

# EDUCAÇÃO SEXUAL



**Título:**  
Educação Sexual

Este almanaque faz parte de um Projeto de Extensão da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

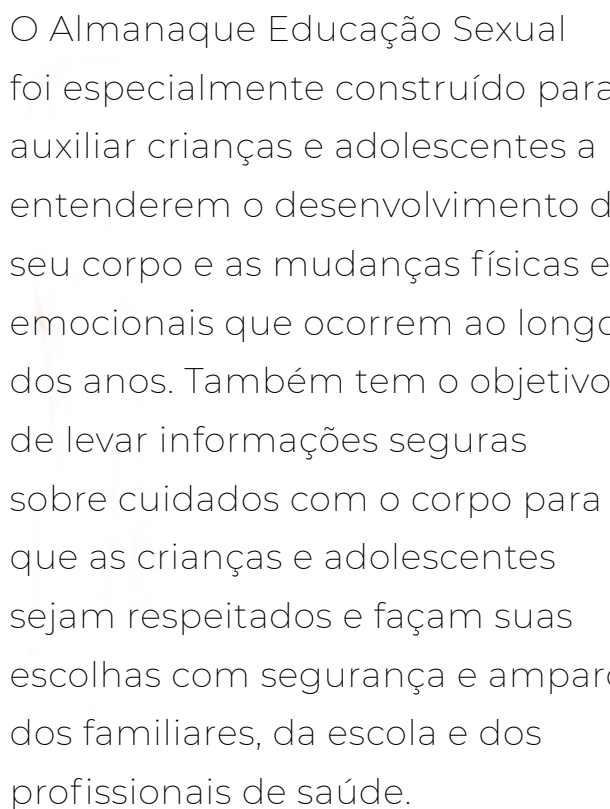
**Responsável:**  
Profa. Dra. Maria Valéria Pavan  
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP),  
Sorocaba-SP. \*E-mail: mvpavan@pucsp.br

**Autores:**  
Luisa Hercowitz Tagnin, Luiza Lista Bertonha, Rebeca da Silva Sousa, Helena Boldrini Niero, Clarissa Garcia Custódio, Felipe Leonardo, Rafaella de Almeida Souza, Fernando Antonio de Almeida, Maria Valéria Pavan\*

Auxílio financeiro do Plano de Incentivo a Projetos de Extensão (PIPEXT) da PUC-SP, Solicitação:13856.  
Alunas bolsistas: PIBIC-CEPE, PIBIC-CNPq, PIBIC Sem Fomento.

Direitos de reprodução exclusivo aos autores.

Projeto Gráfico: Gabriela Fasanella



O Almanaque Educação Sexual foi especialmente construído para auxiliar crianças e adolescentes a entenderem o desenvolvimento do seu corpo e as mudanças físicas e emocionais que ocorrem ao longo dos anos. Também tem o objetivo de levar informações seguras sobre cuidados com o corpo para que as crianças e adolescentes sejam respeitados e façam suas escolhas com segurança e amparo dos familiares, da escola e dos profissionais de saúde.

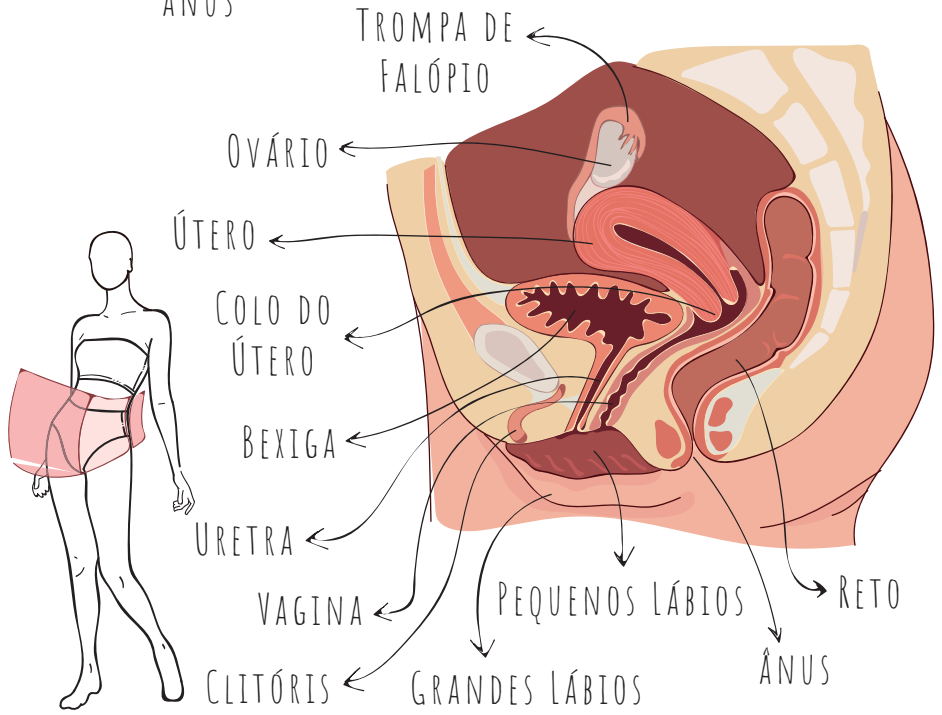
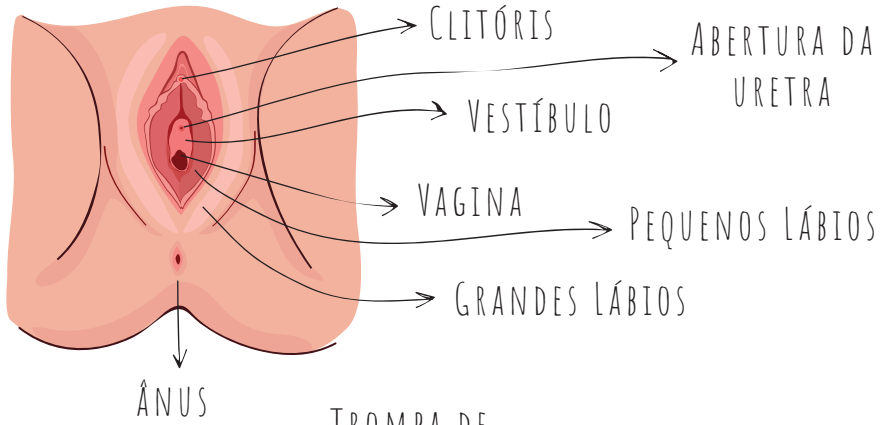


