2026

Guia de orientação sobre **educação sexual** de adolescentes com **Transtorno do Espectro Autista**

FERNANDA KARINNE SOUZA DE LIMA LOPES
GILLIATT HANOIS FALBO NETO
JULIANA MONTEIRO COSTA
EDVALDO DA SILVA SOUZA

2026
Faculdade Pernambucana
de Saúde

Guia de orientação sobre **educação sexual** de adolescentes com **Transtorno do Espectro Autista**

Pesquisa realizada por
Fernanda Karinne Souza de Lima Lopes
Gilliatt Hanois Falbo Neto
Juliana Monteiro Costa
Edvaldo da Silva Souza

Diagramação e ilustrações por
Louise Martins.zie

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

L864g Lopes, Fernanda Karinne Souza de Lima.

Guia de orientação sobre educação sexual de adolescentes com transtorno do espectro autista. / Fernanda Karinne Souza de Lima Lopes, Gilliatt Hanois Falbo Neto, coorientadores Edvaldo da Silva Souza, Juliana Monteiro Costa. – Recife: Do Autor, 2026.
55 f.

Guia.
ISBN: 978-65-6034-226-2

1. Transtorno do Espectro Autista. 2. Educação Sexual. 3. Adolescente. 4. Tecnologia Educacional. 5. Estudo de Validação. I. Falbo Neto, Gilliatt Hanois, orientador. II. Souza, Edvaldo da Silva, coorientador. III. Costa, Juliana Monteiro, coorientadora. IV. Título.

CDU 613.88-056.36

AUTORES



Fernanda Karinne Souza de Lima Lopes
Terapeuta Ocupacional. Mestre em Educação para o Ensino na Área de Saúde. Pós-graduada em Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce e em Análise do Comportamento Aplicada ao Autismo.

Gilliatt Hanois Falbo Neto
Médico. Doutor em Medicina Materno-Infantil pela Università degli Studi di Trieste, Itália. Residência em Cirurgia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Coordenador Acadêmico da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Foi Presidente do Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP), coordenador dos cursos de graduação e do Mestrado Profissional em Educação para Profissionais de Saúde da FPS.





Juliana Monteiro Costa
Psicóloga. Doutora em Psicologia Clínica. Mestre em Psicologia Clínica. Especialista em Psicologia Clínica. Docente da Graduação em Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Docente Permanente do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da FPS e Docente Colaboradora do Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área de Saúde da FPS.

Edvaldo da Silva Souza
Médico. Doutor em Saúde Materno Infantil pelo Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP). Mestre em Imunologia das Doenças Infecciosas pela London School of Hygiene and Tropical Medicine – University of London. Coordenador da Pós-Graduação da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).





AGRADECIMENTOS

Agradeço, inicialmente, aos participantes da minha pesquisa, pela disponibilidade, confiança e valiosa colaboração. Este guia é destinado a vocês, com o desejo de que seja utilizado de forma ética e que possa contribuir de maneira significativa para a prática de cada um.

Agradeço também aos meus professores e orientadores, pela condução, apoio e compartilhamento de conhecimentos ao longo de todo o processo.

Aos meus familiares e amigos, deixo minha gratidão pelo incentivo e suporte constantes.

Em especial, agradeço a Arthur, por estar ao meu lado durante toda essa trajetória, oferecendo apoio, compreensão e todo o suporte necessário para que este trabalho se concretizasse.

APRESENTAÇÃO

Este guia foi elaborado a partir da pesquisa de mestrado intitulada “Desenvolvimento e validação de um guia de educação sexual para professores, profissionais de saúde e cuidadores de adolescentes com Transtorno do Espectro Autista”, realizada na Faculdade Pernambucana de Saúde.

Seu objetivo é oferecer subsídios teóricos e práticos para apoiar profissionais da saúde, educadores e cuidadores na abordagem da sexualidade de adolescentes com TEA, promovendo uma orientação segura, ética e fundamentada em evidências científicas.

Embora seja destinado prioritariamente a adultos responsáveis pelo acompanhamento desses adolescentes, o guia foi construído com linguagem acessível e inclui recursos que podem ser utilizados diretamente com os próprios jovens. Entre esses recursos, destacam-se os diálogos entre personagens, elaborados como ferramentas de mediação, que podem ser utilizados pelos adultos para facilitar a comunicação e a abordagem dos temas com os adolescentes, tornando as explicações mais concretas, compreensíveis e próximas do cotidiano.

