

# VALORES, DIREITOS E CULTURA

O que é para ti a sexualidade?



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

A sexualidade pode ser entendida como uma dimensão central do ser humano que inclui a compreensão e a relação com: (1) o corpo humano; (2) a ligação emocional e o amor; (3) o sexo; o género; (4) a identidade de género; (5) a orientação sexual; (6) a intimidade sexual; (7) o prazer e a reprodução.



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Quais são os nossos direitos  
sexuais e reprodutivos?  
Vamos nomeá-los!



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Os direitos sexuais e reprodutivos incluem a capacidade de tomares as tuas próprias decisões sobre o teu corpo, teres acesso a informação e a serviços de saúde.



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Como é que o consumismo influencia o que pensamos acerca de quem somos e das nossas relações?



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Numa sociedade consumista, as relações são vistas como um mercado com infinitas opções e vínculos superficiais.



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Que relação poderá existir entre sexualidade e cultura?



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

A cultura é o conjunto de valores e crenças mantidas por um determinado grupo de pessoas.

A cultura não é fixa!  
Pelo contrário, evolui através de influências como a educação, a política, os media e as relações.



Funded by  
the European Union





# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Consideras que a pornografia representa as relações sexuais de uma forma realista?



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

A pornografia apresenta atores e atrizes que representam papéis descritos num guião, o que cria uma falta de realismo. Isso pode fomentar crenças irrealistas sobre o corpo humano, as relações e as experiências sexuais.



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Como é que a pornografia  
pode influenciar os/as  
adolescentes?



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

A investigação mostra que os/as jovens começam a consumir pornografia entre os 8 e os 11 anos, o que pode colocar desafios psicológicos, sociais e pessoais.

Muitos conteúdos pornográficos contêm mensagens de abuso, agressão e violência sexual, agravando estes problemas.



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

Comenta esta citação da  
Bíblia:

“Que a mulher aprenda em  
silêncio, com toda a  
submissão. Não permito que  
a mulher ensine, nem use de  
autoridade sobre um homem,  
mas que permaneça em  
silêncio...” (Timóteo 2:11-14)



Funded by  
the European Union



# VALORES, DIREITOS E CULTURA

A religião é um sistema de fé e de culto, que se expressa tanto para o exterior como para o interior e que molda as escolhas e o comportamento de pessoas e comunidades.

Como é que a religião influencia a sexualidade?



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

O que é que o *AMOR* significa  
para ti?



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

*O Amor não é algo que damos ou recebemos; é algo que nutrimos e fazemos crescer, um vínculo que só pode ser cultivado entre duas pessoas quando já existe dentro de cada uma delas – só podemos amar alguém na medida em que amamos a nós mesmos/as.*

B. Brown



Funded by  
the European Union





# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Vamos definir *ATRAÇÃO*.  
O que significa para ti?



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

A atração é uma ação que desenvolve o interesse.

Acontece de forma involuntária (ou seja, não a podemos controlar) e tem muitas variações: emocional, social e baseada no interesse.



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Vamos definir o que é  
*APAIXONAR*.  
O que significa para ti?



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

**Apaixonar-se é um processo,  
uma viagem para conhecer  
outra pessoa e envolve  
atração e desejo.**



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Vamos definir *DESEJO*.  
Como descreverias?



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

O desejo é uma vontade forte  
de que algo aconteça.  
No contexto de uma relação  
íntima, pode surgir o desejo  
de que o contacto sexual  
aconteça.



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Consideras que a  
demonstração de  
vulnerabilidade é um sinal de  
fraqueza e que deve ser  
evitada?



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

De acordo com Brené Brown, expressar a vulnerabilidade é um ato de coragem que promove o vínculo, a empatia e a resiliência. É através da vulnerabilidade que cultivamos relações autênticas e abraçamos a nossa humanidade.



Funded by  
the European Union





# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Como achas que se pode  
conversar com familiares  
(p.e., pai e mãe) acerca de  
temas relacionados com a  
sexualidade?



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

A atitude de flexibilidade, abertura e amabilidade, com capacidade de escuta e uma comunicação respeitosa e clara, são alguns dos elementos que requerem reflexão, aprendizagem e prática.



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Consegues indicar que emoções e sentimentos estão associados aos momentos em que te apaixonas, em que terminas uma relação ou em que sabes que és amado/a?

Qua diferença entre sentimentos e emoções.



