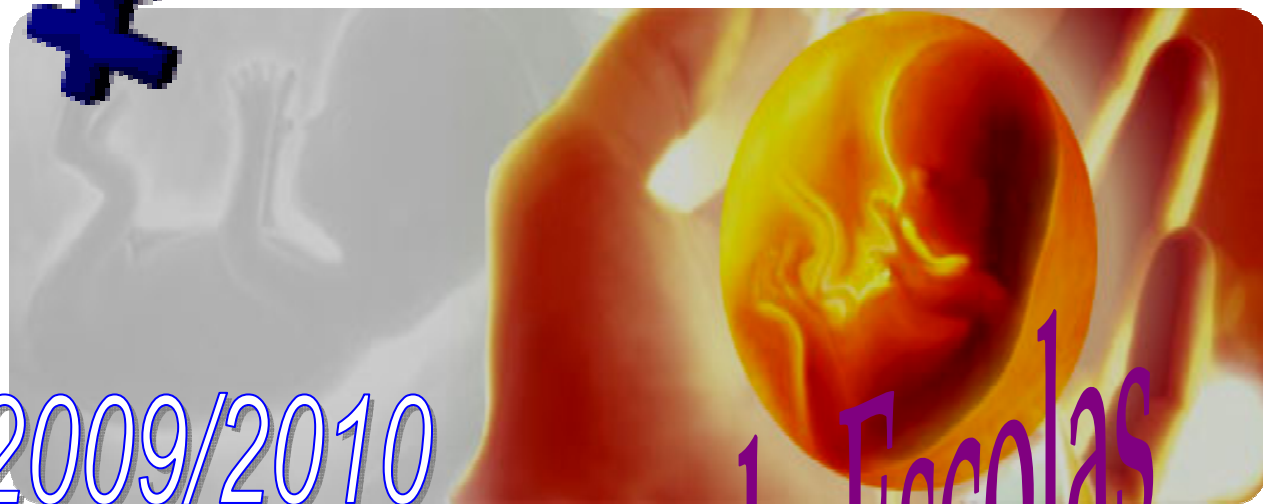


# EDUCAÇÃO SEXUAL E SAÚDE ESCOLAR

Um Projecto Para o Agrupamento



2009/2010

Agrupamento de Escolas  
Prof. Carlos Teixeira

# PAIS INFORMADOS



“Aproveitar os erros das crianças e jovens poderá ser construtivo, poderá ser uma boa oportunidade de aprendizagem e não um momento de zanga. É mais fácil ouvir o que podemos fazer melhor, do que reforçar aquilo que fizemos de errado sem que seja dada uma alternativa”



## ÍNDICE

Índice	Pág.
<b>Nota Introdutória</b> .....	1
<b>Os Pais</b> .....	1
<b>Idade adequada para falar de sexualidade</b> .....	3
<b>Estar Preparado(a)</b> .....	4
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	6



## Nota Introdutória

É na família que fazemos as nossas primeiras aprendizagens e que começa a nossa educação enquanto cidadãos e cidadãs responsáveis, com direitos e deveres.

As famílias são, por excelência, um espaço de comunicação e discussão daí dizer-se que é na família que começamos por abordar, de forma directa ou indirecta, as questões relativas à sexualidade. Cada família tem a sua forma de comunicar sobre esta temática. Comunicar e estar atento, interagir, ajudar e também falar é o principal para se abordar temas que são necessários aos jovens, existindo entre ambos os lados sempre respeito pelo outro e pela sua opinião.

Segundo a Organização Mundial da Saúde a sexualidade *é uma energia que nos motiva para encontrar o amor, contacto, ternura e intimidade; integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia a nossa saúde física e mental.*

É com base nesta energia que se vai construindo atitudes mais ou menos positivas, flexíveis e tolerantes face a nós próprios e aos outros.

## Os Pais

Hoje a sexualidade encontra-se na televisão, na publicidade, em filmes e revistas. A sexualidade aparece no dia-a-dia das famílias, é impossível fugir ao tema ou pensar que a sexualidade irá passar ao lado dos nossos filhos. Eles estão expostos, em qualquer idade, a tudo o que ocorre à sua volta, logo terão dúvidas e farão perguntas.