A proposta do material é fornecer um recurso claro e eficaz que contribua para a compreensão e a aplicação de cuidados adequados, promovendo maior apoio e reduzindo barreiras no acompanhamento desses adolescentes. Implementar uma educação sexual adequada para indivíduos com TEA não apenas os protege, mas também contribui para a construção de uma comunidade mais informada, inclusiva e respeitosa.

O guia apresenta informações atualizadas, elaboradas a partir das principais dificuldades apontadas por profissionais e cuidadores, favorecendo uma abordagem mais eficaz e sensível. Essas dificuldades foram identificadas por meio de um estudo de campo realizado no período de agosto de 2024 a abril de 2026. A pesquisa foi estruturada em cinco etapas. Inicialmente, foram coletados dados de professores do ensino médio, profissionais de saúde e responsáveis por adolescentes com Transtorno do Espectro Autista, por meio de questionários sociodemográficos e instrumentos específicos sobre educação sexual

com o objetivo de compreender o nível de conhecimento, as principais dúvidas e as demandas relacionadas ao tema.

Em seguida, realizou-se um grupo focal com responsáveis, visando aprofundar aspectos não contemplados nos questionários e compreender, de forma mais detalhada, suas experiências e desafios na abordagem da sexualidade dos adolescentes com TEA. Posteriormente, procedeu-se à elaboração do conteúdo do guia, com revisão técnica voltada à clareza, coesão e adequação da linguagem. O material foi então submetido à validação de conteúdo por especialistas das áreas da saúde e da educação, garantindo a precisão, pertinência e relevância das informações. Após essa etapa, realizou-se o processo de design e diagramação, incluindo ajustes visuais e organização gráfica do material.

A estrutura do material está organizada em seções temáticas. Inicialmente, aborda-se a compreensão dos conceitos fundamentais, apresentando definições essenciais de forma objetiva. Em seguida, discute-se a manifestação da sexualidade no cotidiano, com o objetivo de auxiliar na identificação de situações que podem representar desafios. Posteriormente, são apresentadas as mudanças corporais e o autocuidado, incluindo materiais de apoio para utilização com os adolescentes.

O guia também contempla a diferenciação entre público e privado, trazendo conceitos e recursos práticos para auxiliar no ensino desses aspectos. Na sequência, aborda-se o tema do consentimento e dos limites pessoais, seguido da discussão sobre relações sociais e afetivas, com foco na compreensão das diferentes formas de vínculo e interação.
Outro eixo fundamental trata da segurança pessoal e da prevenção de abuso, com orientações voltadas ao reconhecimento de sinais de risco e à identificação de pessoas de confiança. Por fim, o material aborda saúde sexual e proteção, reforçando a importância do cuidado, da prevenção e do acesso à informação adequada.

SUMÁRIO

Clique nos tópicos para ir para o capítulo.

página 9
INICIANDO NOSSA JORNADA

página 10
COMPREENDENDO OS CONCEITOS FUNDAMENTAIS

página 13
EXPRESSÕES DA SEXUALIDADE NO COTIDIANO DE ADOLESCENTES COM TEA

página 18
MUDANÇAS CORPORAIS E AUTOCUIDADO

página 23
COMPREENSÃO DE PÚBLICO E PRIVADO

página 25
CONSENTIMENTO E LIMITES PESSOAIS

página 30
RELAÇÕES SOCIAIS E AFETIVAS

página 36
SEGURANÇA E PREVENÇÃO DE ABUSO

página 45
SAÚDE SEXUAL E PROTEÇÃO

página 54
APÊNDICES

página 55
REFERÊNCIAS

INICIANDO NOSSA JORNADA



Oi! Seja bem-vindo(a) ao nosso guia sobre Educação Sexual de Adolescentes com TEA.
Eu sou a Júlia, terapeuta ocupacional e pesquisadora e estarei com você ao longo dessa leitura.

E eu sou o Alex! Tenho 15 anos e sou autista.
Estou aqui para dividir minhas dúvidas, curiosidades e descobertas sobre esse tema.