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

As emoções são reações temporárias e instintivas, enquanto os sentimentos são interpretações e respostas conscientes às emoções.



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

*Amar alguém NÃO é apenas  
um sentimento forte – é uma  
decisão, um julgamento,  
uma promessa.*

Erich Fromm

Concordas com esta citação?



Funded by  
the European Union



# RELAÇÕES, SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Erich Fromm sugere que o amor transcende a mera emoção.

É uma escolha consciente, uma avaliação ponderada e um compromisso de manter uma promessa.



# DIVERSIDADE SOCIAL

Pensas que existem  
diferenças no modo como os  
rapazes e as raparigas são  
educados no país onde  
moras?

Consegues dar exemplos?



Funded by  
the European Union



# DIVERSIDADE SOCIAL

É comum as raparigas e os rapazes serem educados de modo diferente, frequentemente devido a estereótipos de género. Estes estereótipos podem originar um tratamento injusto e desigual com base no género. A nossa sociedade tem certas expectativas sobre a forma como os homens e as mulheres se devem vestir, comportar e apresentar. Infelizmente, estas diferenças podem resultar em injustiças e desigualdades entre raparigas e rapazes.





# DIVERSIDADE SOCIAL

A sigla LGBTQIA+ cria rótulos  
de que não precisamos.  
Qual é a tua opinião sobre  
isto?



# DIVERSIDADE SOCIAL

A sigla LGBTQIA+ ajuda a reconhecer e incluir diversas identidades que, frequentemente, são invisíveis na nossa sociedade. Desse modo, criamos uma comunidade mais solidária e promovemos a compreensão e a aceitação entre pessoas de todas as orientações sexuais e identidades de género. Cada pessoa pode escolher os seus próprios rótulos - mais ninguém o pode fazer. Não existem critérios para adquirir um rótulo LGBTQ e a forma como uma pessoa se sente em relação ao seu género e sexualidade pode mudar ao longo do tempo.



Funded by  
the European Union



# DIVERSIDADE SOCIAL

A homossexualidade é uma  
escolha.  
O que pensas sobre isto?



Funded by  
the European Union



## DIVERSIDADE SOCIAL

A orientação sexual é uma parte natural de quem somos - não é uma escolha e é, provavelmente, causada em parte por fatores biológicos que começam antes do nascimento. Perguntar a uma pessoa homossexual *“Quando é que decidiste ser homossexual?”* é semelhante a perguntar a uma pessoa heterossexual *“Quando é que decidiste sentires atração por pessoas do sexo oposto?”*. As pessoas não decidem por quem se sentem atraídas. Por esta razão, a terapia, o tratamento ou a persuasão não vão mudar a orientação sexual de uma pessoa.



# DIVERSIDADE SOCIAL

Um amigo ou uma amiga diz-te que gostaria de assumir a sua orientação sexual perante a família, mas não sabe bem como o fazer.

Como é que ages?  
O que lhe dirias?



## DIVERSIDADE SOCIAL

Contar a outras pessoas a nossa orientação sexual raramente é fácil, mas pode ser uma experiência libertadora e emocionante. Assumirmo-nos perante um dos nossos pais pode parecer *um momento importante*.

Ninguém deve sentir-se pressionado/a a assumir-se, a não ser que se sinta seguro/a e preparado/a. Não há uma forma correta de se assumir, mas é importante preparar o processo para que seja o mais seguro possível.



# DIVERSIDADE SOCIAL

Qual é a diferença entre uma  
pessoa trans e uma pessoa  
intersexo?



# DIVERSIDADE SOCIAL

Ambos os conceitos estão relacionados com a diversidade sexual. O termo *intersexo* refere-se a pessoas que nascem com características biológicas que não se enquadram no binário tradicional de género masculino ou feminino. Isto pode incluir variações na anatomia, cromossomas e/ou hormonas e é frequentemente causado por diferenças genéticas ou hormonais. O conceito *trans* refere-se a pessoas cuja identidade de género (ou experiência interna do seu género) não corresponde ao rótulo que o médico atribui ao sexo atribuído à nascença - normalmente masculino ou feminino.





# DIVERSIDADE SOCIAL

**Imagina que estás a conhecer  
alguém por quem sentes  
atração, mesmo fisicamente,  
e as coisas estão a correr  
muito bem.**

**Um dia, essa pessoa assume-  
se como trans.**

**Como é que reagirias?**



## DIVERSIDADE SOCIAL

Todas as comunidades têm pessoas trans e não-binárias. No entanto, as comunidades trans e não-binárias continuam a enfrentar discriminação e outras formas de violência.

