

Cartilha educativa, promovendo saúde e bem-estar aos jovens.

# Educação Sexual



# Sumário

APRESENTAÇÃO.....	1
O QUE É A EDUCAÇÃO SEXUAL?.....	2
QUEM É RESPONSÁVEL POR EDUCAR?.....	2
MUDANÇAS NO CORPO.....	3
FONTES DE INFORMAÇÃO SOBRE EDUCAÇÃO SEXUAL.....	4
ABUSOS E ASSÉDIOS CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES .....	6
MÉTODOS CONTRACEPTIVOS .....	8
COMO USAR OS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS .....	11
O CONCEITO DA SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA .....	12
ÇAÇA PALAVRAS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

# Apresentação

Esta cartilha sobre educação sexual, foi elaborada para a matéria de Gênero, Sexualidade e Políticas Públicas do Centro Universitário Autônomo do Brasil - UNIBRASIL. O conteúdo deste material foi selecionado a partir dos resultados obtidos através do questionário desenvolvido em sala, divulgado e respondido por jovens entre 18 a 24 anos.

Pensando nas respostas coletadas o material foi feito com o objetivo de promover informação e orientação adequada sobre educação sexual, afim de sessar algumas dúvidas sobre o corpo e suas transformações; métodos contraceptivos, a fim de prevenir doenças e gravidez indesejadas; sinais de abuso; e entender sobre conceitos de gênero, assim, pensando na saúde, bem-estar e em uma vida mais saudável e segura de crianças, adolescentes e jovens.

Aproveite a leitura para conhecer mais o seu próprio corpo e assim vivenciar a sua sexualidade de forma responsável e prazerosa.



## O que é a Educação Sexual?

A educação sexual é um processo contínuo e permanente de aprendizagem e socialização que abrange a transmissão de informação, contando com o desenvolvimento de atitudes e competências relacionadas com a sexualidade, promovendo atitudes saudáveis, prevenindo comportamentos de riscos (RAMIRO et al., 2011).

A educação sexual desenvolve autoconhecimento, autocuidado e entendimento sobre sexualidade. Assim, os jovens compreendem melhor sobre seu corpo, gravidez, preservativos, anticoncepcionais e doenças sexualmente transmissíveis de forma segura e responsável, proporcionando conhecimento e esclarecimento de dúvidas, combatendo o preconceito e situações de violência.

### Quem é responsável por educar?

Os educadores juntamente com a família são fundamentais na formação sexual da criança, onde a família deve ser orientada, visto que ela é a fonte principal da formação, inclusive sendo responsável em passar os primeiros conhecimentos adequados sobre sexualidade. A escola é um importante complemento, isso quando bem orientada.

Os pais devem estar cientes de que é imprescindível a atuação da escola no processo de educação sexual dos seus filhos. Entretanto, a família não deve pensar que essa função seja apenas da escola. É importante lembrar que os pais são os primeiros educadores sexuais dos filhos, os professores, independente da área de formação, devem contribuir para que os tabus e preconceitos ligados à sexualidade sejam excluídos ou suavizados, e que o conhecimento geral dos educandos sobre o assunto seja melhorado.