Vamos aprender juntos sobre o que é o Transtorno do Espectro Autista, o que significa sexualidade e o que realmente envolve a educação sexual.

Prometo fazer as perguntas que todo mundo tem vontade, mas às vezes tem vergonha de fazer!





Combinado! Então, respire fundo e venha com a gente, vamos começar entendendo alguns conceitos fundamentais que serão a base de toda essa jornada.

COMPREENDENDO OS CONCEITOS FUNDAMENTAIS

Transtorno do Espectro Autista (TEA)

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5-TR (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022), o Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por déficits persistentes na comunicação e na interação social em diferentes contextos, associados a padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades.

Essas manifestações variam em diferentes apresentações, e por isso se fala em um espectro, abrangendo desde indivíduos com maior necessidade de suporte até aqueles com maior independência funcional. O diagnóstico requer que os sintomas estejam presentes desde o período do desenvolvimento precoce, embora possam se tornar mais evidentes à medida que as demandas sociais aumentam.

Sexualidade

Sexualidade é um conceito multifacetado, vivenciado e expresso de forma única por cada pessoa. Ela envolve aspectos psicológicos, biológicos, comportamentais e sociais. Está relacionada às emoções, desejos, identidade, experiências corporais e formas de se relacionar com os outros. Além disso, é influenciada pela cultura, pelas normas sociais e pelas experiências individuais ao longo da vida *(HENKELMAN et al., 2023)*.

A sexualidade é, portanto, um elemento central da identidade e do desenvolvimento humano, englobando temas como corpo, prazer, afeto, gênero, vínculo e respeito a si e ao outro. Nos adolescentes com TEA, essa vivência pode ser marcada por dificuldades de comunicação, compreensão social ou regulação emocional, o que exige abordagens pedagógicas e terapêuticas mais individualizadas *(HENKELMAN et al., 2023)*.

Educação Sexual

A educação sexual tem como objetivo oferecer a adolescentes e jovens a oportunidade de explorar e discutir temas relacionados às práticas sexuais, aos relacionamentos, aos afetos, à orientação e diversidade sexual, à identidade de gênero, à reprodução e ao prazer, entre outros aspectos que compõem as experiências humanas da sexualidade *(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024)*.

Por meio desse processo educativo, busca-se promover um entendimento amplo, crítico e informado sobre a sexualidade, favorecendo o desenvolvimento de uma perspectiva saudável, ética e responsável acerca das próprias vivências e também das experiências dos outros *(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024)*.

Gênero e Identidade de Gênero

Gênero refere-se a uma construção social composta por atributos, comportamentos e papéis que a sociedade considera tipicamente masculinos ou femininos.

Já a identidade de gênero é definida como o senso interno que o indivíduo possui sobre si mesmo podendo identificar-se como homem, mulher ou outra identidade de gênero. Para algumas pessoas, essa identidade pode não corresponder ao gênero presumido com base no sexo biológico, na aparência dos genitais ao nascimento ou nas expectativas sociais relacionadas aos papéis masculinos e femininos *(LONG; DAMLE, 2024)*.

Orientação Sexual

A orientação sexual refere-se à expressão individual do interesse afetivo e/ou da atração sexual por outras pessoas. Ela envolve componentes físicos, emocionais e afetivos e é definida pelo próprio indivíduo.

A orientação sexual não é determinada pela identidade de gênero. Ela se desenvolve ao longo do tempo, assim como outros aspectos da identidade pessoal.

Existem diversas orientações sexuais, entre elas:

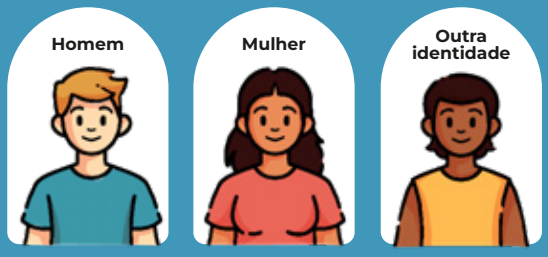
- **Heterossexual:** atração por pessoas de gênero diferente do seu.
- **Gay ou Lésbica:** atração por pessoas do mesmo gênero.
- **Bissexual:** atração por pessoas de mais de um gênero. *(LONG; DAMLE, 2024).*

Segue abaixo uma imagem ilustrativa que pode ser apresentada ao adolescente para explicar, de forma clara e acessível, a diferença entre identidade de gênero e orientação sexual.