EDUCAÇÃO  
SEXUAL

# CONTEÚDO

- 4 ANATOMIA FEMININA
- 6 ANATOMIA MASCULINA
- 8 PUBERDADE FEMININA
- 10 PUBERDADE MASCULINA
- 12 SEXUALIDADE
- 14 GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA - *UMA HISTÓRIA EM QUADRINHOS*
- 24 INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMITÍVEIS
- 26 MÉTODOS CONTRACEPTIVOS
- 28 DIREITOS SEXUAIS
- 29 DIREITOS REPRODUTIVOS
- 30 O SEU CORPO É SEU!
- 32 SOLUÇÕES

# ANATOMIA FEMININA



# PALAVRAS CRUZADAS

VERTICAIS    HORIZONTAIS

GRANDES LÁBIOS    URETRA

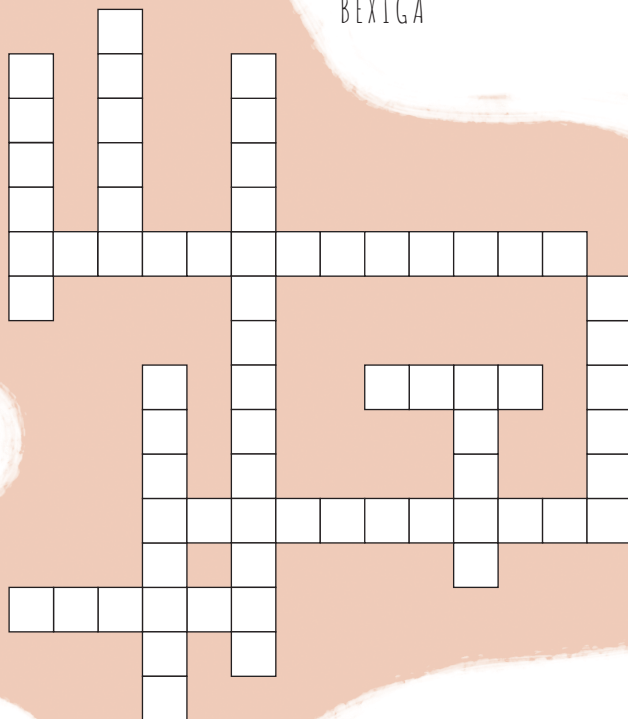
TUBA UTERINA    ÚTERO

OVÁRIO    VAGINA

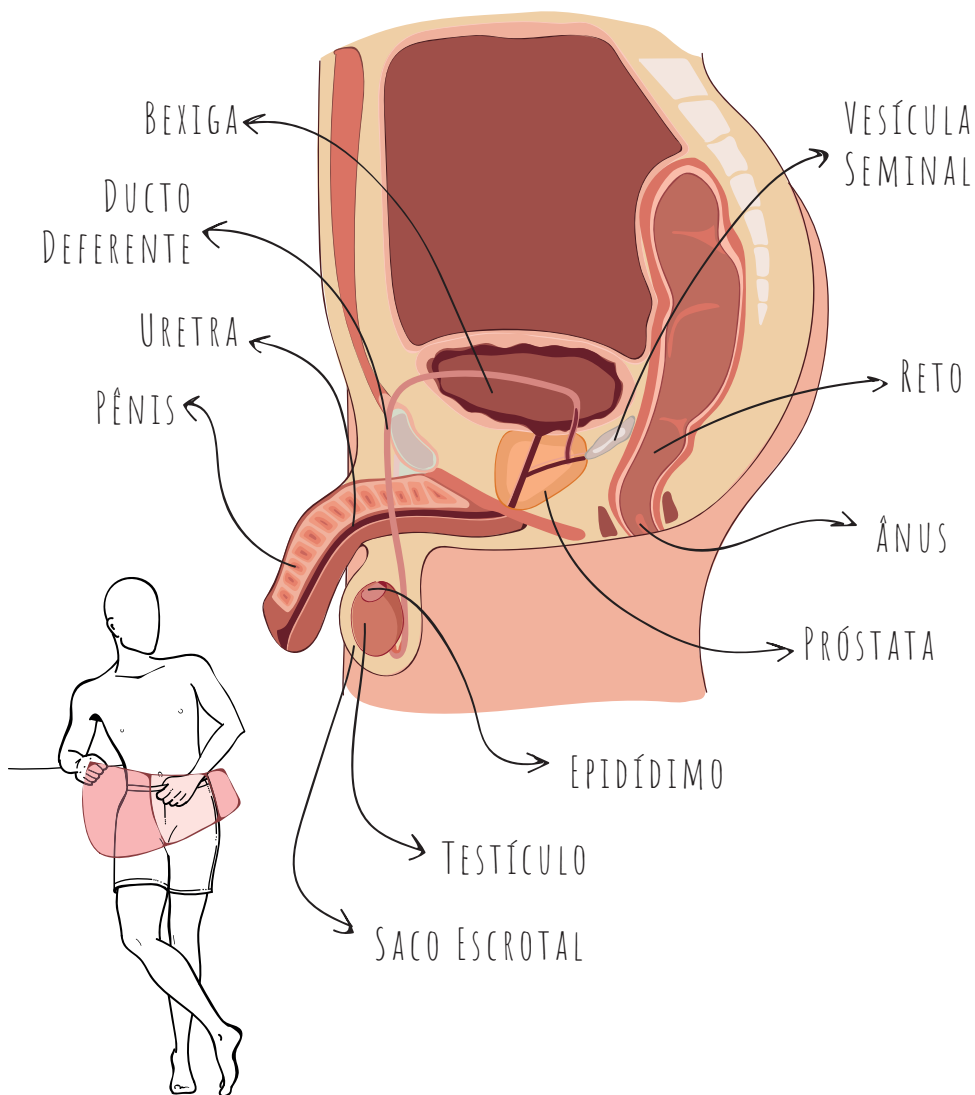
ÂNUS    PEQUENOS LÁBIOS

CLITÓRIS

BEXIGA



# ANATOMIA MASCULINA



## CAÇA PALAVRAS

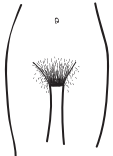
As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

PÊNIS	VESÍCULA SEMINAL	URETRA
PRÓSTATA	GLANDE	ÂNUS
BEXIGA	SACO ESCROTAL	EPIDÍDIMO
DUCTO DEFERENTE	TESTÍCULO	

D L D S V T U E F E T T U S M T L T I G W F  
C S A C O E S C R O T A L G O A T W E I O D  
L R W T T I S N H L M R D O E E A N L T U G  
D T T T F O T I N M E T E E G O T I D C A H  
B E X I G A K T C T A P S Y O T H L T A E D  
I E Y G U E I T R U R O I U E A E O E E A S  
I E S A A A D E E O L H P D R O D T O O R L  
O L H S N D A S S I S A Y A I E U A E T T C  
F E A T C L E T W O A C S D F D T N D L T H  
U A C U U G A I E Y E N T E S S I R A F S F  
M P Y G D T A C C T P M R O M B E M A P E E  