Mesmo que os nossos filhos não falem de temas da sexualidade, não significa que não tenham dúvidas ou que não estejam despertos para a temática.

Muitas vezes, se não a maioria das vezes, a falta de abertura em casa faz com que os mais novos procurem respostas, sobre a matéria da sexualidade, em sítios ou pessoas menos adequadas.

Também é verdade que muitas vezes os pais pretendem abordar questões da sexualidade mas, são os filhos que os evitam. Não devemos desistir, mas também não se deve forçar o diálogo, deve-se respeitar o silêncio deles e deixar sempre a “porta aberta”.

Deve-se ter consciência que falar da sexualidade não implica o início precoce da vida sexual. A abordagem da sexualidade e da educação sexual em contínuo e à medida que as dúvidas e ansiedades das crianças e jovens vão surgindo, conduz a decisões informadas e ponderadas e a um início de vida sexual mais consciente e com menos risco.



---

É fundamental que antes de se iniciar um diálogo com as crianças ou jovens:

- ◆ se reflecta sobre os seus sentimentos em relação à sexualidade das crianças e jovens, de forma a poder adequar o diálogo;
- ◆ confronte o que gostaria que acontecesse com o que provavelmente irá acontecer;
- ◆ quais as principais mensagens que gostaria de transmitir;
- ◆ qual a melhor maneira de fazer passar a mensagem;
- ◆ que apoios é que poderá obter para o fazer.

Para se ajudar as crianças e jovens a descobrir o seu próprio caminho e a fazer as suas opções no que respeita à sexualidade, é fundamental o esclarecimento e disponibilidade que os pais apresentam. É importante ensinar o caminho mas não o traçar, são as crianças e jovens que irão traçar o seu percurso de vida.

É importante acompanhar, ouvir e estar atento. Acompanhar significa estar alerta e supervisionar as pequenas mudanças e descobertas que as crianças e jovens fazem; estar atento e acompanhar todas as alterações é um processo contínuo, daí ser importante o ser paciente e disponível para as muitas perguntas e perguntas repetidas que vão surgindo ao longo do crescimento dos jovens. Deve-se responder sempre e renovar as oportunidades para abordar temas diferentes.

Ouvir é mais importante do que falar pois as opiniões devem ser partilhadas e não impostas. É aconselhável que os pais façam um esforço por conhecer e estar a par dos interesses, actividades e amigos das crianças e jovens. Pode parecer difícil face às mudanças de humores, gostos e amizades próprias do crescimento, mas os filhos merecem sempre qualquer esforço.

Os pais devem ter consciência que na comunicação, o respeito e a honestidade face aos seus sentimentos e aos dos seus filhos são uma grande valia. É também muito importante a confiança, mas confiar não significa concordar sempre com todas as suas acções e atitudes. É necessário que os jovens sintam a confiança dos seus pais, pois só assim poderão agir com responsabilidade. É impensável pensar-se que se controla todos os segundos dos filhos e também é verdade que quanto mais se sentirem controlados e vigiados, menos autónomos e responsáveis tendem os jovens a ser.

É importante ter consciência de que ser pai ou mãe não significa ser o melhor amigo ou amiga. Uma mãe ou um pai é, para além da proximidade afectiva, alguém que acompanha, supervisiona e ajuda. É bom manter estas diferenças.



## Idade Adequada para Falar de Sexualidade

Desde 1886, das obras completas de Freud, se tem conhecimento de como ele descreveu a sexualidade infantil. Pois bem, desde essa altura até hoje muito se estudou e falou sobre este assunto. No entanto, com a inclusão da educação sexual nas escolas, muitos pais têm se apercebido de que as antigas fórmulas de “se livrar” do problema já não funciona mais.

As crianças sofrem cada vez mais a influência da TV, de amigos, de parentes e da informática. Muitas vezes nesses meios as crianças recebem noções erradas e prejudiciais do que é a sexualidade. A solução de acordo com alguns especialistas é os pais manterem um “canal aberto” com seus filhos. Mas nem todos os pais conseguem responder de forma adequada as dúvidas dos filhos. E aí está o problema. Os pais querem que seus filhos sejam bem preparados e que vivam a sua sexualidade de forma mais consciente, mas por vezes surgem dúvidas em relação ao momento para o fazer.