Para criar comunidades mais seguras e inclusivas, começa por utilizar sempre o nome e os pronomes que a pessoa partilha consigo. Linguagem inclusiva é dizer *pessoa* em vez de *homem* ou *mulher*.



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Desenha um pénis.



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Os pénis podem ter  
diferentes tamanhos, cores e  
formas.

Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Desenha uma vulva.



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

**As vulvas diferem em termos  
de tamanho, cor e forma.**

Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Dás algum nome à parte  
sexual do teu corpo?  
Que nome lhe dás?  
Diz em voz alta e com  
orgulho o nome da tua parte  
do corpo.



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Algumas pessoas preferem dar nomes às partes sexuais do seu corpo porque não se sentem à vontade para usar palavras científicas. Não deve haver problema se o fizerem, desde que se sintam confortáveis.



Funded by  
the European Union





# DESENVOLVIMENTO HUMANO

**A menstruação é suja e não  
deve ser abordada em  
público porque me deixa  
desconfortável.  
Concordas?**



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Um inquérito realizado pela *Plan International* revelou que os rapazes com idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos admitiram associar frequentemente a menstruação a palavras como “sujo” (55%), “embaraçoso” (31%) e “nojento” (38%). O mesmo inquérito mostrou também que a maioria dos rapazes/jovens quer aprender mais sobre o ciclo menstrual, com 92% a concordar que a menstruação deve ser normalizada.



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Refere alguns produtos que as mulheres utilizam quando estão com o período.



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Os produtos que as mulheres  
utilizam durante a  
menstruação incluem:  
Cuecas e copos menstruais,  
pensos reutilizáveis,  
tampões, etc.

Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Qual das seguintes experiências uma mulher pode enfrentar durante a menstruação:  
inchaço, irritabilidade, dores de costas, dores de cabeça, acne, desejos alimentares, fadiga excessiva, depressão, ansiedade, insónia, obstipação, diarreia, cólicas?



Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

Tudo isto é possível, mas não  
é necessário.

Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

O que é para ti a  
adolescência?

Funded by  
the European Union



# DESENVOLVIMENTO HUMANO

É um processo físico pelo qual uma pessoa atinge a maturidade sexual e a capacidade de se reproduzir.

É um estado natural do desenvolvimento físico. A reprodução sexual torna-se possível pela primeira vez.

No homem, começa a formação de espermatozóides. Na mulher, inicia-se o ciclo menstrual.



Funded by  
the European Union





# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

Imagina que tens 16 anos e começaste recentemente a passar tempo com um novo grupo de amigas.

Durante um encontro, propõem fazer algo que está fora da tua zona de conforto habitual, afirmando que não é nada de especial.

Como é que te comportas?

Discute a importância de uma comunicação aberta e assertiva para lidar com a pressão de pares.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

Está tudo bem quando dizemos **NÃO** - estabelecer limites é um sinal de respeito próprio.

Os princípios básicos da comunicação não-violenta são:

Observações,  
Sentimentos,  
Necessidades,  
Pedidos.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

*“As pessoas amigas sabem  
tudo sobre sexo!  
Podes contar sempre com o  
teu grupo de amizades e são  
as únicas pessoas em quem  
podes confiar.”*

O que achas sobre esta  
afirmação?



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

Embora a nossa rede de  
amizades possa dar apoio,  
nem sempre existe acesso a  
informação correta ou  
completa.

É importante procurar  
informações provenientes de  
fontes fidedignas, como  
pessoas adultas de  
confiança, profissionais de  
saúde e recursos educativos.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

*“As aplicações de encontros  
são a melhor forma para  
conhecer novos/as  
parceiros/as.”*

Concordas? - partilha a tua  
opinião.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

As aplicações de encontros tornaram-se populares e convenientes para conhecer novos/as parceiros/as. Contudo, é essencial analisar com sentido crítico a sua eficácia, incluindo a segurança e o impacto nos vínculos genuínos. Conhecer parceiros/as com base em interesses comuns e ligações mútuas é essencial para aumentar a satisfação e níveis de conforto nos encontros.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

*“Dizer NÃO quando já se  
está despido/a é demasiado  
tarde.”*

Qual é a tua opinião?