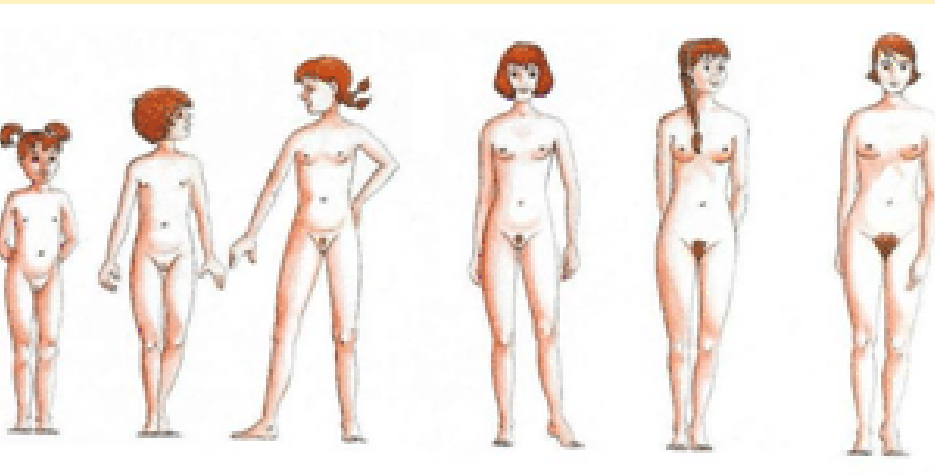


# Mudanças no corpo

Na puberdade ocorrem mudanças físicas, biológicas e psicológicas no corpo. É o momento em que o indivíduo está passando por um processo de desenvolvimento da própria autonomia e identidade.

Conhecer as mudanças no corpo se torna importante para entender como ele funciona, sendo importante conversar sobre tais mudanças, como também higienização do corpo, métodos contraceptivos, violência sexual, doenças sexualmente transmissíveis e tudo que envolvem comportamentos preventivos.

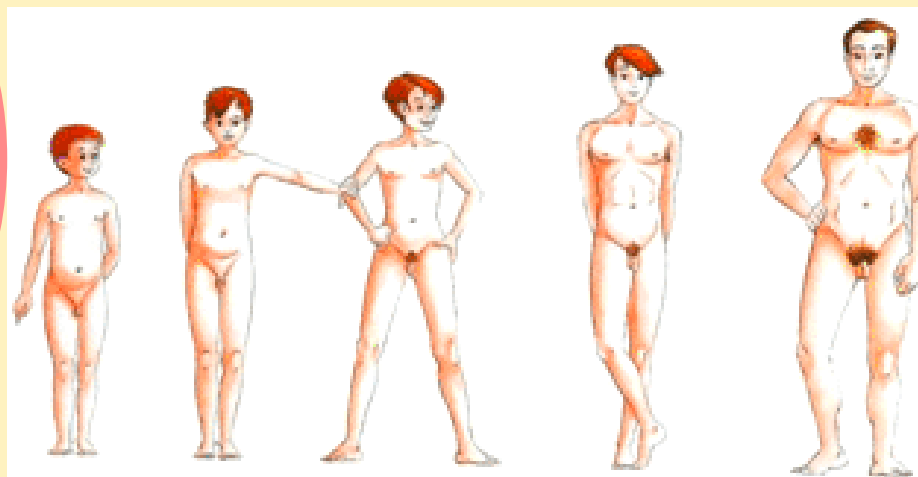
## Meninas



- Aparecimento de acne, pelos na axila e na vagina;
- Seios crescem e quadris mais largo;
- Momento da primeira menstruação;
- Odor do corpo muda;
- Você cresce de tamanho e ganha massa.

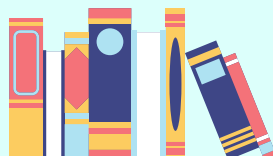
- Aparecimento de acne, pelos na axila, no rosto e no pênis;
- Mudança da voz;
- Desenvolvimento muscular;
- Aumento do pênis;
- Odor do corpo muda;
- Você cresce de tamanho e ganha massa.

## Meninos



## Fontes de informações sobre educação sexual

Como dito anteriormente, os pais e a escola em geral, são fundamentais para a educação sexual das crianças e adolescentes.



No entanto é preciso ter responsabilidade e cuidado nesse processo de orientação a esses indivíduos, pois apesar da acessibilidade de informações atualmente, essas nem sempre são corretas e adequadas.

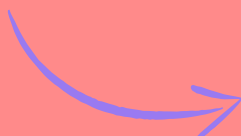
É de extrema importância a promoção de atitudes e comportamentos saudáveis relacionados à sexualidade, proporcionando informações e segurança no ato de suas escolhas (RAMIRO et al., 2011).