S O L S A E H U D L E E E F E I I A O E D D  
E O W I A E O L A A N U S G L C N W S I A H  
W U O S I Y L O E T I E E S T A S A H T N N  
F S K P M A A E E N S P D C E O M O L E E Y  
P E O R S U L F A D U A R R G L A N D E M T

# PUBERDADE FEMININA

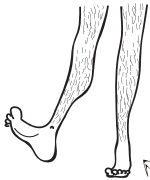
AS PRINCIPAIS MUDANÇAS SÃO:



APARECIMENTO DO BROTO MAMÁRIO



PELOS NA REGIÃO PUBIANA



CRESCIMENTO DAS MAMAS



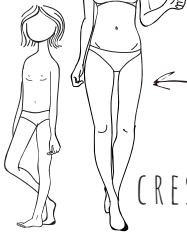
PELOS CORPORAIS



APARECIMENTO DE ESPINHAS



CRESCIMENTO ACELERADO, CHAMADO ESTIRÃO



ALARGAMENTO DOS OSSOS DA BACIA



DEPÓSITO DE GORDURA NAS NÁDEGAS, COXAS E QUADRIS



A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO, CHAMADA DE MENARCA

## CAÇA PALAVRAS

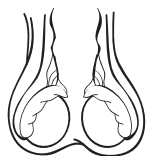
As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal

procure as palavras destacadas na página ao lado

R I U T U I T I G D I E N I F B H N  
T R O B S E C W O O K P T E S A E O  
O E E E I F R M L T C G E L A T U A  
S R E H N E A H E E O C O N C O G T  
E H D E H R M A M A S M S R N T A N  
A S R W E R A E N O D A H R D R E R  
L A T I M T N R A I N O T E N U T A  
P E B I W A B A C I A H I E C I R A  
T N E R R L L W U O T E N H S C V A  
P T U C P Â A A T R E N A D O R Y N  
T E A A C ã O D N R L E P D H O S U  
O D L W N W H N A O H S U E L O G H  
C B R O T O M A M A R I O T T F P S  
R T D W S A D E I O E Y I S L A D D  
R E H E A E T E A A N C T E D A I H  
C T R F O A E S P I N H A S L N L O

