

**ENTRE SONHOS, DESCOBERTAS E
FRALDAS: VIVENDO A GRAVIDEZ NA
ADOLESCÊNCIA!**



Cartilha Informativa

Ficha Técnica:

Título: Entre Sonhos, Descobertas e Fraldas: vivendo a gravidez na adolescência!

Elaboração: Tatyane da Conceição Peixoto

Ilustração: Google e Canva

Instituição: Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Edição

Edição: Tatyane da Conceição Peixoto

Querido adolescente e prezada família.

Estamos vivendo um tempo de em que os adolescentes estão se conhecendo mais cedo, descobrindo o próprio corpo, as emoções, os desejos e muitas vezes, iniciando a vida sexual mais jovem do que os pais imaginam.

A adolescência é uma fase cheia de descobertas, sentimentos à flor da pele e decisões que podem influenciar toda a vida. E acredite: fala sobre isso, tanto em casas quanto na escola, faz toda a diferença.

Sabemos que, para muitos pais, conversar sobre sexualidade ainda é difícil. Existe o medo de que falar sobre sexo vá “despertar” algo antes da hora. Mas, na verdade, é justamente o diálogo aberto e respeitoso que ajuda os adolescentes a se cuidarem mais, a se prevenirem e a entenderem melhor suas escolhas.

Este material foi criado para isso: informar, acolher e orientar, sem julgamentos, com muito respeito. Falar sobre sexualidade é falar sobre saúde, sobre amor próprio, sobre responsabilidade e também sobre sonhos.

Para os adolescentes:

Seu corpo é seu. Suas decisões devem ser feitas com consciência e liberdade. Sexo faz parte da vida, mas deve acontecer em algum tempo, com respeito, com proteção e com informação. Não troque seus sonhos por decisões precipitadas.

Perguntar, conversar e buscar ajuda não é fraqueza, é cuidado com você mesmo e com quem está ao seu lado.

Para os pais e responsáveis:

Estar presente nessa fase da vida do seu filho ou filha é essencial. Escutar com empatia, sem julgamento, abrir espaços para conversas sinceras e mostrar que a família é um lugar seguro são atitudes que fazem toda a diferença. O apoio da família é o que fortalece o adolescente para enfrentar os desafios com mais responsabilidade e segurança. A gravidez na adolescência é uma realidade que precisa ser tratada com cuidado, proteção e acolhimento. Nesse momento, mais do que nunca, a adolescente precisa de afeto e apoio, não de críticas.

Falar sobre sexualidade é falar sobre o futuro, planos, escolhas e autoestima. E é justamente por isso que está cartilha existe, para ser uma ponte entre pais e filhos, para promover conversas verdadeiras e ajuda a construir trajetórias mais conscientes e felizes.



Sumário

ADOLESCENTE	6
ADOLESCÊNCIA: O DESPERTAR PARA NOVAS DESCOBERTAS	7
A GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA ELA É VISTA COMO:	7
DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	8
DIREITOS DA ADOLESCENTE GRÁVIDA	9
Direito Reprodutivo:	9
Direito a Proteção Integral:	10
Direito a Maternidade e Apoio Psicológico:	10
Direito a Saúde:	10
Direito à Educação:	11
Direito de Assistência Social:	11
FALAR SOBRE SEXUALIDADE NÃO INCENTIVA O SEXO PRECOCE.	12
VAMOS FALAR DE PREVENÇÃO	14
Camisinha Masculina	14
Camisinha Feminina	14
Injetável	15
Diafragma:	15
Diu 15	15
Pílula do dia seguinte	15
RISCOS NA GRAVIDEZ PRECOCE	17
CAUSAS DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA	18
ENGRAVIDEI E AGORA?	18
O PAPEL DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE	20
A COMUNIDADE PODE:	21
TELEFONES ÚTEIS	21
CARTILHAS E GUIAS EM PDF.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

ADOLESCENTE

Fase cheia de transformações, onde o corpo muda, a voz muda, os interesses mudam, renovam-se e as relações se tornam mais intensas, é como estar em uma montanha russa de emoções e tá tudo bem. Nesse período observa-se as mudanças físicas (desenvolvimento dos pelos pubianos, desenvolvimento das mamas e maturação da genitália)

Ser adolescente é:

- Conhecer novas pessoas
- Querer tomar frente de tudo
- Ter suas próprias decisões
- Ficar com amigos
- Paquerar, Ficar, Namorar
- Passar maior tempo na frente do computador
- Ter espírito de independência
- Fazer zoeira
- Ter vontade de mudar o mundo
- Ter direito a vida, a saúde

ADOLESCÊNCIA: O DESPERTAR PARA NOVAS DESCOBERTAS

- Descoberta de si mesmo
- Descoberta da sexualidade
- Descoberta dos sentimentos
- Independência
- Troca de informações e conhecimentos com amigos

A GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA ELA É VISTA COMO:

- Prejudicial a vida do/a adolescente
- Problema de saúde pública
- Traz problemas pra mãe e pra criança
- Gravidez de risco
- Paternidade irresponsável



DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

Quero namorar!

Com quem devo namorar?

Devo me prevenir?

Qual método usar?

Eu quero ter filhos?



DIREITOS DA ADOLESCENTE GRÁVIDA

“As adolescentes grávidas têm o direito assegurado por lei e pelas políticas públicas no Brasil, no Estado, no município, os quais garantem proteção, cuidado e acesso a serviços essenciais.”



Direito Reprodutivo:

- Decidir de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos e em que momento de sua vida desejam.
- Livre de acesso a informações, a meios e métodos contraceptivos para ter ou não filhos.
- Exercer a reprodução livre e discriminação, pressão, imposição ou violência.
- Direito a sexo seguro para redução da gravidez não intencional e prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e AIDS.

Direito a Proteção Integral:

- Proteção contra discriminação, violência ou abandono por parte da família, escola ou comunidade.
- Caso exista situação de violência, abuso ou negligência, o caso deve ser encaminhado ao conselho tutelar e demais órgãos competentes.

Direito a Maternidade e Apoio Psicológico:

- Acesso a grupos de apoio.
- Acesso a agrupo de apoio psicológico e acolhimento.
- Possibilidade de receber orientações sobre maternidade, amamentação e cuidado com o bebê.

Direito a Saúde:

- Atendimento pré-natal.
- Atendimento humanizado.
- Prioridade no atendimento.
- Acesso a métodos contraceptivos.

Direito à Educação:

- A adolescente grávida não pode ser impedida de frequentar a escola durante a gestação ou após o parto.
- Direito a período de licença escolar (com base no atestado médico)
- A escola deve garantir apoio pedagógico para que a aluna não seja academicamente prejudicada.

Direito de Assistência Social: Pode ter acesso a benefícios sociais como:

- Benefícios prejudicada eventuais (cestas básicas, enxoval, maternidade). auxílio
- Pode ser atendida por serviço de proteção social, básico ou especial, como os oferecidos CRAS, CREAS.

Bom agora que já sabemos o que é ter direitos sexuais e reprodutivos, já sabe que pode viver a sua sexualidade com liberdade, escolhendo se quer, quando ter filhos. É importante lembrar que a adolescência é uma fase de descobertas, sonhos e construção de futuro!

Direitos da grávida o que diz a Lei nº 6.202/75

Atribui a estudantes em estado de gestação o exercício de regime domiciliar instituído no decreto da Lei nº1.044 de 1969.



FALAR SOBRE SEXUALIDADE NÃO INCENTIVA O SEXO PRECOCE.

Alguns pais não estão preparados para abordar a sexualidades com seus filhos; a escola também, muitas vezes não estão preparadas para abordar esse assunto. Mas temos que abordar esse tema em família, entendendo que o sexo é saúde e fará parte da vida de todos por muito tempo. A sexualidade faz parte da vida, pois é importante para a personalidade de cada pessoa. Ela influencia:

- ❖ Nos pensamentos.
- ❖ Sentimentos
- ❖ Ações
- ❖ Na saúde física e mental.
- ❖ Está presente desde o nascimento e se desenvolve ao longo da vida.
- ❖ Deve ser vivida com autonomia, responsabilidade e informação.
- ❖ Ajuda adolescentes a se conhecerem melhor e respeitarem o próprio corpo.
- ❖ Previne gravidez não planejada e ISTs.
- ❖ Reduz casos de abuso, violência e desinformação.

Atenção!!! Atenção!!! Para tudo e preste atenção...