IDENTIDADE DE GÊNERO & ORIENTAÇÃO SEXUAL

Identidade de Gênero

- Como a pessoa se vê
- Homem, Mulher ou outra identidade



Orientação Sexual

Por quem a pessoa se sente atraída

- Heterossexual



- Gay ou Lésbica



- Bissexual





Ufa! Já entendemos sobre o que é o TEA, a sexualidade, educação sexual e diferença entre identidade de gênero e orientação sexual, né?

Agora eu tô curioso pra saber como tudo isso aparece na vida real.
Como será que a sexualidade se manifesta nos adolescentes com TEA? Quais são as situações do dia a dia que mostram essas dificuldades ou descobertas?



Excelente pergunta, Alex.
É exatamente isso que vamos ver agora, exemplos reais que ajudam a entender melhor o que esses adolescentes vivenciam e como podemos apoiá-los com segurança, respeito e acolhimento.

EXPRESSÕES DA SEXUALIDADE NO COTIDIANO DE ADOLESCENTES COM TEA

As expressões da sexualidade em adolescentes com transtorno do espectro autista (TEA) fazem parte do desenvolvimento na adolescência, envolvendo interesses afetivos, curiosidade sobre o corpo e busca por conexão com o outro.

No entanto, características relacionadas à comunicação, à interação social e ao processamento cognitivo podem influenciar a forma como essas experiências são compreendidas e expressas no cotidiano.

Nesse contexto, algumas formas de expressão da sexualidade que podem ser observadas incluem:

Interesse por relacionamentos afetivos

O adolescente pode demonstrar desejo de estabelecer vínculos, ter um(a) namorado(a) e compartilhar experiências com outra pessoa.

Demonstrações de afeto

As expressões de carinho podem ocorrer de forma mais direta, intensa ou literal, como abraços frequentes, elogios repetidos ou necessidade de proximidade.

Curiosidade sobre o corpo e a sexualidade

É comum que o adolescente busque informações sobre mudanças corporais, diferenças entre corpos e funcionamento do próprio corpo.

Busca por pertencimento social

O desejo de se sentir incluído, aceito e parte de um grupo também pode se manifestar através do interesse em relações afetivas.

Diversidade na vivência da sexualidade

Pessoas com TEA podem apresentar diferentes orientações sexuais e identidades de gênero, reforçando a importância de uma abordagem inclusiva e respeitosa.

Desenvolvimento de habilidades com apoio e orientação adequada

Quando recebem educação sexual estruturada e adaptada, adolescentes com TEA apresentam avanços importantes na compreensão de relações, limites e autocuidado.

Apesar dessas possibilidades, algumas dificuldades podem estar presentes e interferir na forma como a sexualidade é vivenciada no dia a dia. A seguir, são apresentadas as dificuldades mais frequentemente observadas.

1. DIFICULDADES DE COMPREENSÃO DE LIMITES E REGRAS SOCIAIS

Muitos adolescentes com TEA têm dificuldade em perceber limites físicos e sociais adequados em diferentes contextos.

Podem, por exemplo:

- Abraçar, tocar ou se aproximar excessivamente de colegas, sem perceber desconforto do outro;
- Fazer perguntas íntimas em ambientes inadequados;
- Ou expor o corpo sem compreender a diferença entre o público e o privado.

2. DIFICULDADE DE COMUNICAÇÃO SOBRE O CORPO E AS EMOÇÕES

A comunicação sobre o próprio corpo, desejos e desconfortos pode ser complexa. Alguns adolescentes têm vocabulário limitado ou sentem vergonha de falar sobre temas íntimos, o que dificulta o diálogo com pais, professores e profissionais de saúde. Isso pode levar a mal-entendidos, riscos de abuso sexual ou de exposição, já que a falta de clareza na comunicação torna o adolescente mais vulnerável.

3. INTERESSES RESTRITOS E COMPORTAMENTOS REPETITIVOS RELACIONADOS À SEXUALIDADE

Em alguns casos, interesses restritos podem se voltar para temas ligados à sexualidade e ou ao corpo.

