

ANTES QUE ACONTEÇA



CONVERSAS NECESSÁRIAS SOBRE A ADOLESCÊNCIA

ANA CARLA DA COSTA LIMA
KAROLAYNE LIMA DE SOUSA
LUANA ARAÚJO

ANTES QUE ACONTEÇA



ANA CARLA DA COSTA LIMA
KAROLAYNE LIMA DE SOUSA
LUANA ARAÚJO
1ª EDIÇÃO
2026

Coordenadora Geral
Liza Aparecida Brasílio

Coordenadora Adjunta
Gleidy Braga Ribeiro

Revisão Técnica
Ana Edith Farias Lima

Arte e Diagramação
Ana Carla da Costa Lima
Karolayne Lima De Sousa
Luana Araújo

Autores
Ana Carla da Costa Lima
Karolayne Lima De Sousa
Luana Araújo

Ajustes Editoriais
Ana Laura Magalhães Bezerra Moraes Lopes
Heitor Soares Corrêa



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Reitora

Maria Santana Ferreira dos Santos

Vice-reitor

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo Júnior

Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento (PROAP)

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Bruno Barreto Amorin Campos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Michelle Matilde Semigüem Lima Trombini Duarte

Pró-Reitora de Graduação (PROGRAD)

Valdirene Gomes dos Santos de Jesus

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Marcos Vinicius Giongo Alves

Pró-Reitora de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Olívia Tozzi Bittencourt

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes

Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas

Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lima, Ana Carla da Costa

Antes que aconteça [livro eletrônico] :
conversas necessárias sobre a adolescência / Ana
Carla da Costa Lima, Karolayne Lima De Sousa, Luana
Araújo. -- 1. ed. -- Palmas, TO : Editora
Universitária - EduFT, 2026.

PDF

ISBN 978-65-5390-236-7

1. Adolescência - Comportamento de saúde
2. Adolescência - Conduta de vida 3. Cidadania
(Ensino fundamental) 4. Direitos humanos (Ensino
fundamental) 5. Gravidez na adolescência I. Sousa,
Karolayne Lima De. II. Araújo, Luana. III. Título.

26-347963.0

CDD-372.832

Índices para catálogo sistemático:

1. Direitos humanos : Ensino fundamental 372.832

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

CONECTE-SE CONOSCO



@direitoshumanos.uft

Sumário

1. Apresentação	6
2. Desmistificando a Educação Sexual	7
3. Mudanças na Adolescência	10
4. Consentimento e Respeito	17
5. Opções de Prevenção	18
6. Mitos e Verdades sobre Gravidez e Sexo.....	21
7. Consequências da Gravidez Precoce	23
8. Recursos e Apoio	25
9. Planejamento Familiar	27
10. A Importância da Comunicação Aberta	28
Glossário	30

1. Apresentação

Olá, é com prazer que apresentamos este material educativo, elaborado pelo grupo de trabalho sobre Gravidez na Adolescência, que integra a Rede de Cidadania e Direitos Humanos da Universidade Federal do Tocantins (UFT), com o apoio do Ministério da Cidadania e Direitos Humanos.

Esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de oferecer informações claras, acessíveis e baseadas em evidências sobre temas que fazem parte da vida de adolescentes: sexualidade, mudanças no corpo e nas emoções, prevenção da gravidez, infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), métodos contraceptivos, consentimento e relações saudáveis.

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. É também um momento de construção da identidade, em que surgem dúvidas, curiosidades e novas responsabilidades. Nesse contexto, o acesso à informação de qualidade é essencial para promover o autoconhecimento, o autocuidado e a tomada de decisões conscientes e seguras.

Esperamos que a leitura contribua para fortalecer sua autonomia, ampliar o diálogo e incentivar o cuidado com você mesmo e com as pessoas ao seu redor. Que este material seja também um convite à reflexão, à conversa e ao respeito.

2. Desmistificando a Educação Sexual

Sexualidade e Educação Sexual

A sexualidade faz parte da vida de todas as pessoas. Ela está presente nas amizades, nos afetos, nos relacionamentos, no amor, no corpo, no gênero, na orientação sexual e também nas emoções e desejos.