Agora é tempo de focar nos estudos, curtir momentos de lazer, pensar nos planos e cuidar de si. E com isso inclui viver com responsabilidade.

VAMOS FALAR DE PREVENÇÃO

O SUS (Sistema Único de Saúde) ele oferece de forma gratuita, métodos contraceptivos que vai te ajudar a evitar a gravidez indesejada e te proteger de doenças sexualmente transmissíveis (ISTs).

O que são? São métodos usados para evitar a gravidez não desejada e doenças sexualmente transmissíveis.

Todas as pessoas usam método contraceptivos? Existem vários métodos contraceptivos, e seus usos são indicados pelo médico ginecologista que informará qual melhor método para essa pessoa usar.

Atenção: todo método tem uma margem de erro de 1%, sendo sua eficácia de 99%.

Camisinha Masculina: Deve ser usada em todas as relações sexuais, pois além de evitar a gravidez é o único método masculino disponível para prevenção de ISTs e AIDS.

Camisinha Feminina: é um método de barreiras que assim, como masculina, evita a gravidez e previne DSTs

e AIDS. Devendo ser colocada na vagina antes e retirada após cada relação sexual.

Injetável: é uma injeção com doses de hormônios suficientes para evitar uma gravidez, durante o período determinado que pode ser de 1 ou 3 meses.

Diafragma: é uma capinha de borracha que deve ser colocada na vagina antes de cada relação sexual, impedindo que os espermatozoides atinjam o útero.

Diu: Dispositivo Intrauterino, é um pequeno dispositivo em forma de “T” inserido no útero por um profissional de saúde. Existem dois tipos principais:

- **DIU de cobre:** Não contém hormônios e pode durar de 5 a 10 anos.
- **DIU hormonal (Mirena):** Libera pequenas doses de hormônio (levonorgestrel) e pode durar até 5 anos.

Pílula do dia seguinte: É um método de emergência, utilizado após relações sexuais desprotegidas ou falha de outro método contraceptivo (como rompimento da camisinha). Atua principalmente atrasando ou inibindo a ovulação.

Deve ser usada apenas em situações excepcionais, pois seu uso frequente pode causar

desequilíbrios hormonais e não é tão eficaz quanto outros métodos preventivos.

Lei nº13.798/2019, tem o objetivo de disseminar informações sobre medidas preventivas e educativas que contribuam para a redução da incidência da gravidez na adolescência.

Não faça sexo sem camisinha, pois além de evitar uma gravidez indesejada, você também evita a contaminação de doenças sexualmente transmissíveis.

O ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) define a adolescente como alguém com idade entre 12 e 18 anos, idade na qual ele já é considerado adulto, e com plena responsabilidade pelos seus atos.



OMS (Organização Mundial de Saúde) diz que: o período compreendido dos 10 aos 21 anos, dividindo em duas etapas: 10 aos 16 anos: Despedida do mundo infantil
16 aos 21 anos: Entrada no universo adulto.

A gravidez pode interrompe sonhos, estudos e outros projetos de vida. Com a atividade sexual vem iniciando cada vez mais cedo, com consequência imediata temos a gravidez indesejada e doenças sexualmente transmissíveis. Além disso temos como consequências:

Trabalho precoce...

Problemas na carreira...

Sem perspectiva de futuro ...

Família...

Riscos na gravidez precoce

Devido ao útero da adolescente ainda não estar em desenvolvimento e o organismo não estar preparado para uma gravidez o bebê pode nascer prematuro. Além disso, na preparação longe e continua de ser mãe podem por vezes surgir estados de depressão nas adolescentes que não estão preparadas para assumir a educação de uma criança.

- Evasão escolar
- Risco a saúde (ruptura do colo de útero)
- Mortalidade materna
- Nascimento prematuro
- Aborto natural

CAUSAS DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

- Falta de informação sobre os métodos contraceptivos;
- Resistência ao uso de preservativos;
- Ilusão de que a juventude impossibilita a gravidez;
- Necessidade de auto- confiança
- Rebeldia perante a família;
- Falta de perspectiva pessoais e profissionais.

ENGRAVIDEI E AGORA?

Se você engravidou precocemente, é normal sentir medo, ansiedade ou insegurança, mas você não está sozinha. Aqui estão alguns passos importantes.