A sexualidade é natural nos seres humanos. Ela é uma função como tantas outras. Frequentemente os pais estimulam a evolução dos filhos em vários aspectos como, por exemplo, comer sozinhos, mas com a sexualidade são super cuidadosos e por vezes preconceituosos, surgindo problemas.

Educação sexual é um processo de vida inteira. Não é fácil para os pais, mas o importante é tentar melhorar a educação que possam oferecer a seus filhos. A atitude dos pais faz com que as crianças aprendam se sexo é bonito ou feio, certo ou errado, conversável ou não. É bom saber que, assumindo ou não a tarefa de orientação, conversando ou não, os filhos estão constantemente a receber educação sexual. Agora se essa educação é a correcta caberá a cada pai responder.

Pois bem, crescer é um processo repleto de situações educativas em que se comunicam, se transmitem e debatem opiniões, valores e informações. Comunicar não passa única e exclusivamente por uma conversa intencional e directa. As atitudes, os comentários e os silêncios podem revelar abertura ou embaraço, interesse ou desinteresse. Assim, não existem ocasiões especiais ou perfeitas para se falar de educação sexual ou de sexualidade, há que aproveitar cada momento que surja.

Ainda que passem despercebidas, as dúvidas, os pensamentos e as atitudes em relação à sexualidade, estão sempre presentes desde os primeiros momentos de vida de uma criança, isto porque a sexualidade não se reduz ao sexo e às relações sexuais.

Toda a educação e também a educação sexual, não tem um momento exacto, ideal para acontecer. Pode acontecer na sala, enquanto se vê televisão, num passeio, quando se está a cozinhar, a pôr a mesa para o jantar ou a lavar a louça. Não existe um momento solene, nem especial, é um processo contínuo no qual se dá informações ou se trocam ideias.



Pode-se dizer que a educação sexual é um processo que deve acompanhar todo o crescimento de um jovem.

## **Estar Preparado(a)**

Para comunicar não é preciso planear grandes discursos ou sermões, mas é fundamental saber ouvir e aproveitar os momentos.

Quando na infância surgem as questões relacionadas com as questões da concepção, gravidez e parto, é importante falar dos diferentes órgãos sexuais dos meninos e das meninas, responder com naturalidade às questões, referir os nomes correctamente e responder só ao que a criança questiona.

Quando na pré-adolescência as meninas fazem queixas dos “apalpões”, o “levantar a saia”, é importante explicar que por vezes os sentimentos se confundem e acaba-se por incomodar mais aqueles por quem se tem um sentimento especial. Aqui é essencial incentivar os jovens a pensar nos seus sentimentos e na melhor maneira de os revelar. Não se deve nem se pode justificar estas situações dizendo que os rapazes são sempre assim, mais violentos e que as raparigas são muito frágeis ou “queixinhas”. Para além do factor brincadeira, deve-se referir que é importante o respeito pelo corpo do outro e o direito a ser-se diferente.

É fundamental a troca de diferentes opiniões e ter a noção que as famílias não são todas iguais, mas que todas devem ser respeitadas e que todas têm os mesmos direitos e deveres, quer em relações heterossexuais, quer homossexuais, quer monoparentais, quer em famílias reconstituídas.

Hoje a televisão aborda e transmite, cenas, mensagens e episódios de natureza erótica e sexual. Esta informação veiculada na televisão pode constituir uma boa referência e uma forma de iniciar o diálogo com os filhos.

Hoje a Internet é um mundo de possibilidades e um importante instrumento de aprendizagem, mas representa muitos perigos para os quais se deve alertar os filhos. É fundamental e mesmo essencial estabelecer regras e limites quanto à sua utilização e ao mesmo tempo alertar para o risco de exposição a desconhecidos.

Na adolescência as alterações corporais são vividas de forma diferente de jovem para jovem. Muitas vezes têm sentimentos de vergonha, ansiedade ou pudor ao lidar com as transformações do corpo. Os pais devem respeitar os espaços de intimidade mas ao mesmo tempo estarem atentos a qualquer alteração ou dúvidas e alertar que tudo leva o seu tempo e que os adolescentes têm diferentes ritmos de crescimento.