Segundo Maia (2014), o que sabemos sobre sexualidade é aprendido ao longo da vida, nos contextos em que vivemos, como na forma como somos tratados, nas palavras que ouvimos e na maneira como entendemos nosso corpo e sentimentos.

Cada fase da vida traz formas diferentes de viver a sexualidade. Por isso, a informação e o diálogo são tão importantes desde cedo.



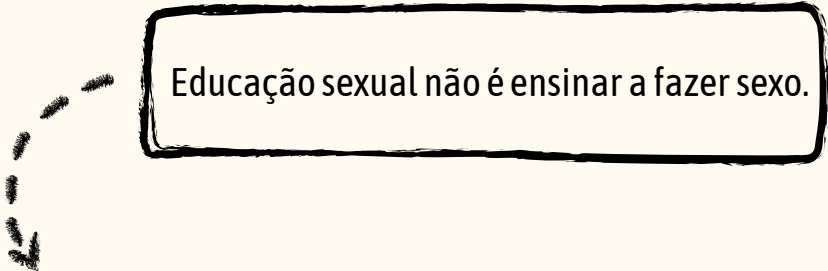
2. Desmistificando a Educação Sexual

Mas o que é educação sexual?

Educação sexual é conversar, de forma clara e respeitosa.

Falar sobre o corpo, as emoções, os limites, o cuidado e as relações.

É assim que crianças, adolescentes e jovens aprendem a se proteger, reconhecer seus direitos e tomar decisões com mais autonomia.



Educação sexual não é ensinar a fazer sexo.

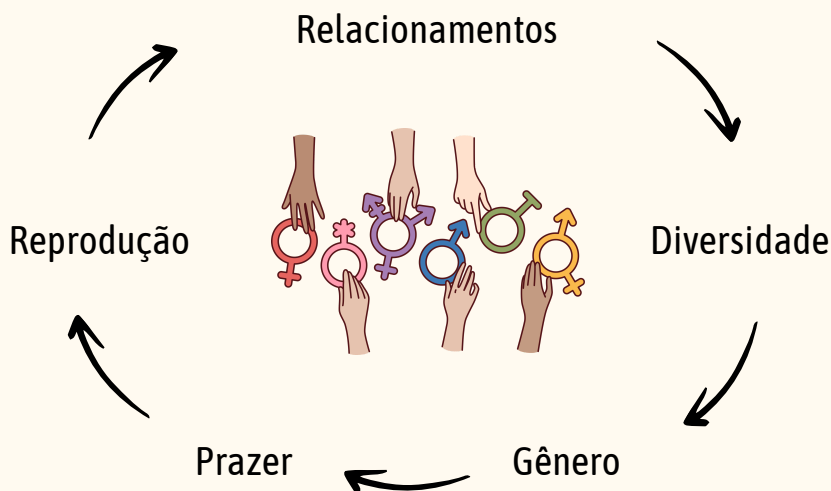
É aprender o que é saudável, o que combina com cada fase da vida e como identificar riscos, como o abuso.

2. *Desmistificando a Educação Sexual*

Segundo o Ministério da Saúde (2024), esse tipo de educação fortalece a confiança entre jovens e adultos.

Abre espaço para tirar dúvidas, falar sobre sentimentos e até denunciar situações de violência.

Também ajuda a refletir sobre assuntos importantes como:



3. Mudanças na Adolescência

A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas, emocionais, cognitivas e nas interações sociais. Isso ocorre devido às transformações hormonais, que provocam alterações no corpo e no cérebro, processo conhecido como puberdade.

Mudanças Físicas

Durante a adolescência, o corpo começa a passar por várias mudanças. Isso acontece por causa dos hormônios da puberdade, que fazem o corpo crescer e se transformar.

Essas mudanças acontecem em ritmos diferentes para cada pessoa, e não são iguais para meninos e meninas.

Nas meninas, os sinais da puberdade costumam começar com o crescimento dos seios, alargamento dos quadris, surgimento de pelos no corpo e o estirão de crescimento. A primeira menstruação geralmente aparece entre os 11 e os 16 anos.



3. Mudanças na Adolescência

Nos meninos, acontecem mudanças como o aumento do pênis e dos testículos, surgimento de pelos, mudança na voz (ela fica mais grossa), além do início das ereções e ejaculações.