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

O consentimento entusiástico implica que todas as partes concordam de livre vontade e com entusiasmo em participar em atividades sexuais, com a liberdade de retirar o consentimento em qualquer momento.

As relações saudáveis dão prioridade ao respeito pelos limites e à comunicação clara para garantir a compreensão e o conforto mútuos.



Funded by  
the European Union





# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

Imagina que tens 16 anos, és  
menor de idade, apercebes-  
te que estás grávida e queres  
fazer um aborto.

O teu companheiro apoia a  
tua escolha.

Como deves agir?



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

É importante considerar as implicações legais e emocionais da situação. Procurar o apoio de pessoas adultas de confiança, como pai, mãe, tutores/as ou profissionais de saúde, que podem fornecer orientação e acesso a recursos.

Também pode ser útil explorar opções de acesso a serviços de saúde reprodutiva confidenciais e sem julgamentos.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

Enviar fotografias íntimas a  
pessoas amigas é seguro,  
desde que exista confiança e  
não partilhem as imagens  
sem consentimento.



Funded by  
the European Union



# COMPETÊNCIAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE SEXUAL

Assim que uma fotografia é enviada, perde-se o controlo sobre a sua difusão. Existe uma potencial exposição a danos como a partilha não consensual, o cyberbullying e ramificações legais.

Procura respeitar a privacidade e encontra formas seguras para expressares a tua intimidade nas relações, tanto online como offline, no sentido de lidares eficazmente com estes riscos.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Escreve cinco crenças que  
tens sobre sexo.

Depois, compara o que  
escreveste com as crenças  
de, pelo menos, três outras  
pessoas para veres que  
semelhanças e diferenças  
existem.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

A sexualidade é pessoal e pode ser moldada pela família, cultura e religião, mas também é algo que pode evoluir ao longo do tempo. Ao discutir estes aspectos abertamente, pretendemos capacitar as pessoas jovens para navegarem na sua identidade sexual com consciência e respeito pela diversidade, reconhecendo que o percurso de cada pessoa é diferente.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Imagina que tens 19 anos e que, no teu grupo de amigos, és a única pessoa que não tem experiência sexual. Quando o assunto vem à baila, o teu grupo de amizades começa a julgar-te e a culpar-te. Como é que respondes ou reages a esta situação?



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

A disponibilidade sexual é altamente individual e não é determinada apenas pela idade.

Podes pensar que todas as pessoas têm uma vida sexual ativa, mas isso não é verdade. Há mais pessoas a conversar sobre sexo do que a fazê-lo.



Funded by  
the European Union





# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

O que é sexo seguro?  
Escreve o maior número de  
métodos contraceptivos de  
que te consigas lembrar.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Praticar sexo seguro não se trata apenas de utilizar a contracepção correta para evitar gravidezes indesejadas e infecções sexualmente transmissíveis (IST).

Engloba também a sensação de segurança aos níveis físico, psicológico e social e a capacidade para tomar decisões sexuais informadas sem pressão, garantindo que essas escolhas são respeitadas.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Escreve 5 exemplos de como  
os media influenciam a nossa  
ideia de prazer.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

As expectativas sociais, alimentadas pelos meios de comunicação digitais e pela pressão de pares, podem influenciar a forma como os/as jovens exploram a sua sexualidade, conduzindo potencialmente a experiências que não são totalmente consensuais ou satisfatórias.

Mantém-te sempre fiel à tua bússola moral interior e consulta primeiro o teu corpo.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

**Achas que as raparigas e os rapazes ou os homens e as mulheres são sempre livres para explorar o seu prazer e os seus desejos?**



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Enquanto as raparigas e as jovens mulheres são maioritariamente educadas para serem agradáveis e para darem prioridade aos desejos das outras pessoas em detrimento dos seus, os rapazes e os homens jovens são maioritariamente condicionados a reprimir as suas emoções e a sua vulnerabilidade.

Através da desconstrução de mitos e estereótipos, promovemos uma visão positiva e realista das experiências sexuais, incentivando a auto-exploração sem vergonha.



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Imagina que estás com o seu grupo de amigos e alguém está firmemente convencido de que a ejaculação dentro da vagina durante a menstruação não pode resultar em gravidez. Como é que reagirias?



