



F U N D A Ç Ã O

**GOL
DELETRA**

ADOLESCENTES

Mudanças

LES

Sexualidade

CEM

Raiva

CLIA

Alegria



Fundação Gol de Letra

A Fundação Gol de Letra é uma organização sem fins lucrativos da sociedade civil, instituída em 1998 pelos ex-jogadores de futebol - Raí Oliveira e Leonardo Araújo - para dar novas perspectivas de vida a crianças e jovens de comunidades socialmente vulneráveis, contribuindo para a ampliação de seu repertório educacional, cultural e esportivo.

Com uma proposta de Educação Integral associada à dupla proteção – educação e assistência social, tem como missão: “Promover a educação integral de crianças, adolescentes e jovens por meio de esporte, cultura e formação para o trabalho”.

A proposta pedagógica da Fundação Gol de Letra fundamentase na proteção integral da criança e do adolescente (prevista no Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA), com foco no direito à Educação, à Cultura, ao Esporte e ao Lazer.

Projeto Sexualidade em Ação é um projeto realizado pela Fundação Gol de Letra no bairro da Vila Albertina, em São Paulo, cujo objetivo é garantir espaços de discussão sobre Direitos Sexuais e Reprodutivos e Saúde Sexual e Reprodutiva, na perspectiva dos Direitos Humanos e da Equidade de Gênero. O projeto realiza oficinas para crianças, adolescentes e jovens atendidos pela Gol de Letra em escolas da rede pública e organizações sociais. Também são realizados encontros para formação de professores e profissionais.

Equipe Responsável

Cristiane Narciso – Coordenadora do Projeto
Bianca Cavalcanti Martins – Educadora Social
Samantha do Nascimento – Estagiária
Elânia Francisca – Consultoria de Projeto
Bárbara Mangieri – Revisão de Texto
Diagramação e Design - Gabriele Gardin

Oie!

Nós, do Projeto Sexualidade em Ação da Fundação Gol de Letra, viemos aqui conversar sobre algo que você já deve ter percebido que está acontecendo com seu corpo.

A gente veio falar sobre puberdade e adolescência, mas não se preocupe, a gente vai tentar falar o básico sobre tudo que é importante saber, sem te constranger ou expor. Tudo bem?

Então, sugerimos que você escolha um lugar confortável e com privacidade para poder ler esse material.

Vamo nessa?

SEXUALIDADE

Puberdade

EXTRA BLENDED

Para começar, conta pra gente:

Quais dessas mudanças já estão acontecendo em seu corpo?

- meu humor fica mudando durante o dia. Eu acordo feliz, depois fico com raiva e quando percebo estou querendo chorar;
- tenho me apaixonado;
- tem pelos crescendo em regiões muito íntimas;
- me apaixono e sinto vontade de beijar;
- minha voz está mudando;
- sinto pressão para me apaixonar e beijar;
- dou risada do nada, às vezes também quero chorar do nada;
- não gosto muito de sair na companhia de adultos da minha família;
- as pessoas na minha casa me irritam;
- eu estou adorando as mudanças no meu corpo;
- eu estou detestando as mudanças no meu corpo;
- tenho espinhas e acne;

Todas as mudanças acima são parte da puberdade e da adolescência. Mas você sabe a diferença entre uma e outra?

Oxe, puberdade e adolescência não é a mesma coisa?

NÃO

Mas muita gente acha que é



Adolescência



A adolescência é uma invenção cultural. Isso quer dizer que o entendimento do que ela é e quanto tempo dura varia de cultura para cultura.

Existem lugares em que a adolescência começa aos 10 anos, já em outros a adolescência nem existe. Aqui na cultura brasileira, e de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), nós entendemos a adolescência como uma fase da vida que dura seis anos (dos 12 aos 17 e 11 meses). Daqui a pouco falaremos mais sobre o ECA, tá bom?

*Então é isso:
Adolescência é uma
coisa construída pela
cultura e pode variar
de povo para povo.*



Puberdade

Já a puberdade é uma fase da vida que acontece entre os oito e os 15 anos de idade. É um momento muito importante, porque é parte do desenvolvimento biológico e fisiológico do ser humano. Então todo mundo vai passar ou já passou por ela.

Isso quer dizer que, diferente da adolescência, a puberdade vai acontecer com todas as pessoas, sejam elas do Japão, Uruguai ou Namíbia. Todas passarão por esse momento da vida, mesmo morando em culturas e regiões muito diferentes. Na puberdade, uma parte do cérebro se comunica com os testículos ou ovários e dá uma espécie de sinal: Ei pessoal, é hora de começar a produzir hormônios!

Para as pessoas que tem pênis, os testículos começam a produzir um hormônio chamado testosterona (ele produz outros também, mas vamos focar um pouco nesse). Para quem tem vulva e vagina, os hormônios são produzidos nos ovários e

são chamados de estrogênio e progesterona.

Quando essa produção começa, seu corpo vai mudando, já que esses hormônios são responsáveis por nos dar formas diferentes das que tínhamos na infância.