Algumas mudanças são comuns para todos:

- ➡ Aumento da altura e do peso;
- ➡ Surgimento de espinhas (acne);
- ➡ Mudança no cheiro do corpo ;
- ➡ Crescimento de pelos corporais.



3. Mudanças na Adolescência

Enquanto isso, o corpo dos meninos pode ficar com mais músculos, e o das meninas pode apresentar mais curvas, com acúmulo de gordura no quadril e nas coxas.

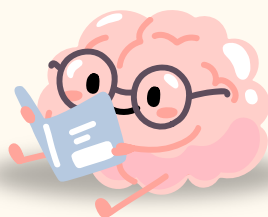


Lembre-se: cada corpo tem seu próprio tempo. Tudo bem mudar antes ou depois dos outro , o importante é se respeitar e se cuidar.

3. Mudanças na Adolescência

Mudanças emocionais e cognitivas

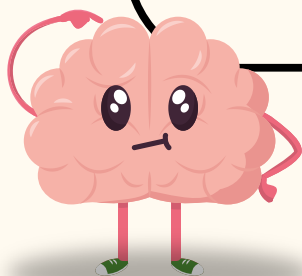
Durante a adolescência, o cérebro também muda bastante. Ele fica maior, cria novas conexões e ajuda você a aprender, pensar melhor e resolver problemas.



“

Essas mudanças fazem com que você consiga guardar mais informações e desenvolver novas habilidades. Mas também podem deixar as emoções mais fortes e dificultar na hora de tomar decisões.

”



3. Mudanças na Adolescência

Por isso, essa fase pode parecer confusa e cheia de sentimentos diferentes. De um lado, você quer mais liberdade e assumir responsabilidades; de outro, sente dúvidas, insegurança e emoções intensas que nem sempre entende.



Além disso, essas mudanças afetam como você percebe sua sexualidade, os sentimentos e as amizades. É comum nessa época começar a pensar sobre quem você é, o que sente e como quer mostrar isso para o mundo.




Lembre-se: é normal ter dúvidas e emoções intensas.
Com apoio e informação, tudo fica mais leve.

3. Mudanças na Adolescência

Relacionamentos na adolescência

Durante a adolescência, os amigos e colegas passam a ter um papel muito importante. Eles ajudam o jovem a se sentir parte de um grupo e a entender melhor quem ele é.

É nessa fase que o adolescente começa a:

-  Fazer novos amigos;
-  Lidar com críticas e frustrações;
-  Saber como agir em diferentes situações.

Essas habilidades são essenciais para a convivência saudável e o respeito mútuo.

3. Mudanças na Adolescência

Hoje, muitas relações acontecem também no ambiente virtual. As redes sociais facilitam o contato e ajudam a conhecer pessoas novas, mas o uso excessivo ou o bullying online podem afetar negativamente a autoestima e o bem-estar.



O desejo de ser aceito pode levar alguns adolescentes a fazer coisas que não querem, como usar cigarro, álcool ou outras substâncias só para se encaixar.

Mas ser aceito não significa se anular.
Você pode pertencer sem deixar de ser você.

4. Consentimento e Respeito

Consentimento:

- Sim claro e consciente.
- Acordo onde a pessoa sabe o que está acontecendo.
- Deve ser específico para cada situação.
- Pode ser retirado a qualquer momento.

Respeito:

- Reconhecimento do outro como um ser humano completo.
- Valorização dos sentimentos, vontades e limites do outro.
- Ouvir e validar o que o outro sente, mesmo que não concorde.
- Honrar os limites estabelecidos.

Consentimento e respeito: juntos formam a base para relações éticas e harmoniosas.

5. Opções de Prevenção

5.1. O que são Métodos Contraceptivos?

Métodos Contraceptivos são meios (medicamentos, objetos ou procedimentos) usados para evitar a gravidez, impedindo que o espermatozoide encontre o óvulo. Eles existem para ambos os sexos e têm diferentes eficácias e formas de uso.



5. Opções de Prevenção

Métodos Contraceptivos de Longa Duração:

Os principais métodos contraceptivos de longa duração (LARC - Long-Acting Reversible Contraception) são Implantes Subdérmicos.

O que são: Pequenos bastões inseridos sob a pele do braço.