# PUBERDADE MASCULINA

AS PRINCIPAIS MUDANÇAS SÃO:



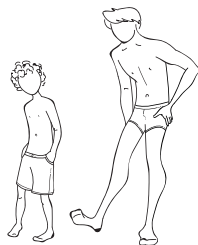
AUMENTO DO VOLUME DOS TESTÍCULOS



CRESCIMENTO DO PÊNIS



PELOS NA REGIÃO PUBIANA



ODOR CORPORAL



CRESCIMENTO ACELERADO, CHAMADO ESTIRÃO



MUDANÇA DA VOZ



APARECIMENTO DE ESPINHAS



AUMENTO DE MASSA MUSCULAR



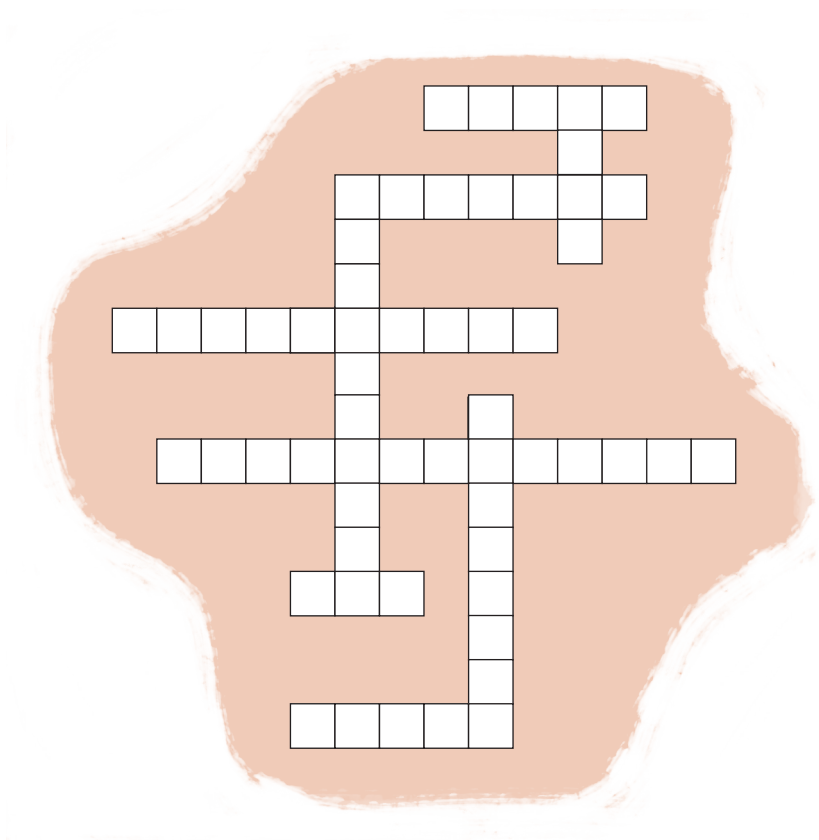
PRIMEIRA EJACULAÇÃO



APARECIMENTO DE PELOS EM TODO O CORPO E FACE

## PALAVRAS CRUZADAS

Escreva no diagrama as palavras destacadas na página ao lado respeitando os cruzamentos.



A puberdade maculina em geral tem início entre os 9 e 14 anos de idade, e seu primeiro sinal é o aumento do volume dos testículos.

# SEXUALIDADE

## O QUE É?

A **SEXUALIDADE** é algo que desenvolvemos desde o nascimento e faz parte da nossa vida em todos os momentos. Sexualidade é muito mais que sexo. Ela envolve desejos e práticas relacionadas à satisfação, à afetividade, ao **PRAZER**, aos sentimentos e ao exercício da **LIBERDADE**. É ter prazer ao acordar e espreguiçar-se na cama. Abrir a janela e sentir o sol ou o vento sobre a pele. É abraçar, acariciar, beijar carinhosamente as outras pessoas.

## NA ADOLESCÊNCIA

Com as mudanças da **PUBERDADE**, é natural que surja a **CURIOSIDADE** com o próprio corpo. No começo pode ter estranhamento, que costuma ser seguido por aceitação e até orgulho. Nessa fase você pode se sentir **ATRAÍDO** por outras pessoas e queira começar a se **RELACIONAR**.

Por isso é importante que **RESPEITE** seu próprio corpo, seus limites e conheça as medidas de proteção.

## LEMBRE-SE!

Cada um escolhe quando, como e com quem quer se relacionar. Ultrapassar os limites do outro é desrespeitoso e, além disso, um crime.

# CRIPTOGRAMA

Cada símbolo corresponde a uma letra do alfabeto.  
Para letras iguais, símbolos iguais.