Por exemplo, o adolescente pode:

- Buscar repetidamente informações sobre partes do corpo;
- Assistir a vídeos inapropriados sem compreender o contexto;
- Ou repetir comportamentos de autoestimulação em locais públicos.

4. DIFICULDADE EM LIDAR COM MUDANÇAS CORPORAIS E EMOCIONAIS DA PUBERDADE

A puberdade traz transformações intensas: menstruação, ereção, ejaculação, aumento de pelos e mudanças de humor.

Para adolescentes com TEA, essas alterações podem gerar confusão, medo ou comportamentos de evitação, especialmente quando há hipersensibilidade sensorial (por exemplo, incômodo com tecidos, cheiros ou secreções corporais).

5. DIFICULDADE EM COMPREENDER RELACIONAMENTOS AFETIVOS E CONSENTIMENTO

Outra dificuldade comum é a interpretação literal das relações afetivas.
Alguns adolescentes podem acreditar que “amizade” já implica namoro, ou que “gostar de alguém” significa poder tocar, beijar ou manter contato físico.

Essa compreensão limitada pode gerar situações de rejeição social ou de comportamentos invasivos, sem que o adolescente tenha intenção de ferir o outro.

Além das dificuldades na compreensão das relações afetivas e do consentimento, é importante considerar que muitos adolescentes com TEA apresentam impulsividade e dificuldades na regulação emocional. Esses fatores podem comprometer não apenas a interpretação das situações sociais, mas também a forma como expressam seus sentimentos e interesses afetivos.

Em alguns casos, o adolescente pode demonstrar afeto de maneira intensa ou inadequada ao contexto, não por desrespeito ou intenção de invadir o espaço do outro, mas pela dificuldade em modular emoções, compreender sinais sociais sutis e ajustar seu comportamento às normas sociais implícitas. Essa combinação pode resultar em comportamentos considerados invasivos ou inadequados, exigindo orientação clara, objetiva e estruturada sobre limites, consentimento e formas adequadas de demonstrar interesse afetivo.

Nossa, é muita coisa pra pensar... acho que agora entendo melhor por que alguns comportamentos que parecem "estranhos" são, na verdade, jeitos diferentes de viver e aprender sobre o corpo, né?





Exatamente, Alex. A sexualidade é parte natural do desenvolvimento humano, mas cada adolescente tem seu próprio ritmo e forma de expressá-la.

E o corpo muda muito nessa fase... será que é por isso que às vezes é tão difícil se entender?





Sim! As mudanças corporais e emocionais da puberdade são desafiadoras para qualquer jovem e para quem está no espectro, podem ser ainda mais intensas. Que tal conversarmos sobre isso no próximo capítulo?

Fechado!
Quero entender melhor o que muda no corpo e como cuidar de mim nessa fase.



MUDANÇAS CORPORAIS E AUTOCUIDADO

A passagem da infância para a adolescência traz mudanças intensas no corpo e nas emoções. A puberdade é uma fase marcada por transformações físicas, hormonais e sociais que acontecem de forma diferente para cada pessoa.

É importante que os adolescentes compreendam e reconheçam essas mudanças, para que possam lidar com elas de maneira mais tranquila e segura cuidando da própria saúde, do corpo e das relações de forma responsável.

Veja algumas delas:

Nas meninas

Os seios começam a crescer, os quadris ficam mais largos e acontece a primeira menstruação (chamada menarca). Também podem aparecer pelos nas axilas e na região íntima, transpiração e espinhas no rosto.

Nos meninos

O corpo fica mais forte, o pênis e os testículos crescem, a voz fica mais grossa e aparecem pelos no rosto, nas axilas e na região íntima. É comum ter crescimento rápido, transpiração, espinhas e emissões noturnas (quando sai esperma durante o sono, algo natural nessa fase).

Em todos

Pode surgir mais fome, o corpo muda de forma e a curiosidade sobre o próprio corpo aumenta, o que é completamente normal e faz parte de se conhecer melhor.