Como funcionam: Liberam continuamente o hormônio progestágeno, impedindo a ovulação e espessando o muco cervical.

Duração e Eficácia: Alta eficácia e duração de até 3 anos.



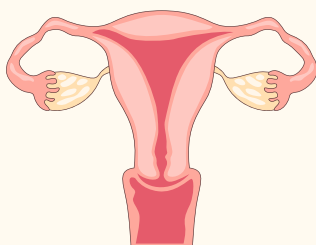
5. Opções de Prevenção

Dispositivos Intrauterinos (DIUs)

Os DIUs são pequenos dispositivos colocados dentro do útero para evitar a gravidez. Existem dois tipos principais:

➡ **DIU de Cobre:** não tem hormônio. Ele libera cobre, que dificulta a sobrevivência dos espermatozoides e atrapalha a fixação do óvulo. Podendo durar até 10 anos.

➡ **DIU Hormonal (SIU):** contém um hormônio chamado levonorgestrel. Ele deixa o muco do colo do útero mais grosso, afina o revestimento do útero e, em algumas mulheres, também impede a ovulação. Sua duração é de até 5 anos.



Útero

20






DIU

6. Mitos e Verdades sobre saúde sexual e reprodutiva

Afirmação	Verdade ou Mito?	Esclarecimento
“Adolescente não pode usar DIU.”	 Mito	O DIU pode ser usado por adolescentes e é seguro mesmo para quem nunca teve filhos.
"DIU causa infertilidade no futuro.“	 Mito	O DIU é reversível e a fertilidade retorna após a retirada.
“Quem usa pílula ou DIU não precisa usar camisinha.”	 Mito	Esses métodos evitam gravidez, mas não protegem contra ISTs. Só a camisinha oferece essa proteção.
“Só pessoas com muitos parceiros têm risco de pegar IST.”	 Mito	Qualquer relação desprotegida pode transmitir ISTs, independentemente do número de parceiros.

6. Mitos e Verdades sobre saúde sexual e reprodutiva

Afirmação	Verdade ou Mito?	Esclarecimento
“A pílula do dia seguinte pode ser usada sempre que quiser.”	 Mito	É um método emergencial, não deve ser usado com frequência e não protege contra ISTs.
“As ISTs sempre apresentam sintomas visíveis.”	 Mito	Muitas ISTs são silenciosas no início, mas ainda assim podem ser transmitidas e causar danos à saúde.
“Vacinas podem prevenir algumas ISTs.”	 Verdade	Vacinas como a do HPV e da hepatite B ajudam a prevenir certas ISTs.

7. Consequências da Gravidez Precoce

Impactos físicos, emocionais, sociais e educacionais

A gravidez na adolescência é um assunto sensível que traz consequências significativas para a vida da jovem que enfrenta essa situação.

Não se trata apenas de ter um filho em uma idade precoce, mas de lidar com diversas mudanças que impactam profundamente o corpo, a mente e o futuro da pessoa, especialmente durante uma fase de desenvolvimento.

Fisicamente, o corpo de uma adolescente pode não estar completamente preparado para a gestação. Isso pode aumentar os riscos de complicações para a mãe e o bebê, como partos prematuros, hipertensão e até a necessidade de intervenções médicas mais complexas. Além disso, a recuperação após o parto pode ser mais desafiadora, já que o corpo ainda está em processo de formação.

Em termos emocionais, os efeitos também são profundos. Muitas vezes, a jovem não se sente pronta para assumir a responsabilidade de cuidar de uma criança, o que pode gerar medo, insegurança, ansiedade e até depressão. A sensação de solidão, o medo do julgamento por parte da família ou da sociedade e a necessidade de amadurecer rapidamente podem afetar muito o seu bem-estar emocional.

7. Consequências da Gravidez Precoce

Dificuldade de conciliar estudo, cuidado com o bebê e trabalho



Quando uma adolescente engravida precocemente, ela enfrenta uma nova realidade que exige muito dela: cuidar de um bebê, continuar seus estudos e, frequentemente, trabalhar para ajudar nas despesas. Uma das maiores dificuldades é tentar equilibrar várias responsabilidades ao mesmo tempo.

Cuidar de uma criança demanda tempo, paciência e energia. Nos primeiros meses, o Bebê requer atenção constante, ou que consome grande parte do dia e dificulta a manutenção de uma rotina de estudos.