# Fontes de informações sobre educação sexual



A internet é uma ferramenta poderosa de comunicação, porém, muitas vezes as informações nem sempre são adequadas, podendo também serem falsas.



E isso é prejudicial para o processo de educação sexual, deixar que crianças e adolescentes busquem informações por si só, sem orientação ou supervisão, podendo levar a comportamentos de riscos.



A desinformação ou informação inadequada e a falta de diálogo contribuem para os comportamentos de risco e podem gerar consequências para saúde física e mental dos indivíduos.





## Abusos e assédios contra crianças e adolescentes

A educação sexual é um meio importante de prevenção contra abusos e assédios em crianças e adolescentes. O abuso sexual é um tema difícil de ser abordado, muitas vezes pelo medo, por não saber como fazer isso, pelo sentimento e as consequências que isso pode causar.



A cada dia há maiores números de crianças que sofrem abusos sexuais dentro ou fora de casa (GOMES; SANTOS, 2018).

O abuso e assédio pode ocorrer em qualquer ambiente, inclusive familiar. O abusador usa dessa proximidade e facilidade em ter contato com a família e vítima, podendo não levantar suspeita.



É fundamental pensar questões nas formações de professores e a inclusão de conteúdos no âmbito escolar que possibilitem a criança compreender a respeito do assunto.



# Abusos e assédios contra crianças e adolescentes



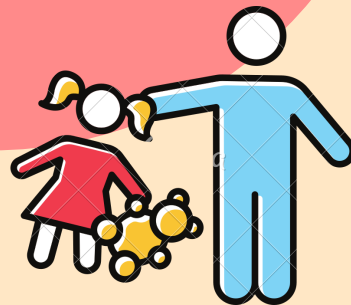
O abuso sexual muitas vezes envolve silêncio por conta da repulsa e indignação que causa, além das questões relacionadas a sexualidade serem um tabu em nossa sociedade (GOMES; SANTOS, 2018).



## Como identificar

Alguns sinais de abuso a serem observados nas crianças e adolescente:

- Mudança de comportamento
- Proximidade excessiva
- Regressão
- Segredos ou silêncio predominante
- Hábitos
- Questões de sexualidade
- Questões físicas
- Problemas de saúde psicossomáticos

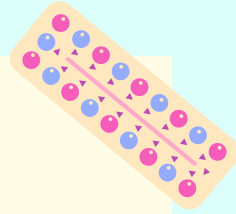


**Para denúncias de abusos**  
**Disque Direitos Humanos**

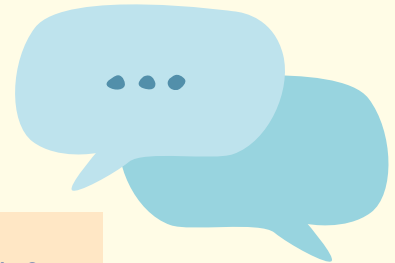


**Disque 100**

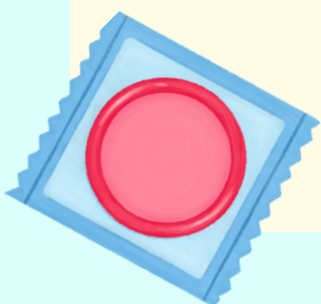
## Métodos contraceptivos para evitar gravidez e doenças sexualmente transmissíveis



Existem diversos métodos contraceptivos disponíveis para evitar uma gravidez indesejada e até mesmo infecções e doenças sexualmente transmissíveis (IST e DST's). Entre eles, os métodos mais populares são a pílula e a camisinha, porém há outras opções.