Descoberta do corpo e masturbação

Durante a adolescência, é comum que os jovens passem a explorar o próprio corpo com mais curiosidade. Uma das formas dessa descoberta pode ser a masturbação, que consiste na estimulação das próprias partes íntimas e faz parte do desenvolvimento da sexualidade.

Estudos sobre sexualidade em pessoas com Transtorno do Espectro Autista indicam que comportamentos sexuais individuais, como a masturbação, fazem parte do desenvolvimento sexual típico e são frequentemente relatados durante a adolescência, assim como ocorre na população geral.

No entanto, adolescentes com TEA podem apresentar maior dificuldade em compreender normas sociais relacionadas à privacidade e ao contexto adequado para determinados comportamentos. A ausência de orientação sexual clara e estruturada pode contribuir para manifestações inadequadas, como masturbação em locais públicos ou em momentos socialmente inapropriados.

Por isso, é importante orientar o adolescente que a masturbação é um comportamento privado, que deve acontecer apenas em locais adequados, como no quarto ou no banheiro, e não em ambientes públicos ou na presença de outras pessoas.

No caso de adolescentes com TEA, pode ser necessário ensinar de forma mais explícita a diferença entre espaços públicos e privados, utilizando explicações concretas, suportes visuais e atividades estruturadas que auxiliem na compreensão desses limites sociais.

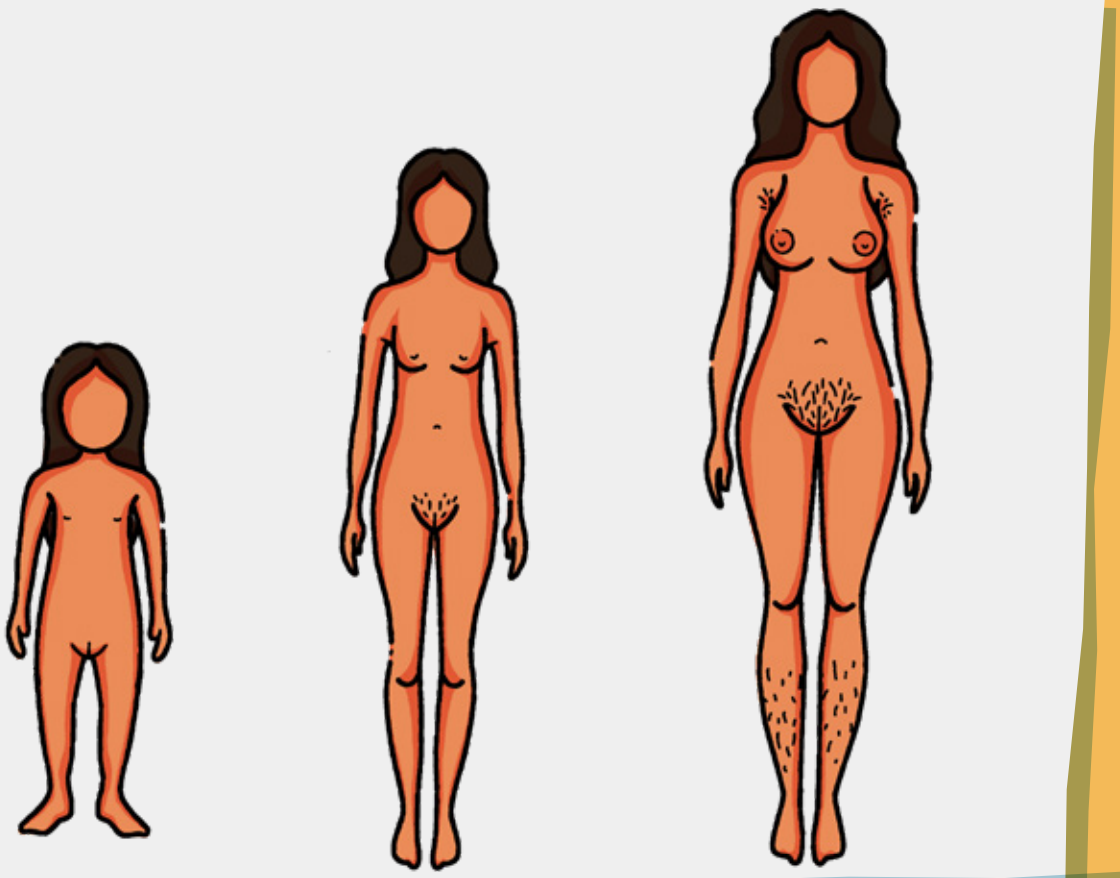
Estratégias para trabalhar as mudanças corporais com adolescentes com TEA