Ressaltando que a adolescente pode seguir em frente, mas com apoio

O suporte familiar, escolar e social é essencial nesse processo.

Contar com profissionais preparados, como psicólogos, educadores e assistentes sociais, pode fazer toda a diferença.

O diálogo aberto, o incentivo e a orientação contribuem diretamente para que ela reconheça seu potencial e acredite na própria capacidade de construir um futuro melhor.

8. Recursos e Apoio



A adolescência é uma fase repleta de transformação e descobertas, em que os jovens precisam se adaptar a um corpo em constante mudança. Na ausência de apoio familiar, onde buscar informações sobre essas transições físicas, emocionais e sociais?

8. Recursos e Apoio

-Unidades Básicas de Saúde (UBS): Oferecem atendimento médico e de enfermagem, onde é possível tirar dúvidas sobre sexualidade, métodos contraceptivos e prevenção de ISTs, além de ter acesso a preservativos e outros métodos gratuitamente pelo SUS.

-Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): Podem oferecer suporte psicossocial e orientações sobre direitos, contribuindo para o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes.

-Conselhos Tutelares: Atuam na proteção dos direitos de crianças e adolescentes, incluindo situações de violência ou abuso, onde a educação sexual pode ser um fator de proteção.

-Para denunciar casos de violência contra crianças e adolescentes, você pode utilizar diversos canais, incluindo o Disque 100, o Disque 181, o Conselho Tutelar e as delegacias especializadas. Além disso, o aplicativo Sabe, desenvolvido pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, permite que crianças e adolescentes denunciem casos de violência diretamente.

-Grupos de apoio e ONGs: Existem organizações não governamentais e grupos de apoio que trabalham com temas relacionados à sexualidade, oferecendo espaços seguros para discussão e acolhimento.

-Centro de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente (CEDECA/TO): atua na promoção e defesa dos direitos de crianças e adolescentes, oferecendo espaços de diálogo e educação sobre sexualidade e saúde reprodutiva.

9. Planejamento Familiar

Qual a importância do Planejamento familiar ?

O planejamento familiar contribui para a saúde individual e coletiva, permitindo:

Prevenção de gravidez não planejada, incluindo em adolescentes e mulheres com riscos de saúde associados à gravidez precoce ou multiparidade, espaçamento entre gestações, o que melhora a saúde da mãe e do bebê.

Redução da mortalidade materna e infantil.

Maior autonomia e bem-estar para mulheres e casais.


Promoção da saúde sexual e reprodutiva, incluindo aconselhamento pré-concepcional e prevenção de ISTs.



10. A Importância da Comunicação Aberta

Conversas com responsáveis, profissionais e amigos

Frequentemente, os jovens se deparam com incertezas sobre assuntos cruciais como sexualidade, saúde mental e relacionamentos, mas muitas vezes não têm ambientes seguros para discutir essas questões. A falta de diálogo com adultos, educadores ou especialistas facilita a disseminação de desinformação, colocando os adolescentes em situações perigosas. Portanto, é fundamental combater essa desinformação durante essa fase da vida para incentivar o autocuidado e o cuidado com os outros. Isso pode ser alcançado através de diálogos abertos, orientações nas escolas e campanhas educativas.



Quanto mais bem-informados os adolescentes estiverem, maior será a probabilidade de tomarem decisões conscientes e responsáveis, construindo assim um caminho mais saudável e seguro para o futuro.

10. A Importância da Comunicação Aberta

Reduz a desinformação e promove o cuidado

Discutir abertamente sobre sexualidade é essencial para o desenvolvimento saudável de jovens e adolescentes. É fundamental que esses temas sejam abordados de maneira responsável, seja com os pais, profissionais de saúde ou amigos de confiança. Esse diálogo ajuda a esclarecer dúvidas, prevenir riscos e promover o cuidado com o corpo.



O silêncio e o receio em falar sobre sexualidade podem levar à desinformação, resultando em decisões apressadas ou inseguras. Por isso, é importante estimular a conversa, sempre com respeito, escuta ativa e informações confiáveis. Isso tudo contribui para construir relações mais saudáveis e conscientes.