- Respire e processe a situação. É um choque, mas tentar manter a calma. Você tem tempo para pensar e tomar a decisão com clareza.
- Busque apoio: Converse com alguém de confiança, seus pais, responsáveis, profissionais de saúde.
- Pense nas suas opções: se a gravidez não foi planejada você tem direitos de refletir sobre as possibilidades do que é melhor pra você.
- Cuide de você: independente da decisão sua saúde física, mental são prioridades, se sentir muita angustia, tristeza ou medo procure um psicólogo, para te ajudar nesse processo.

Novidade pra você ...

Quer ficar conectada?

O Ministério da saúde lançou o aplicativo Caderneta da Gestante, aqui você acompanha e registra todas as fases da gravidez e tem orientação no dia-a-dia.



O PAPEL DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE

A família tem papel fundamental na prevenção da gravidez na adolescência. É importante que pais e responsáveis conversem com seus filhos abertamente sem preconceito sobre sexualidade e garantindo orientações adequadas.

É fundamental na formação de cidadãos conscientes, cabe aos pais orienta-los, incentivar o respeito às diferenças.

O afeto é o começo de tudo, der atenção, afeto em doses certas e essenciais, ser superprotetora ou cobrar em demasia, justiça e compreensão.



A família pode:

- Estimular o diálogo aberto e sem julgamento
- Ajuda no acesso ao pré-natal e ao acompanhamento psicológico.
- Apoio a permanência na escola.
- Acolhimento e apoio emocional.
- Proteção e orientação.
- Acolhimento e apoio emocional.
- Proteção e orientação.

A COMUNIDADE PODE:

- Promover rodas de conversas nas escolas, igrejas.
- Criar grupos de apoio e campanhas educativas.
- Fortalecer redes de proteção com escolas, conselho tutelar, unidades de saúde e ONGs.

Combater o preconceito

TELEFONES ÚTEIS

Samu:.....	192
Ouvidora-geral do SUS:	136
Polícia Militar:	190
Central de Atendimento à Mulher:	180
Corpo de Bombeiros:	193
Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes:	100
Disque Parar de Fumar:	136
Secretaria de Saúde de Cruz das Almas:	0800 000 3261
Conselho Tutelar de Cruz das Almas:	(75) 93300-3440
CRAS:	0800 000 3261
OuvSUS:.....	136

CARTILHAS E GUIAS EM PDF

1. Maternidade e Paternidade na Adolescência – ForChildren / Compassion Brasil (2025)

Cartilha completa para agentes de desenvolvimento juvenil, abordando saúde, educação, trabalho, direitos e afetividade na gestação precoce.

2. PREVENÇÃO DE GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA – EducaPES/CAPEs (2025)

Guia explicativo com conceitos, estatísticas, riscos, métodos contraceptivos (barreiras, hormonais, DIU, emergência) e recomendações de saúde pública.

3. CARTILHA EDUCATIVA SOBRE GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA – URI/Santo Ângelo (2020)

Material educativo produzido por universidade com foco na promoção de saúde e orientação em sala de aula.

4. Sem Deixar Ninguém para Trás – UNFPA Brasil

Produto do UNFPA que aborda gravidez, maternidade e violência sexual na adolescência, com foco na vulnerabilidade.

5. Cartilha ‘Gravidez Tem Hora e Não é Agora’ – Plan International Brasil (2023)

Série de cartilhas direcionadas a adolescentes, famílias e profissionais sobre direitos sexuais e reprodutivos, métodos contraceptivos e acesso ao SUS.

6. Cartilha “Gestação na Adolescência” – Defensoria Pública do Tocantins (2023)

Guia focado em planejamento familiar, direitos da gestante adolescente e cuidado pré e pós-natal.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 13.798, de 3 de janeiro de 2019. Institui a Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 4 jan. 2019. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13798.htm. Acesso em: 14 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_saude_adolescentes_atencao_basica_2ed.pdf. Acesso em: 14 ago. 2025.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). Gravidez na adolescência no Brasil: um olhar sobre desigualdades. Brasília, DF: UNICEF, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/14856/file/gravidez-na-adolescencia.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101959.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Adolescent pregnancy. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>. Acesso em: 14 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Prevenção da gravidez na adolescência. Brasília, DF: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/gravidez-na-adolescencia>. Acesso em: 14 ago. 2025.