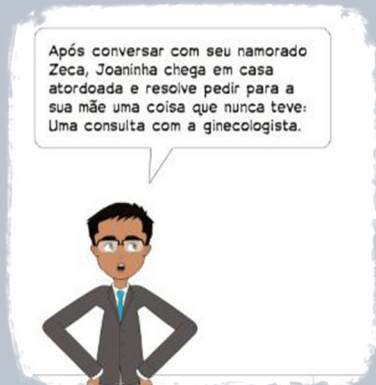
Abaixo estão as palavras destacadas no texto.

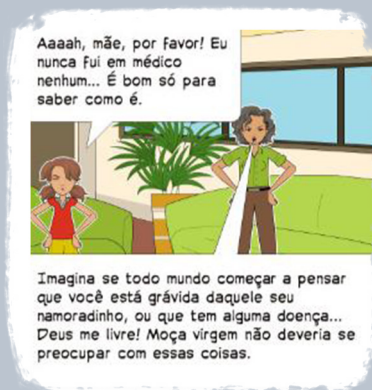
→	Ω	@	○	£	∞	¥	∞	○		
								<b>E</b>		
¥	x	£	¥	⚡	∞	△				
◇	○	μ	Ω	¥	✦	⚡	∞	¥	∞	○
£	○	◇	→	○	⚡	x	○			
←	Ω	£	⚡	△	◇	⚡	∞	¥	∞	○
£	○	✦	¥	←	⚡	△	±	¥	£	
✦	⚡	@	○	£	∞	¥	∞	○		
→	£	¥ <b>A</b>	≥	○	£					

# GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA


UMA HISTÓRIA EM QUADRINHOS...












É que muitas vezes eles se sentem acanhados de conversar sobre algumas coisas na frente dos pais, e isso prejudica bastante a consulta

Mas minha filha não tem nada pra esconder de mim não. Eu sei que ela é virgem e não faz nada de errado, né Joaquina.




É...

Ainda assim preciso perguntar...




Quer que sua mãe te acompanhe na consulta?

Acho que hoje eu prefiro ir sozinha.




Mas eu não sou louca de deixar minha filha ir na ginecologista sozinha!

Por acaso tem algo que eu não posso saber?



Por favor senhora, eu preciso cumprir as regras. Depois vocês conversam sobre isso.



Bom, eu vou pra casa costurar que eu ganho mais. Mas vamos ter uma conversa séria sobre isso heim Joaquina



Como vocês viram, todo adolescente tem o direito de ser atendido sozinho.



E o médico não pode contar pra ninguém o que fica sabendo durante a consulta exceto se há risco para o paciente.

Bom dia Joana, eu sou a Doutora Maria Valeria, médica aqui da UBS, como posso te ajudar?

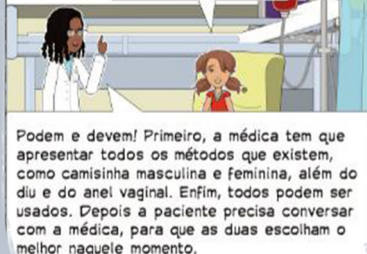


Olha Doutora, eu nunca fui numa ginecologista, não sei como as coisas funcionam. Você pode me explicar?



Bom, uma moça deve procurar o serviço de saúde assim que menstrua. Assim, podemos analisar seu ciclo menstrual, as cólicas, e ainda orientá-la sobre prevenção à gravidez, pois quando a moça começa a menstruar, significa que já está produzindo óvulos que podem ser fecundados, gerando a gravidez.

Mas adolescentes podem usar métodos anticoncepcionais?




Podem e devem! Primeiro, a médica tem que apresentar todos os métodos que existem, como camisinha masculina e feminina, além do diu e do anel vaginal. Enfim, todos podem ser usados. Depois a paciente precisa conversar com a médica, para que as duas escolham o melhor naquele momento.

Nossa, eu não sabia que tinha tantos... e pensar que eu não usei nenhum.




Quer dizer que você acha que está grávida?




Sim, esse é o motivo da consulta.

Que bom que você me procurou. Muitas meninas engravidam e escondem de todo mundo, até da médica. Isso é muito perigoso para ela e para o bebê, pois toda gravidez necessita de acompanhamento durante os nove meses.




Vamos fazer o seguinte, vá ao banheiro e faça um teste de farmácia que tenho sobrando aqui. Assim já tiramos essa dúvida.

OK!




O teste de farmácia é feito com uma amostra de urina, é bastante confiável e distribuído gratuitamente no posto de saúde!




Não acredito, deu negativo! Não estou grávida!

Então a partir de agora você irá usar camisinha nas relações sexuais, que é o único método que previne gravidez e DST's. Ela pode ser retirada gratuitamente aqui no posto de saúde.

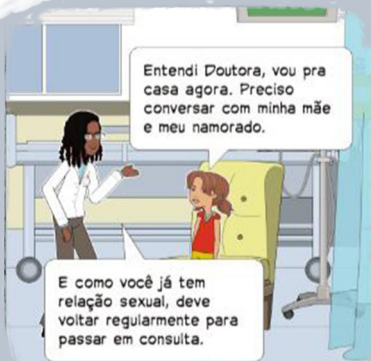


DST é uma infecção transmitida no ato sexual, que pode ser evitada somente com o uso da camisinha!



Mas meu namorado disse que isso é pra quem não confia no parceiro. E ele também não gosta muito de usar.

