura 8 - Sistema Reprodutor Feminino.....	18
Figura 9 - Sistema Reprodutor Masculino.....	19
Figura 10 - Candidíase.....	23
Figura 11 - Banho.....	24
Figura 12 - Humanos.....	26
Figura 13 - Conceitos principais	27
Figura 14 - Sigla LGBTQIA+	29
Figura 15 - Não, pare!	31
Figura 16 - Semáforo	35
Figura 17 - Silenciamento	36
Figura 18 - Desenvolvimento Fetal	41

Lista de Figuras

Figura 19 - Gravidez	42
Figura 20 - Grupo de conversa	43
Figura 21 - Métodos contraceptivos	45
Figura 22 - Pílula Anticoncepcional	46
Figura 23 - Injeção Anticoncepcional	47
Figura 24 - Camisinha para dedos	50
Figura 25 - Camisinha externa	50
Figura 26 - Camisinha interna aberta	50
Figura 27 - Camisinha interna.....	50
Figura 28 - Diafragma	51
Figura 29 - Espermicida	52
Figura 30 - Tabela	53
Figura 31 - Implante hormonal	53
Figura 32 - DIU	54
Figura 33 - Pílula do dia seguinte	55
Figura 34 - Bisturi	56
Figura 35 - Tesoura cirúrgica	56

Lista de Figuras

Figura 36 - Consulta com ginecologista	57
Figura 37 - Pesquisa	59
Figura 38 - Sífilis	60
Figura 39 - Vacinação	62
Figura 40 - 1º de Dezembro	63
Figura 41 - Atenção!	64