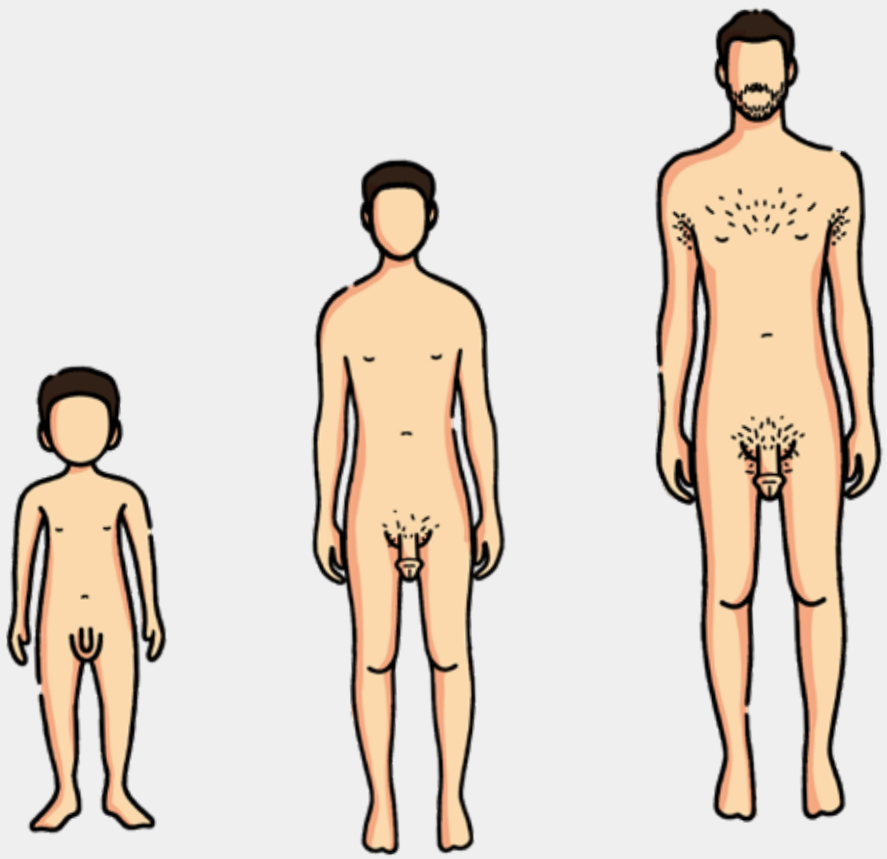
Ao abordar as mudanças corporais da puberdade com adolescentes no espectro, é importante ter cuidado na forma de explicar e adaptar o conteúdo às suas necessidades de compreensão.

Use explicações visuais e concretas para falar sobre as transformações da puberdade, como a menstruação, o crescimento de pelos, as mudanças na voz e a ejaculação.

Esses recursos ajudam o adolescente a entender o que está acontecendo com o próprio corpo de maneira mais clara, reduzindo medos, confusões e interpretações erradas.

Aqui vão alguns exemplos que vocês podem utilizar.





Dica de como utilizar

Durante a atividade, converse com o adolescente e incentive-o a observar as figuras

Você pode perguntar, por exemplo:

- “Com quem você acha que se parece?”
- “Você consegue identificar as partes do corpo?”
- “Qual a diferença de um corpo para o outro?”
- “Quais mudanças percebe que estão acontecendo com você?”

Essas perguntas ajudam a estimular a percepção corporal, o autoconhecimento e o entendimento sobre as transformações da puberdade.

Nos apêndices, você também encontrará esse material para utilização

A importância do autocuidado nessa fase

Com todas as mudanças que acontecem durante a puberdade no corpo, nas emoções e na forma de se relacionar, o autocuidado se torna uma parte essencial do crescimento.