Para quem tem vulva, começam a surgir os brotos mamários (que são os primeiros sinais de que seus seios vão crescer). Chamamos esse início de crescimento dos seios de telarca.

Na puberdade, uma parte do cérebro se comunica com os testículos ou ovários e dá uma espécie de sinal: Ei pessoal, é hora de começar a produzir hormônios!

A photograph of three young people, two women and one man, smiling broadly and wearing glasses. They are stacked on top of each other, with the woman at the top, the man in the middle, and the woman at the bottom. The background is a solid blue color. The text "Todo mundo" is written in a green, cursive font across the top woman's face.

Todo mundo

deve cuidar

do seu corpo

Ao chegarmos na idade entre 10 e 13 anos, é possível que aconteça a Menarca, que é a primeira menstruação indicando que seus óvulos já estão amadurecendo e, mês a mês, vão sendo liberados pelos ovários. O ciclo menstrual é algo muito legal para você entender nesse momento. Se você quiser entender um pouco mais sobre isso, tem um vídeo bem legal no YouTube, chamado “O que é menstruação?”, do canal Explicatricks.

A gente sabe que são muitas informações novas sobre seu corpo e, com isso, você pode querer ir à consulta ginecológica, o que é muito importante!

Muitas pessoas adultas acham que a primeira ida à consulta ginecológica deve ser após o início da vida sexual, mas isso não é verdade. Todo mundo deve cuidar do corpo independente de ter iniciado a vida sexual ou não. Imagina se a consulta fosse somente após o ato sexual? Uma pessoa que não quer fazer sexo, nunca iria cuidar da saúde genital?



*O que é menstruação?
Canal do youtube: Explicatricks*

Ir ao ginecologista é cuidar de si!

Muitas pessoas adultas acham que a primeira ida à consulta ginecológica deve ser após o início da vida sexual, mas isso não é verdade. Todo mundo deve cuidar do corpo independente de ter iniciado a vida sexual ou não. Imagina se a consulta fosse somente após o ato sexual? Uma pessoa que não quer fazer sexo, nunca iria cuidar da saúde genital? Outras pessoas que dizem que ir à consulta só deve acontecer quando você sentir que tem algo de errado em seu corpo, mas a gente não precisa (e nem deve) esperar ficar doente para cuidar do nosso corpo! Isso se chama Prevenção. Na puberdade das pessoas com pênis e testículos, ali entre os 10 e 14 anos, acontece a primeira ejaculação – muitas vezes enquanto a pessoa está dormindo. Chamamos a primeira ejaculação de Semenarca. Depois da primeira ejaculação, muitas outras acontecerão e algumas delas podem ocorrer enquanto você está dormindo. Chamamos isso de Poluição noturna. Não há nada de errado ou nojento na Poluição noturna, ela acontece para mostrar que seu corpo está

funcionando direitinho e que seus órgãos estão produzindo espermatozoides agora. Tem um vídeo do canal do Ricardo Desidério que ajuda a entender melhor a semarca, chamado “Poluição Noturna”. Assim como falamos da ginecologia como a especialidade que vai cuidar da saúde da vulva, também é importante que seja marcada uma consulta com Urologista, para cuidar da saúde da uretra (o buraquinho do xixi) e do pênis. Cuidar da saúde do pênis é algo que precisa ser feito desde sempre. Na infância quem cuida disso é o pediatra e, na adolescência, você pode ter atendimento do urologista. Há também uma especialidade médica que cuida somente da saúde de adolescentes, o nome é Hebiatra e é bem legal fazer uma consulta com esse médico se você puder.

Masturbação

Durante a primeira parte da adolescência (entre os 12 e 14 anos), ainda vivendo a puberdade, é possível que você – independentemente de ter vulva, vagina ou pênis - poderá sentir vontade de tocar sua região genital em busca de prazer. Chamamos isso de masturbação e, fisiologicamente, não há nada de errado com isso.

*"Masturbação é sujeira,
uma coisa feia"*

Não! A masturbação é algo fisiologicamente natural e por isso é saudável.

*"Só quem tem
pênis se masturba"*

Mentira! Todo adolescente que sente desejo e se sente à vontade para isso, se masturba.

Masturbação não é sintoma de adoecimento, não faz mal e não é desvio de caráter. Há algumas pessoas que, por escolhas individuais, decidem não se masturbar e tá tudo bem também. Desde que essa escolha não te gere sofrimento ou não seja feita com base em falsas crenças.

*"Masturbação faz crescer
pelo nas mãos"*

Nunca! Masturbação e crescimento de pelos na região das mãos não tem nenhuma comprovação científica.

*"Masturbação é assassinato
de bebês"*

Isso é falso! Um bebê só se forma no encontro do óvulo com espermatozoide, então é impossível estarmos matando alguém que não existe.



Existem casos em que a masturbação é prejudicial?

Sim. Toda atividade que é feita de forma compulsiva precisa ser cuidada e isso não é diferente com a masturbação. Ela se torna prejudicial para sua saúde quando você deixa de fazer outras atividades importantes para se masturbar. Faltar à escola, parar de dormir, não se alimentar ou praticar esportes. Masturbação é uma atividade saudável, mas como toda atividade, requer alguns cuidados.