Além da informação sobre métodos contraceptivos, outro fator que influencia a utilização ou não dos mesmos é o contexto familiar. A falta de diálogo sobre sexualidade e formas de prevenção de gravidez e DSTs entre pais e filhos pode dificultar que isso aconteça. A comunicação familiar sobre o assunto frequentemente apresenta problemas. Principalmente entre os jovens, as informações recebidas dos pais costumam ser percebidas como parciais e incompletas.



# Como usar os métodos contraceptivos?

## Camisinha



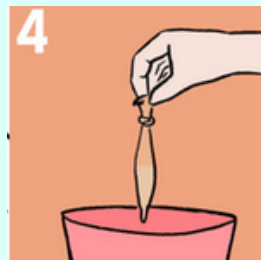
Abra a embalagem cuidadosamente e retire a camisinha. Cuidado com as unhas e os dentes, eles podem rasgá-la.



Segure a ponta da camisinha com os dedos para evitar a entrada de ar e a desenrole em direção à base do pênis. Se ela não ficar bem encaixada ou entrar um pouco de ar, o preservativo pode rasgar.

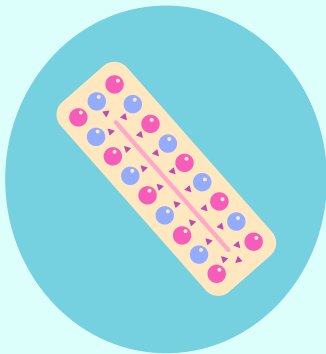


Após a ejaculação retire a camisinha com o pênis ainda ereto. Cuidado para não deixar o líquido que foi armazenado no interior do produto.



Em seguida, dê um nó ao meio da camisinha e jogue-a no lixo.

## Pílulas anticoncepcionais



A pílula pode ser usada da adolescência até a menopausa. Não existe uma idade determinada para iniciar e terminar seu uso, mas existem situações onde é contraindicada. Procure um ginecologista para que ele possa passar a pílula adequada.

**\*NÃO TOMAR SEM INDICAÇÃO MÉDICA\***



Há vários tipos de métodos contraceptivos disponíveis no mercado, como a camisinha masculina, camisinha feminina, o DIU (dispositivo intrauterino), contracepção hormonal injetável, contracepção hormonal oral (pílula anticoncepcional), implantes, espermicida, abstinência periódica, contracepção cirúrgica, contracepção de emergência, entre outros.

Entre tantos métodos disponíveis, torna-se necessário o auxílio de um médico para escolher qual método utilizar, pois ele levará em consideração a idade, a frequência em que mantém relações sexuais, necessidades reprodutivas.

## Quais as consequências da não usar os métodos contraceptivos?

O conhecimento sobre os métodos contraceptivos e os riscos de relações sexuais desprotegidas são fundamentais para que os adolescentes possam vivenciar o sexo de maneira adequada e saudável, assegurando a prevenção da gravidez indesejada e das IST's.



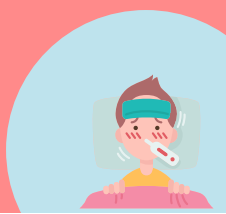
### Gravidez indesejada



Gravidez não desejada é uma gravidez que é inoportuna, não planejada ou indesejada no momento da concepção. A atividade sexual sem o uso de contraceptivos eficazes por escolha ou coerção é a causa predominante de gravidez indesejada.

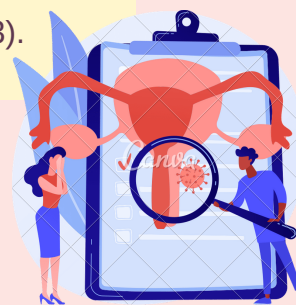
### Infecções sexualmente transmissíveis

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são causadas por vários tipos de agentes. São transmitidas, principalmente, por contato sexual sem o uso de camisinha, com uma pessoa que esteja infectada e, geralmente, se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas.

