

# EDUCAÇÃO PARA OS AFETOS E A SEXUALIDADE – O PAPEL DOS PAIS



# AFETO

- **É UM BEM ESSENCIAL PARA A CONSTRUÇÃO DA NOSSA PERSONALIDADE, TAL COMO PARA A NOSSA SAÚDE MENTAL.**
- **É UM SENTIMENTO DE CARINHO, AMIZADE, AFEIÇÃO...**
- **A FORMA COMO É VIVIDO QUE TRANSFORMA O SER HUMANO E QUE PERMITE UMA EXPERIÊNCIA DE VIDA EQUILIBRADA**

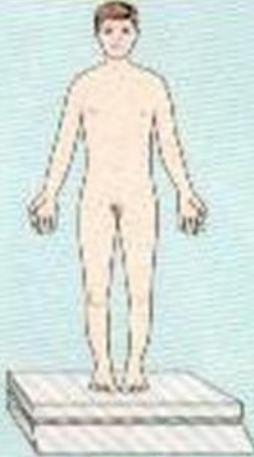
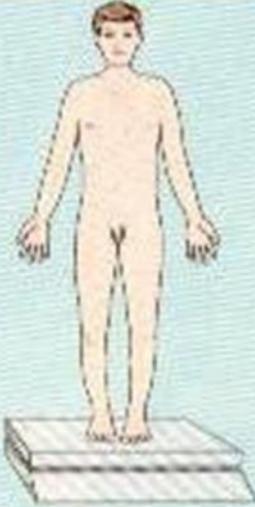
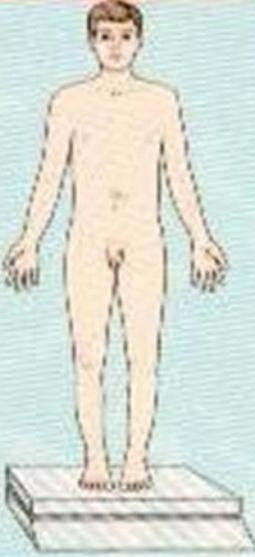
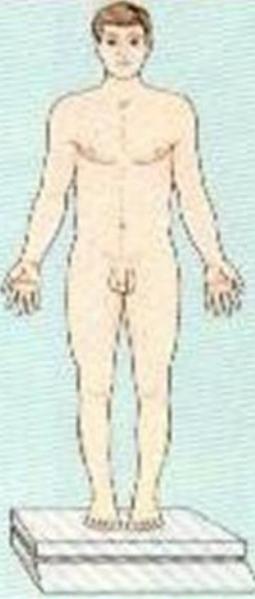
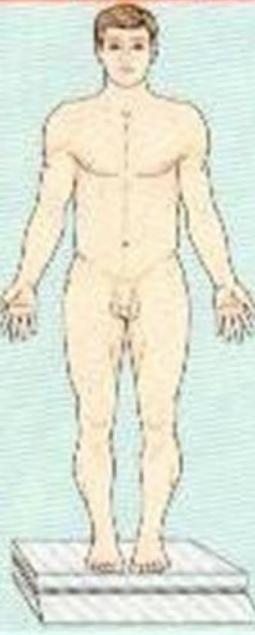
# SEXUALIDADE