Dicas para uma masturbação saudável:

- Escolha um ambiente privado e só seu. Nunca se masturbe em espaços públicos ou espaços coletivos da casa, mesmo que só você esteja no ambiente.

- Lave as mãos e corte as unhas direitinho, para não machucar a genitália.

- Nunca use cremes hidratantes para se masturbar. As Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou postinho têm lubrificantes à disposição, próprios para a genitália. Lembrando que algumas pessoas têm alergia à essa substância, daí precisam usar lubrificantes à base de água.

- Se você tem pênis, busque se masturbar usando camisinha de vez em quando, para treinar a forma correta de colocar e se acostumar com o uso.

Mas não é só de mudanças físicas que se faz a Puberdade!

Ela também influencia nossas emoções, nossos sentimentos. É bem provável que você já tenha vivenciado uma crise de risos do nada, na sua sala de aula, né? Ou se juntado com as amigas só para ficar rindo o dia todo, sem saber por quê. Também é possível que você tenha chorado sem entender muito bem o que estava acontecendo, ou por não sentir acolhimento de outras pessoas não se sentir acolhido pelas outras pessoas. A puberdade dá uma desorganizada em nossas formas de sentir o mundo e isso tem impacto nas nossas emoções. Então, é muito importante que você saiba que está tudo bem ter esse turbilhão de sentimentos que está acontecendo com você. Isso também acontece com outras pessoas nessa fase da vida e compartilhar essas sensações com suas amigas é muito necessário, mas também é importante você ter um espaço de escuta com profissionais que tenham preparação para te acolher.

A psicoterapia não é coisa para “gente louca” viu?

É um espaço para você desabafar e cuidar das suas emoções.

É um espaço para você desabafar e cuidar das suas emoções. Nós sabemos que alguns sofrimentos emocionais podem te gerar mais angústia e sensações de solidão, vontade de desistir de tudo e é aí que você precisa saber que existe um lugar chamado Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPS IJ). É um serviço do SUS, então é gratuito e sempre tem um perto de sua casa Lá tem psicólogas, enfermeiras, terapeutas ocupacionais e outras profissionais de saúde que podem te ajudar em momentos mais difíceis. É bom se informar sobre o endereço do CAPS IJ pelo site chamado Busca SUS.



Tudo que falamos até agora faz parte do seu desenvolvimento durante a puberdade e a adolescência, e você tem o direito de receber informações sobre essa fase da vida. Por falar em direito, é importante te dizer que você tem um direito chamado Direito ao Desenvolvimento Integral Saudável. Isso significa que você tem o direito de se desenvolver inteiramente, incluindo saúde, lazer, esporte, educação e sexualidade.

ECA

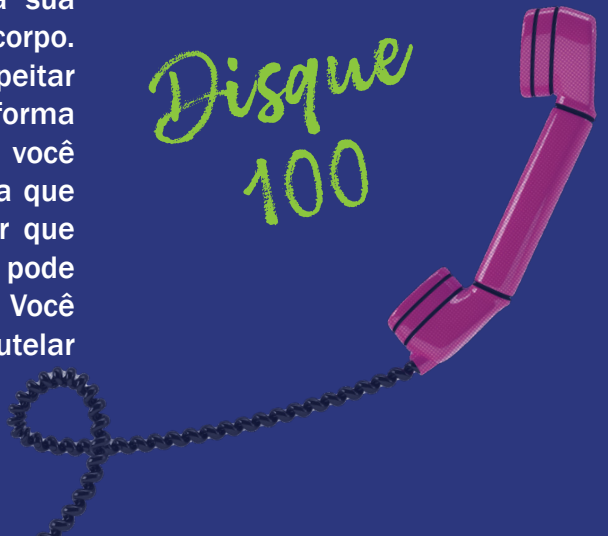
O ECA, que falamos lá no começo é um documento que comprova que você tem direito de viver plenamente e isso inclui o respeito à sua sexualidade e ao seu corpo. Então se alguém desrespeitar seu corpo de alguma forma ou não acreditar quando você denunciar alguma violência que sofreu, é importante saber que existem lugares que você pode acessar para se proteger. Você pode ir até o Conselho Tutelar mais próximo da sua casa.

Pode ligar para o Disque 100 e denunciar. Basta discar 100 no telefone, neste canal sua denúncia pode ser anônima. Caso você prefira contar alguma situação de violência para pessoas adultas de confiança, é importante que você saiba que, se ela não acreditar em você, também estará cometendo uma violação e você pode procurar os serviços que falamos acima.

O mais importante é que você saiba que não está só e que qualquer violência contra você não é culpa sua, nunca!

A adolescência é uma fase muito intensa da vida e, por si só, já gera muitas emoções. Desejamos que você passe por ela com muita saúde, muito carinho e cuidado.

Disque
100



**Estaremos aqui para somar
conigo, se precisar**

Com afeto,

Equipe Sexualidade em ação – Gol de letra