Glossário

1. **DIU (Dispositivo Intrauterino):** Método contraceptivo de longa duração, colocado dentro do útero para evitar a gravidez. Pode ser usado por adolescentes.
2. **IST (Infecção Sexualmente Transmissível):** Doença que pode ser transmitida por meio de relações sexuais sem proteção, como HIV, sífilis e gonorreia.
3. **Métodos contraceptivos:** Formas de evitar a gravidez, como camisinha, pílula, DIU e implante.
4. **Puberdade:** Período em que o corpo começa a se transformar, marcando o início da adolescência.
5. **Abuso ou violência sexual:** Qualquer forma de contato sexual sem consentimento, envolvendo pressão, manipulação ou violência.
6. **ONGs (Organizações Não Governamentais):** São entidades privadas, sem fins lucrativos, que atuam em diversas áreas de interesse público, como assistência social, saúde, educação, meio ambiente e direitos humanos.
7. **LARC, ou contracepção reversível de longa duração:** refere-se a métodos anticoncepcionais altamente eficazes e duradouros, reversíveis, como implantes contraceptivos e dispositivos intrauterinos (DIUs).

Referências

Almeida, M., Rocha Rodrigues, L. V., Ferreira de Oliveira, C. E., Fontes Santos, L., Fonseca Goes, N. M., Souza Santos, J. L., ... Barreto Hora, A. (2025). **Descomplicando infecções sexualmente transmissíveis: um projeto de extensão para conscientização de adolescentes na escola pública de aracaju.** Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - SERGIPE, 9(1), 27-35. <https://doi.org/10.17564/2316-3151.2025v9n1p27-35>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caminhos para a construção de uma educação sexual transformadora.** Brasília-DF, 2024. Disponível em: https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caminhos_construcao_educacao_sexual_transformadora.pdf. Acesso em: 14 de jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Assistência em Planejamento Familiar: Manual Técnico.** Brasília-DF, 2010. Disponível em: <http://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/0102assistencia1.pdf>. Acesso em: 19 de jun. 2025.

MAIA, A. C. B. **Sexualidade e educação sexual.** São Paulo, 2014. Disponível em: <http://acervodigital.unesp.br/handle/unesp/155340>. Acesso em: 13 de jun. 2025.

U.S. Department of Health and Human Services, Office of Adolescent Health, Adolescent Development Explained, Washington, D.C: U.S. Government Printing Office, November 2018. Disponível em: www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/explained. Acesso em: 16 de jun. 2025.

SANTANA, M. L. S.; CARVALHO, E. N. S.; FUKUDA, C. C. **Habilidades sociais em adolescentes.** Revista Vozes dos Vales, n. 12, 2017. Disponível em: <http://site.ufvjm.edu.br/revistamultidisciplinar/files/2017/08/Maria0108.pdf>. Acesso em: 17 de jun. 2025.

SILVA, D. G. F.; GONDIM, L. S. S. **Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade.** Revista Construção Psicopedagógica, v. 32, n. 33, p. 90-104, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cp/v32n33/08.pdf>. Acesso em: 17 de jun. 2025.

Brasil. Ministério da Saúde. **Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características.** Brasília-DF, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/saiba-o-que-e-a-menstruacao-quando-ela-acontece-e-quais-as-principais-caracteristicas>. Acesso em: 16 de jun. 2025.

Referências

FEBRASGO. **Contraceção: mitos e verdades**. Brasília, 2017. Disponível em: https://www.febrasgo.org.br/images/pec/Mitos_Verdades_WEB.PDF. Acesso em: 17 de jun. 2025.

VIEIRA, T. L. C. M. R.; MONTE, S. M. **Conhecimento dos adolescentes sobre os métodos contraceptivos**. Redenção-CE, 2019. Disponível em: https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3985/1/T%C3%B3nia%20Liette_TCC.pdf. Acesso em: 17 de jun. 2025.

AL.PI. Saúde da Mulher: O que é serviço de planejamento familiar no SUS?. Assembleia Legislativa do Piauí, 2022. Disponível em: <https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/saude-da-mulher-o-que-e-servico-de-planejamento-familiar-no-sus>. Acesso em: 19 de jun. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Contraceção. [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/saude-sexual-e-reprodutiva/contracepcao>. Acesso em: 19 de jun. 2025.