A verdadeira prova de amor é proteger o outro. Explique pra ele a importância de se usar camisinha. Todo mundo tem direito de planejar o melhor momento para ter filhos.





História em quadrinhos desenvolvida por esse grupo de pesquisa. Custódio, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25148/reas.e5501.2021>

## QUANDO PODE OCORRER A GRAVIDEZ?

A gravidez pode ocorrer desde antes da primeira menstruação da menina (menarca) e a partir da primeira ejaculação do menino. Por isso, é sempre importante usar métodos contraceptivos desde a primeira relação sexual.

## QUANDO DEVO IR AO GINECOLOGISTA?

As principais indicações para consulta de adolescentes ao ginecologista são:

*Início da atividade sexual*

*Queixas genitais ou  
mamárias*

*Suspeita de IST*

*Exames preventivos após os  
25 anos*

*Suspeita de gravidez*

*Abuso Sexual*

## E SE EU OU MINHA PARCEIRA ENGRAVIDAR?

Se você desconfiar de uma gravidez, procure a unidade de saúde (postinho) e faça o teste de gravidez.

Caso o resultado dê positivo, procure conversar com seu parceiro e com sua família ou um adulto de sua confiança.

Procure o serviço de saúde para iniciar o pré-natal.

O apoio familiar, do parceiro, da escola são muito importantes nesse momento, principalmente para que se possa prosseguir com seu planejamento de vida.

No caso de estudantes, a escola, pela Lei Federal nº 6202/75, tem deveres com a adolescente grávida e no período pós-parto, como a reposição de provas, justificativas de faltas, etc.

O SUS assegura o direito ao atendimento pré-natal, ao parto e pós-parto para garantir sua saúde e de seu bebê.

Brasil, 2009  
Brasil, 2022

# INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

## O QUE SÃO?

Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são infecções transmitidas através das relações sexuais (orais, vaginais ou anais) sem uso de preservativo. São causadas por vírus, bactérias, fungos e parasitas.

Podem manifestar-se por meio de **FERIDAS**, **BOLHAS**, **VERRUGAS** e **CORRIMENTO ANORMAL**, mas algumas vezes não apresentam sintomas.

Mesmo sem sintomas, podem evoluir para complicações graves como: infertilidade, câncer, problemas neurológicos, diminuição de imunidade e até morte.

Se tratadas adequadamente, é possível controlá-las ou curá-las.

## COMO ME PREVENIR?

O uso de preservativo é o principal meio de prevenção e não deve ser esquecido nunca.

Higiene e observação do próprio corpo são cuidados necessários.

Vacinar-se contra o Papilomavírus Humano (HPV) é a medida mais eficaz de se prevenir contra essa infecção. A vacina é distribuída gratuitamente pelo SUS para meninos e meninas.

Se você perceber algum dos sinais citados acima, procure rapidamente o serviço de saúde e avise sua parceira sexual.



# MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

## O QUE SÃO?

São formas, objetos, medicamentos e cirurgias utilizadas para evitar a gravidez. Podem ser divididos em:

### MÉTODOS HORMONAIS:

Inibem a ovulação através de hormônios.

Anticoncepcionais orais: existem pílulas combinadas, minipílula e pílula de emergência;

Injetáveis: aplicados uma vez por mês ou a cada 3 meses;

Anel: inserido no canal vaginal, permanece por 3 semanas;

Adesivo: colado na pele, cada adesivo permanece uma semana.

### MÉTODOS DE BARREIRA:

Impedem o encontro do espermatozóide com o óvulo.

Camisinha: é o único método que protege contra IST! Existe masculina e feminina;

Diafragma inserido no colo uterino antes da relação sexual.

### LARC (CONTRACEPÇÃO REVERSÍVEL DE LONGA DURAÇÃO):

Implante contraceptivo: inserido sob a pele do braço da mulher;

DIU de cobre: inserido dentro do útero, modifica o ambiente;

DIU hormonal: inserido dentro do útero, libera progesterona.

## DUPLA PROTEÇÃO!

É a proteção tanto contra IST quando contra a gravidez! Deve-se utilizar ao mesmo tempo, camisinha (masculina ou feminina) e algum outro método contraceptivo.

# RELACIONE

Ligue cada imagem e explicação com o método contraceptivo correspondente. Estes são os métodos contraceptivos fornecidos pelo SUS.

- |                                             |                                                                            |                         |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. LARC                                     | A drawing of a T-shaped intrauterine device (IUD) with a long tail.        | A. CAMISINHA            |
| 2. APENAS PROGESTERONA<br>USO DIÁRIO        | A drawing of a rectangular pack of pills with two rows of four pills each. | B. PÍLULA DE EMERGÊNCIA |
| 3. MÉTODO DE BARREIRA<br>PROTEGE CONTRA IST | A drawing of a male condom and a female condom.                            | C. INJETÁVEL            |
| 4. UTILIZADO APÓS<br>RELAÇÃO SEXUAL         | A drawing of two round emergency contraceptive pills.                      | D. PÍLULA COMBINADA     |
| 5. MÉTODO DE BARREIRA<br>FEMININO           | A drawing of a female condom.                                              | E. MINIPÍLULA           |
| 6. PODE SER MENSAL OU<br>TRIMESTRAL         | A drawing of a medical syringe.                                            | F. DIU                  |
| 7. ESTROGÊNIO<br>+ PROGESTERONA             | A drawing of a rectangular pack of pills with two rows of four pills each. | G. DIAFRAGMA            |

## VOCE SABIA QUE...

O Sistema Único de Saúde (SUS) fornece métodos contraceptivos de graça?