Nesta fase da adolescência, a maneira como o jovem se vê a si mesmo é muito importante para a sua valorização pessoal, para a sua segurança e capacidade de se afirmar perante os



outros. Os pais nesta fase devem estar muito atentos para as dietas perigosas ou mesmo par situações problemáticas no processo de crescimento. Em caso de dúvidas deve sempre consultar o médico de família ou outros profissionais.

Por vezes os pais questionam-se por alguns comportamentos que os filhos têm, ou porque a menina nunca veste saias, ou só acompanha com meninas, ou por exemplo o rapaz que brinca com bonecas, .... Estes comportamentos nada dizem sobre a orientação sexual de crianças ou adolescentes. É só na fase adulta que a orientação sexual se vai definir\*. Qualquer que ela seja, não é uma opção do próprio, nem surge por causa do que os pais ou outras pessoas possam dizer ou fazer, é algo que se desenvolve de forma natural. Nesta situação os pais devem valorizar a diferença e não pressionar ou dramatizar.

Os pais devem ter atenção aos diversos aspectos das relações amorosas durante a adolescência, pois é importante que os jovens percebam que nem sempre as pessoas correspondem às nossas expectativas. Os jovens devem ser incentivados a falar sobre os seus sentimentos e estes não devem ser desvalorizados pois os jovens vivem-nos intensamente. É fundamental respeitar os sentimentos dos jovens e, se for o caso, ajudá-los a ultrapassar um mau momento.

Os momentos da masturbação. Os jovens servem-se da masturbação para conhecer o próprio corpo sem qualquer problema de saúde associado e fazem-no com alguma frequência. Eles querem viver esta descoberta sem risco de serem apanhados desprevenidos, assim os pais devem respeitar os espaços de intimidade dos filhos e se surgir em conversa, aproveitar para esclarecer dúvidas ou preocupações que eles possam ter sobre este assunto.

Um dia chegará o momento da primeira relação sexual, não vale a pena pensar que é sempre cedo, ou que ainda não vai acontecer, antes que aconteça é fundamental conversar sobre o assunto, sobre a contraceção e preservativos. Pois bem, a primeira relação é importante no crescimento de qualquer jovem e os pais mais do que saber o quando ou com quem, devem preocupar-se em prepara o jovem para a tomada de decisão, aconselhar e mostrar disponibilidade caso surja alguma duvida ou problema. Deve-se mostrar a importância da confiança, o ponderar e o ter uma decisão informada e responsável. É importante ajudar os filhos a descobrir qual a consulta de apoio à sexualidade juvenil e disponibilizar-se para o acompanhar. É também importante que os pais conversem sobre a importância do uso do preservativo, porque para além de ser eficaz como método contraceptivo é o único método que protege do VHI/SIDA e de outras infeções sexualmente transmissíveis. É ainda muito importante falar sobre uma gravidez não desejada, que os jovens percebam todas as responsabilidades que ser pai e mãe implica.

É ainda fundamental que os pais se preocupem em falar com os filhos sobre o abuso e violência sexual, assim como sobre a pedofilia e a pornografia. Existem situações de abuso e não podemos simplesmente pensar que aos nossos não, há que estar preparado para abordar esta

---

\* Homossexual, heterossexual ou bissexual.



temática com os filhos, alertá-los para estas situações e dar-lhes o apoio incondicional sem emissão de juízos de valor.

A pedofilia é muito falada na comunicação social, mas não é suficiente deve ser abordado em casa, procurar saber o que os filhos sabem sobre o assunto e qual é a opinião deles. Deve ser reforçada a opinião de que existem pessoas com esta perturbação e que é importante saberem defender-se delas.

A pornografia é outro assunto do qual não é fácil falar mas, é importante que se fale para reforçar a ideia de que ela é uma visão irrealista do sexo e da sexualidade. Mais do que proibir é mais importante esclarecer e desmistificar a pornografia.

## Referências Bibliográficas

Portal da APF – Sexualidade – desenvolvimento sexual

Lopez, R.&Furtes, A. (1999). Para compreender a sexualidade: APF-Lisboa

[www.juventude.gov.pt](http://www.juventude.gov.pt)

A Coordenadora

Adosinda Cândida Rocha Machado