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

É possível engravidar se existirem relações sexuais desprotegidas, independentemente do dia do ciclo menstrual. O esperma pode sobreviver no sistema reprodutor da mulher por um período de até 5 dias, quer esta esteja ou não menstruada. Assim, mesmo que uma mulher tenha relações sexuais durante o período menstrual, o esperma da ejaculação pode permanecer no seu sistema reprodutor e pode fertilizar o óvulo se ocorrer a ovulação.



Funded by  
the European Union





# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

O que é o consentimento e  
como é que o expressamos?



Funded by  
the European Union



# NAVEGAR A SEXUALIDADE JUVENIL

Alguns dos aspectos mais importantes acerca do consentimento:  
Dado livremente.  
Reversível.  
Informado.  
Entusiasmado.



Funded by  
the European Union



# PROMOVER A SEGURANÇA

Quais são, na tua opinião, os  
ingredientes de uma relação  
de intimidade saudável?



Funded by  
the European Union



# PROMOVER A SEGURANÇA

Cada relação é única e funciona à sua maneira. Nas relações saudáveis não há um desequilíbrio de poder e existe reciprocidade - dar e receber.

Os ingredientes para uma relação íntima saudável podem ser diversos e várias pessoas jovens consideram que a confiança, a comunicação eficaz, o espaço pessoal, o apoio e o carinho são as bases para uma relação saudável.



# PROMOVER A SEGURANÇA

**Sabes o que é a Violência  
Baseada no Género?**



Funded by  
the European Union



# PROMOVER A SEGURANÇA

A Violência Baseada no Gênero é um problema resultante da desigualdade de gênero e continua a ser uma enorme violação dos direitos humanos em todas as sociedades. Embora tanto os homens como as mulheres possam ser vítimas de violência baseada no gênero, as mulheres e as raparigas constituem a maioria das vítimas.



Funded by  
the European Union



# PROMOVER A SEGURANÇA

O que podes fazer quando  
alguém ultrapassa os teus  
limites numa relação?



Funded by  
the European Union



## PROMOVER A SEGURANÇA

O estabelecimento de limites desempenha um papel fulcral na preservação da tua identidade, saúde mental e bem-estar físico.

As seguintes dicas podem ajudar-te a definir limites se estiveres com dificuldades de comunicação ou de conexão com alguém na tua vida: 1) Pensa no que procuras numa relação; 2) Conversa com a pessoa sobre as tuas necessidades; 3) Impõe limites.



Funded by  
the European Union





# PROMOVER A SEGURANÇA

Imagina que são 2 horas da manhã e estás prestes a ter relações sexuais, mas apercebes-te que o único preservativo que têm à disposição tem um furo. O que é que fazes?



## PROMOVER A SEGURANÇA

Quando usados de forma correta e consistente, os preservativos são um dos métodos mais eficazes para prevenir a gravidez não planeada e a maioria das infecções sexualmente transmissíveis (IST), incluindo o VIH, sendo o único método contraceptivo que pode previne ambas. Se o preservativo se romper, existe um alto risco de infeção e gravidez.



Funded by  
the European Union



# PROMOVER A SEGURANÇA

Imagina que estás na casa de  
banho de uma discoteca e és  
a única pessoa a  
testemunhar uma situação  
de violência verbal.  
Ouves “*Que raio fizeste?*” e  
depois um insulto sexista.  
Como é que ages?



Funded by  
the European Union



## PROMOVER A SEGURANÇA

Uma abordagem possível é intervir diretamente para interromper o assédio. Isto pode significar distrair a pessoa agressora ou intervir para ajudar a vítima a sair da situação. Por exemplo, podes interromper a pessoa agressora pedindo informações ou começar a falar com a vítima para criar uma barreira entre ela e o/a agressor/a. O objetivo principal é não ignorar a situação, apoiar a vítima e agir de modo a garantir a segurança de todas as pessoas - inclusive a tua.



Funded by  
the European Union



# PROMOVER A SEGURANÇA

Imagina que estás sozinho/a na paragem de autocarro e uma pessoa que parece muito mais velha aproxima-se de ti. De repente, faz um comentário sobre o teu corpo que te deixa desconfortável. Como é que ages?



Funded by  
the European Union



## PROMOVER A SEGURANÇA

Começa por expressar claramente o teu desejo de que esse comportamento pare. Por vezes, esta comunicação é suficiente. Podes dizer por exemplo: *“O que está a fazer está a deixar-me desconfortável. Por favor, pare já.”*

Se isso não funcionar, usa a palavra “assédio”, como por exemplo: *“Pare de me assediar. Vou procurar ajuda agora mesmo.”* Também podes partilhar com alguém em quem confies e denunciar a situação.