# DIREITOS SEXUAIS

## O QUE SÃO?

São Direitos Humanos já reconhecidos em leis nacionais e documentos internacionais.

## DIREITOS SEXUAIS

Direito de viver e expressar livremente a **SEXUALIDADE** sem violência, discriminações, imposições, medo, vergonha, culpa e falsas crenças, e com respeito pleno pelo corpo do (a) parceiro (a).

Direito de viver a sexualidade independentemente de estado civil, idade ou condição física.

Direito de **ESCOLHER** o (a) parceiro (a) sexual.

Direito de escolher se **QUER** ou não quer ter relação sexual.

Direito de expressar livremente sua **ORIENTAÇÃO** sexual: heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade, entre outras.

Direito de ter relação sexual independente da reprodução.

Direito ao sexo seguro para **PREVENÇÃO** da gravidez indesejada e de DST/HIV/AIDS.

Direito a serviços de **SAÚDE** que garantam privacidade, sigilo e atendimento de qualidade sem discriminação.

Direito à **INFORMAÇÃO** e à educação sexual e reprodutiva.

Brasil, 2013

# DIREITOS REPRODUTIVOS

Direito de decidir, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas.

Direito à informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos.

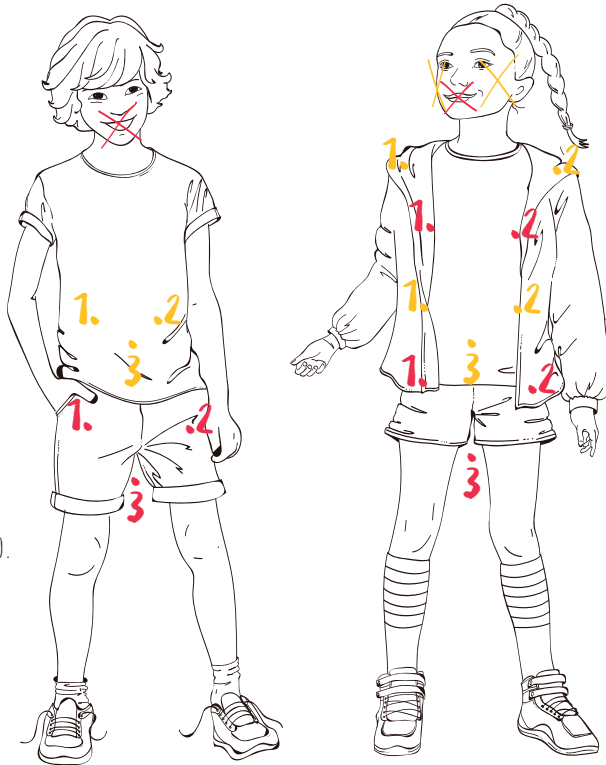
Direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

## CAÇA PALAVRAS

PROCURE AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO.

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

# SEU CORPO É SEU!

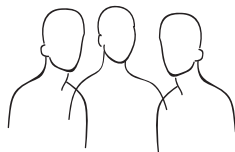


LIGUE OS PONTOS EM ORDEM NUMÉRICA E DESCUBRA OS LOCAIS DO SEU CORPO QUE OUTRAS PESSOAS NÃO PODEM TOCAR!

LIGUE OS PONTOS

# LABIRINTO

ENCONTRE O CAMINHO QUE CHEGA EM CADA LUGAR.



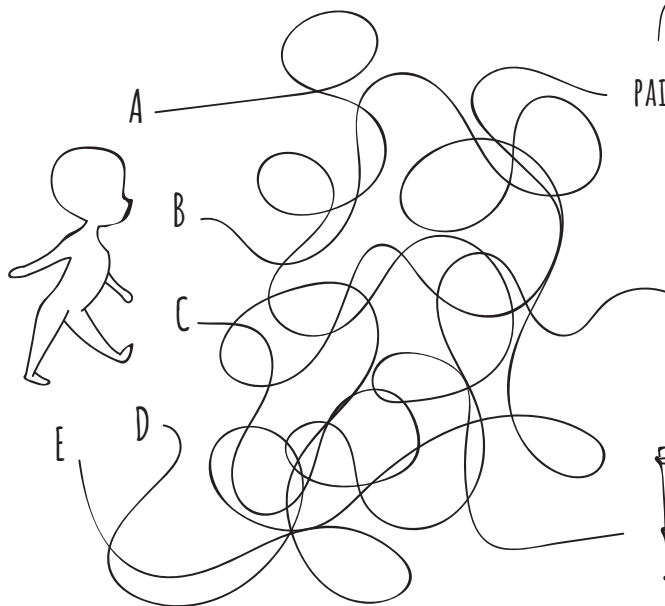
PAI, MÃE OU RESPONSÁVEL



UBS



ESCOLA



Se alguém fez algo que você não gostou ou não se sentiu confortável, é importante contar para alguém que você confia!