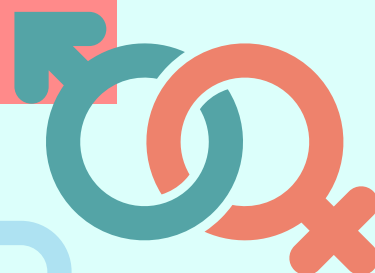




Os índices de gravidez precoce e contaminação por vírus IST são altos "Muitos fatores podem estar relacionados, desde o desconhecimento sobre a saúde e direitos sexuais e reprodutivos, em função de uma educação sexual e escolar falha, acesso limitado a métodos contraceptivos e acompanhamento médico, a compreensão da maternidade como uma forma de ascensão social e cumprimento de expectativas em torno do papel da mulher na sociedade, bem como inúmeros casos que podem ser resultado de atos de violência sexual". (ANTONIASSI, 2020, et al., pg. 3).



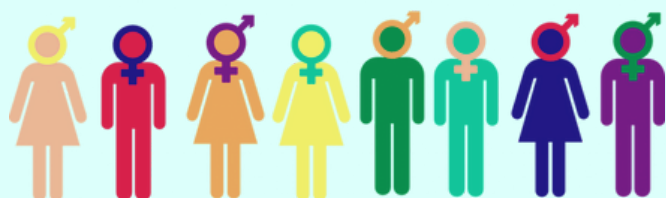
## O Conceito da sexualidade na adolescência



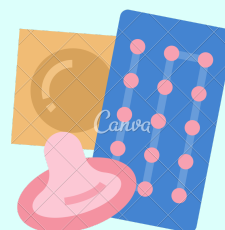
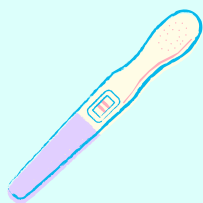
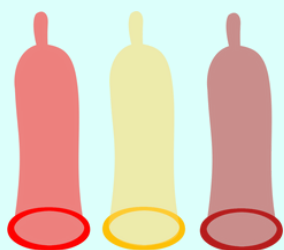
Considerando que a prática sexual inicia-se na grande maioria das vezes, na fase da adolescência, é importante que haja educação sexual nas escolas, pois geralmente as primeiras relações afetivas ocorrem no âmbito escolar.



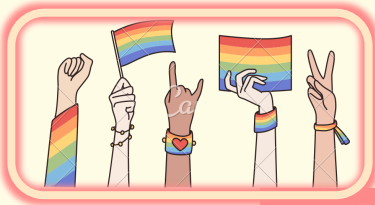
A sexualidade adolescente é a fase do desenvolvimento humano em que os adolescentes vivenciam e exploram as sensações sexuais. Durante o início da adolescência, aumenta o interesse pelo sexo, que muitas vezes é um aspecto importante da vida adolescente.



A atividade sexual em geral está associada a vários riscos. Os riscos da relação sexual incluem gravidez indesejada e contrair uma infecção sexualmente transmissível, como HIV/AIDS, que pode ser reduzida com a disponibilidade e uso de preservativo ou adoção de outras práticas sexuais seguras. Os contraceptivos reduzem especificamente a chance de gravidez.







Além da prevenção de fatores de risco, a educação sexual possibilita maior conhecimento sobre as divergentes formas da sexualidade, reduzindo preconceitos e ataques contra a população LGBTQIA+ e colaborando para a diminuição da violência de gênero.



A sexualidade humana se manifesta de várias formas, e para compreender melhor esse tema, é importante saber a diferença entre sexo, gênero, identidade de gênero e orientação sexual.

O sexo é a parte biológica definido por cromossomos e características como os órgãos reprodutivos internos e externos.

Os gêneros são categorias de masculino e feminino construídos socialmente, e a identidade de gênero significa com qual gênero o sujeito se identifica.

A identidade e a expressão de gênero quando é coerente ao gênero atribuído a uma pessoa, então é chamado de cisgênero, já a orientação sexual descreve por qual tipo de pessoa o sujeito possui atração afetiva ou sexual, dividindo-se em orientação heterossexual, homossexual e bissexual. A orientação sexual de alguém não é necessariamente fixa e pode variar por diferentes razões.