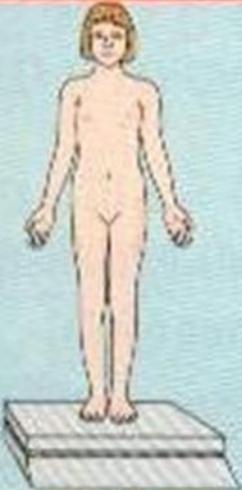
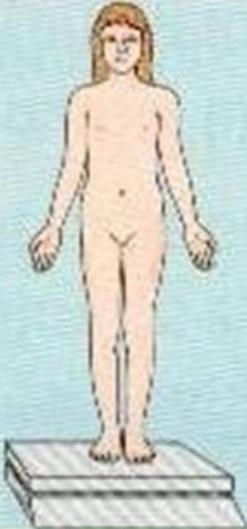
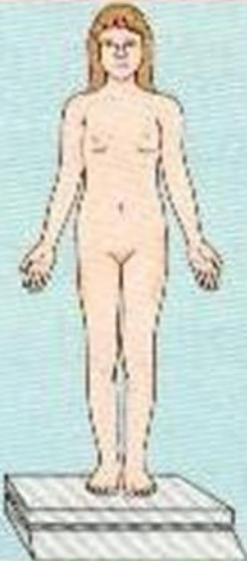
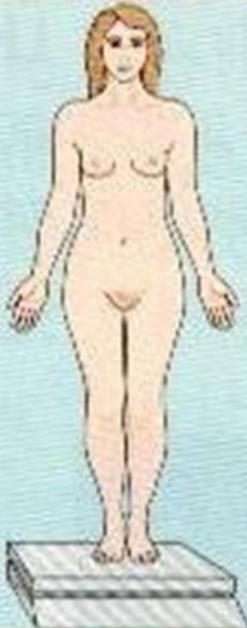
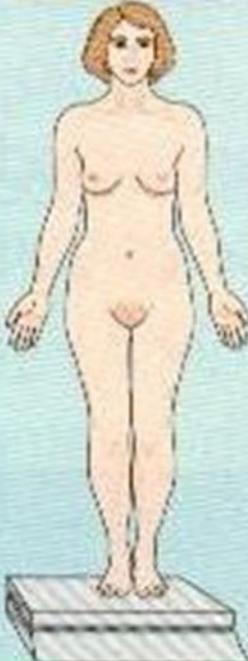
- **“UMA ENERGIA QUE NOS MOTIVA A PROCURAR AMOR, CONTACTO, TERNURA, INTIMIDADE, QUE SE INTEGRA NO MODO COMO NOS SENTIMOS, MOVEMOS TOCAMOS E SOMOS TOCADOS; É SER-SE SENSUAL E AO MESMO TEMPO SEXUAL; ELA INFLUENCIA PENSAMENTOS, SENTIMENTOS, ACÇÕES E INTERACÇÕES, E POR ISSO INFLUÊNCIA TAMBÉM A NOSSA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.” (OMS)**
- **INICIA-SE DESDE QUE SOMOS BEBÉS... E MUDA COM O DESENVOLVIMENTO**

# ADOLESCÊNCIA ≠ PUBERDADE

- **A ADOLESCÊNCIA É A TRANSIÇÃO DA INFÂNCIA PARA A IDADE ADULTA. (FÍSICO, COGNITIVO, SOCIAL E EMOCIONAL)**
- **A PUBERDADE É A FASE INICIAL DA ADOLESCÊNCIA. É MARCADA PELAS ALTERAÇÕES ANATÓMICAS E BIOLÓGICAS DO JOVEM. OCORRE TAMBÉM O COMPLETO DESENVOLVIMENTO DOS ÓRGÃOS SEXUAIS QUE FICAM PREPARADOS PARA A REPRODUÇÃO.**



IDADE	9-10 ANOS	11-12 ANOS	13-14 ANOS	15-16 ANOS	17-20 ANOS
ALTURA MÉDIA	 <p>140 cm</p>	 <p>146 cm</p>	 <p>158 cm</p>	 <p>170 cm</p>	 <p>172 cm</p>
PESO MÉDIO	 <p>32 kg</p>	 <p>36 kg</p>	 <p>45 kg</p>	 <p>56 kg</p>	 <p>62 kg</p>
OUTRAS ALTERAÇÕES OBSERVÁVEIS	Início da puberdade	Desenvolvimento do tórax e das espáduas - 50% do peso e 80% da altura de um adulto	Mudança da voz	Pêlos axilares, aparecimento do bigode, acne, maturação sexual	Barba e pêlos sobre o peito e sobre o resto do corpo - fim da puberdade

IDADE	9-10 ANOS	11-12 ANOS	13-14 ANOS	15-16 ANOS	17-20 ANOS
ALTURA MÉDIA	136 cm 	149 cm 	158 cm 	161 cm 	162 cm 
PESO MÉDIO	 32 kg	 36 kg	 45 kg	 56 kg	 62 kg
OUTRAS ALTERAÇÕES OBSERVÁVEIS	Início da puberdade	Início do desenvolvimento dos seios, pêlos púbicos e pêlos axilares	Alargamento da bacia; primeira menstruação; maturação sexual	Aparecimento de acne (frequentemente)	Fim da puberdade

- **O OBJETIVO DA PUBERDADE É PREPARAR PARA A VIDA ADULTA;**
- **O CORPO FICA MAIOR, MAIS FORTE E FÉRTIL;**
- **AS FUNÇÕES DO CÉREBRO TAMBÉM SE COMEÇAM A MODIFICAR, PERMITINDO PENSAR DE MANEIRA DIFERENTE, E “GANHAR” UMA CERTA INDEPENDÊNCIA.**

COMO VÃO SER MUITAS TRANSFORMAÇÕES PODEM FICAR CONFUSOS, POR ISSO É MELHOR DEIXÁ-LOS FALAR, TIRAR DÚVIDAS, E NÃO ALIMENTAR MEDOS!

# PAPEL DOS PAIS

- **PREPARAR O NINHO;**
- **SER O PRINCIPAL MODELO;**
- **SER O PORTO SEGURO;**
- **ESTABELECEER LIMITES.**



**KEEP  
CALM  
AND  
AME  
SEUS FILHOS**