Por exemplo, sua mãe, pai ou responsável, um profissional da UBS, professora ou algum adulto da escola.

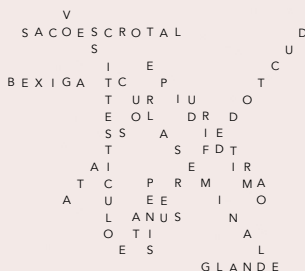
# SOLUÇÕES

5



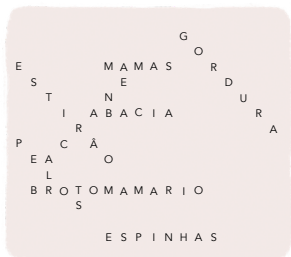
Jogo criado com: <https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>

7



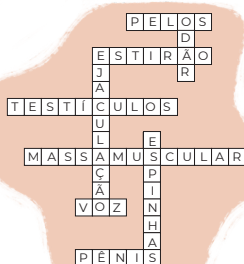
Jogo criado com: <https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>

9



Jogo criado com: <https://www.educolorir.com/crosswordgenerator.php>

11



Jogo criado com: <https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>

13

PUBERDADE  
 ATRAÍDO  
 SEXUALIDADE  
 RESPEITE  
 CURIOSIDADE  
 RELACIONAR  
 LIBERDADE  
 PRAZER

25

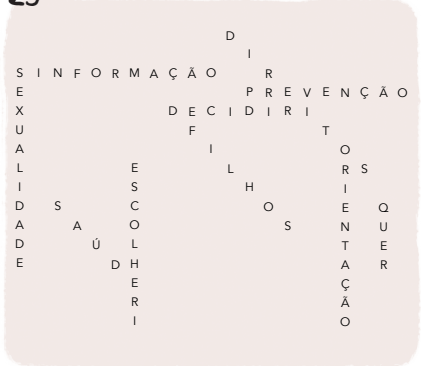
HERPES GENITAL  
 HPV  
 GONORRÉIA  
 CLAMÍDIA  
 SÍFILIS  
 TRICOMONÍASE  
 HIV

# SOLUÇÕES

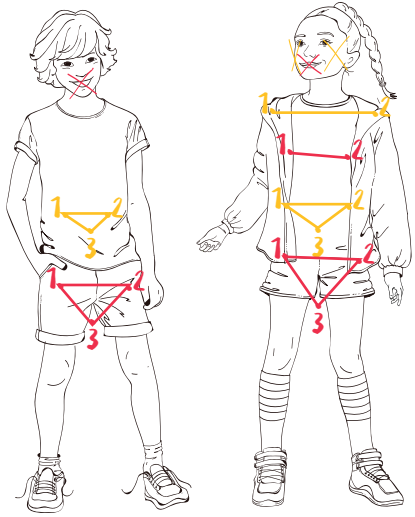
27

- 1-F DIU
- 2-E MINIPÍLULA
- 3-A CAMISINHA
- 4-B PÍLULA DE EMERGÊNCIA
- 5-G DIAFRAGMA
- 6-C INJETÁVEL
- 7-D PÍLULA COMBINADA

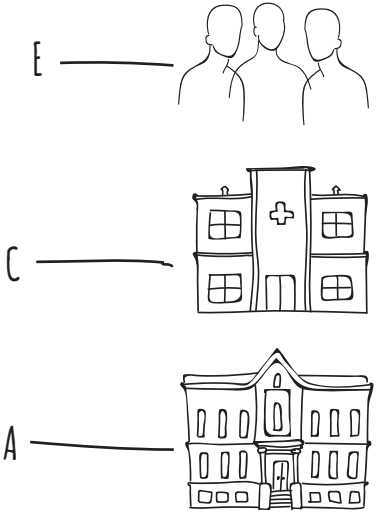
29



30



31



# INFORMAÇÕES ÚTEIS

## TELEFONES

- 100:** Denúncia de violência, abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes - Disque direitos humanos - SDH
- 136:** Ouvidoria geral SUS - Disque Saúde
- 180:** Atendimento Específico para Mulher - SPM
- 0800 11 1616:** Disque Denúncias Trabalho Infantil SP
- 0800 122 6001:** Disque intoxicação - ANVISA
- 192:** SAMU/Ambulância
- 190:** Emergência e Polícia Militar
- 191:** Polícia Civil
- 193:** Bombeiros
- 132:** Viva Voz (informações sobre drogas)
- 188:** CVV (Centro de Valorização da Vida)

## SITES

- [www.adolescentes.org.br](http://www.adolescentes.org.br)
- [www.adolec.br](http://www.adolec.br)
- [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
- [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)
- [www.juventude.gov.br](http://www.juventude.gov.br)
- [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

## REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de Saúde da Adolescente. Brasília, 2009.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de Saúde da Adolescente. Brasília, 2009.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde sexual e saúde reprodutiva. Brasília, 2013.
- Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (Inca). Diretrizes Brasileiras para o Rastreamento do Câncer do Colo do Útero. Rio de Janeiro, 2022.