## Caça Palavras Educação Sexual

Encontre as  
palavras  
escritas em  
**CAIXA ALTA** no  
texto abaixo no  
caça palavras

Como vimos no decorrer desta cartilha a educação sexual é fundamental na PREVENÇÃO de COMPORTAMENTOS DE RISCOS, ABUSO, GRAVIDEZ INDESEJADA. Além disso, INFORMAÇÕES e ORIENTAÇÕES de forma adequada são imprescindíveis nesse processo de educar, podendo sanar as DÚVIDAS e auxiliar na INSEGURANÇA desses indivíduos a respeito do tema. Conhecer as MUDANÇAS NO CORPO que ocorrem na fase da adolescência e sobre os MÉTODOS CONTRACEPTIVOS são importantes comportamentos preventivos que evitam as CONSEQUÊNCIAS indesejadas relacionadas a desinformação e a falta de diálogo a respeito da educação sexual.

M O H R N D R O R I E N T A Ç Õ E S T T A U  
E E A G R A V I D E Z I N D E S E J A D A C  
M É T O D O S C O N T R A C E P T I V O S B  
G E U T H I I N I R W W R C S S Y M B F R T  
F C M U D A N Ç A S N O C O R P O T N T I U  
F M I Z T M R I R N I I T M T H T I H T S I  
H C O M P O R T A M E N T O S D E R I S C O  
S D A L D Ú V I D A S S F T I W S R E T N I  
L T D H L I O G C A F E W O T I I C C A A Y  
D T R C N I W E V D O G O P R E V E N Ç Ã O  
V I L R A B U S O F O U M P W M R I R A D O  
G R R A E D E A P A E R D P D I A T A A F S  
E I U I G T G W C N E A A R E E F Ç O E O E  
A W E C O N S E Q U Ê N C I A S S A Õ O D R  
P T O A T M O R E R A Ç H R Y L O N R E O R  
Y U E A A H T T A M W A A S U H E W N N S L

## Referências

ANTONIASSI, Patrícia Vieira, MIRANDA, Meiri Aparecida Gurgel de Campos. "Projeto Vale Sonhar Como Instrumento De Educação Sexual Nas Escolas Públicas De São Paulo (Vale Sonhar Project as Sexual Education Instrument in São Paulo Public Schools)." *Revista Eletrônica De Educação (São Carlos)* 14 (2020): 3801101. Web.

childhood.org.br/10-maneras-de-identificar-possiveis-sinais-de-abuso-sexual-infanto-juvenil

DELATORRE, Marina Zanella; DIAS, Ana Cristina Garcia. Conhecimentos e práticas sobre métodos contraceptivos em estudantes universitários. *Rev. SPAGESP, Ribeirão Preto*, v. 16, n. 1, p. 60-73, 2015. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702015000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702015000100006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 08 jun. 2022.

GOMES, I. A.; SANTOS, E. Ângela dos. EDUCAÇÃO SEXUAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: COMBATE E PREVENÇÃO AO ABUSO SEXUAL NA INFÂNCIA. *Revista de Comunicação Científica, [S. l.]*, v. 3, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos2.unemat.br/index.php/rcc/article/view/3095>. Acesso em: 9 jun. 2022.

MAROLA, Caroline Andreia Garrido; SANCHES, Carolina Silva Munhoz; CARDOSO, Lucila Moraes. Formação de conceitos em sexualidade na adolescência e suas influências. *Psicol. educ., São Paulo*, n. 33, p. 95-118, dez. 2011. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752011000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752011000200006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 09 jun. 2022.

RAMIRO, L. et al. Educação sexual, conhecimentos, crenças, atitudes e comportamentos nos adolescentes. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. v. 29 (1), 2011, p. 11 - 21.