## PROMOVER A SEGURANÇA

Imagina que estás no quarto  
encontro com alguém de  
quem gostas muito e já  
trocaram mensagens  
eróticas (*sexting*), mas ainda  
não te sentes confortável  
com a ideia de um  
envolvimento sexual.

A outra pessoa quer ter  
relações sexuais e tu queres  
comunicar a tua decisão de  
não avançar, mas não sabes  
como o fazer.

Como podes lidar com esta  
situação?



## PROMOVER A SEGURANÇA

Os limites são as linhas orientadoras que estabelececes para garantir o teu conforto e, muitas vezes, a tua segurança. Podem ser bem pensadas e baseadas nas tuas experiências ou valores, ou nas tuas reações físicas em situações específicas. Para respeitar as tuas fronteiras e limites, é crucial dedicar algum tempo à autorreflexão para clarificar o que precisas de comunicar às outras pessoas.



Funded by  
the European Union





# VOZES DA JUVENTUDE

Com quem conversas sobre  
temas relacionados com a  
sexualidade?



Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

Quando adolescentes começam a explorar a sua identidade e o desenvolvimento do seu corpo, é comum discutirem relações, género, puberdade, consentimento e saúde sexual e reprodutiva. No estudo Birds and Bees, descobrimos que jovens de todos os países participantes preferem discutir estes temas com pessoas amigas.



Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

**Alguma vez pediste ajuda  
para questões relacionadas  
com a sexualidade?**



Funded by  
the European Union



## VOZES DA JUVENTUDE

No estudo do Birds and Bees, descobrimos que as pessoas jovens hesitam em pedir ajuda quando se trata de temas relacionados com a sexualidade. Apenas 13% a 33% participantes já tinham pedido ajuda anteriormente. Pedir apoio pode ser um desafio e requer coragem, não só para jovens mas para toda a gente...  
É crucial procurar suporte quando necessário e procurar uma pessoa de confiança, amiga, familiar, docente, profissional de saúde ou outra pessoa que possa dar apoio rompendo com a solidão e o isolamento.

Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

O que é que gostarias que  
fosse melhorado na  
Educação Sexual no teu país?  
O que é que achas que  
funciona bem?



## VOZES DA JUVENTUDE

Existem várias áreas que podem ser melhoradas na Educação Sexual na Europa.

Destacamos algumas que foram relevantes durante o estudo do Birds and Bees: 1) a Educação Sexual não deve abranger apenas os aspectos biológicos, mas deve também abordar temas relacionados com as emoções e as identidades.

2) deve ter como objetivo quebrar os tabus que rodeiam os temas relacionados com a sexualidade e 3) ter lugar em ambientes seguros, livres de preconceitos e julgamentos. 4) A informação de qualidade deve estar disponível nas escolas e ser prestada por profissionais especializados/as.



Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

**Sabes onde procurar suporte  
acerca de temas  
relacionados com a  
sexualidade?**



Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

É importante conheceres a tua comunidade e procurares informação sobre os locais que disponibilizam apoio para questões relacionadas com a sexualidade.

Os recursos disponíveis variam consoante o local, mas alguns serviços onde os/as jovens podem pedir apoio são as linhas diretas, os centros de juventude, as Organizações Não Governamentais, o gabinete de Psicologia escolar, os centros de saúde ou os grupos locais.



Funded by  
the European Union





# VOZES DA JUVENTUDE

Quais são, na tua opinião, os temas mais importantes relacionados com a Educação Sexual que devem ser abordados na educação das pessoas jovens (entre os 14 e os 17 anos)?



Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

No estudo do Birds and Bees, descobrimos que as pessoas participantes consideram que os temas mais importantes a abordar entre os 14 e os 17 anos são: as primeiras experiências sexuais, os comportamentos sexuais de risco, a consciência corporal e o aborto.

Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

**Quais são as fontes de  
informação fidedignas para  
as pessoas jovens  
relativamente à Educação  
Sexual?**



Funded by  
the European Union



# VOZES DA JUVENTUDE

No estudo do Birds and Bees, descobrimos que jovens participantes consideram que as fontes de informação mais fiáveis no que respeita à Educação Sexual são: os websites, os serviços de saúde, os livros e as figuras parentais.