Para os adolescentes com TEA, falar sobre autocuidado de forma concreta e visual é ainda mais importante. Isso os ajuda a compreender o que está acontecendo com o corpo, a criar rotinas de higiene e cuidado pessoal e a desenvolver independência em atividades como trocar de roupa, tomar banho, escovar os dentes ou cuidar da higiene íntima.

Nos apêndices estão alguns suportes visuais que podem ajudar você a introduzir e manter a rotina de higiene com adolescentes com TEA. Esses recursos tornam o aprendizado mais concreto e previsível, facilitando a compreensão das etapas e promovendo mais independência e autonomia nas atividades do cotidiano.

Júlia, às vezes fico na dúvida...
Como eu sei o que posso fazer em público e o que só pode ser feito no privado?





Essa é uma ótima pergunta, Alex!
Muitas pessoas, inclusive adolescentes com TEA, precisam de ajuda para entender essa diferença.

E isso faz tanta diferença assim?





Faz sim. Saber o que é público e o que é privado ajuda você a se proteger, evitar constrangimentos e sentir mais segurança no dia a dia.
Podemos ver isso juntos? Preparei também alguns materiais de apoio nos apêndices!

COMPREENSÃO DE PÚBLICO E PRIVADO

Adolescentes com TEA podem ter dificuldade para perceber sozinhos quais comportamentos são adequados em cada lugar. Por isso, é importante ensinar de forma clara a diferença entre público e privado.

Público

São lugares onde outras pessoas estão presentes, como sala de aula, sala de estar, rua ou transporte. Em locais públicos, algumas atitudes não devem acontecer, como trocar de roupa, tocar partes íntimas ou falar sobre assuntos muito pessoais.

Privado

São espaços onde a pessoa pode ficar sozinha, como o quarto com a porta fechada ou o banheiro. Nesses lugares, a pessoa pode realizar cuidados íntimos, como higiene corporal, trocar de roupa ou se masturbar.

Ensinar essa diferença ajuda o adolescente a:

- Entender onde certos comportamentos podem acontecer,
- Respeitar limites do próprio corpo e do corpo do outro (respeitar quando o outro disser não ou se afastar)
- Manter segurança e bem-estar no convívio social,
- Prevenir situações de exposição ou constrangimento.

Adolescentes com TEA aprendem melhor quando esse ensino é visual, concreto e repetido, com apoio de:

- Histórias sociais
- Quadros e lembretes visuais,
- Vídeos curtos mostrando passo a passo.

Com orientações claras, o adolescente compreende melhor as regras sociais e ganha mais autonomia e segurança na puberdade. *Nos apêndices, encontra-se o material que pode ser utilizado com o adolescente com TEA.*

Júlia, agora que já entendi melhor sobre lugares públicos e privados, percebi que às vezes eu não sei como dizer "não" quando algo me deixa desconfortável... Isso é normal?





Muito normal, Alex! E isso tem tudo a ver com o próximo assunto: consentimento e limites pessoais.

Então é sobre eu saber o que posso permitir e o que não posso?





Isso mesmo. É entender até onde você se sente bem e também perceber quando outra pessoa não está confortável.
Existem frases simples que ajudam muito, como "prefiro não agora" ou "não quero".

Acho que isso deixa tudo mais claro...





Deixa sim! E também vamos aprender a reconhecer quais toques são adequados e quais não são. Isso ajuda você a se proteger, a respeitar o espaço das pessoas e a se sentir mais seguro nas relações do dia a dia.

CONSENTIMENTO E LIMITES PESSOAIS

Adolescentes com TEA podem apresentar dificuldade em compreender conceitos mais abstratos, como consentimento, limites pessoais e segurança. Essa compreensão limitada pode aumentar o risco de exposição, exploração ou comportamentos inadequados por dificuldade em interpretar sinais sociais e entender o que é apropriado em cada situação.

Para apoiar essa aprendizagem, é importante ensinar:

- Como dizer "não"
Frases curtas e diretas ajudam o adolescente a expressar desconforto em situações sociais ou de contato físico, como:

- "Não quero."
- "Prefiro não agora."
- "Isso me deixa desconfortável."

- Como reconhecer quando alguém não está confortável:
É importante treinar sinais como:

- Expressão facial preocupada,
- Afastar o corpo,
- Dizer "não",
- Mudança no tom de voz.

- Frases e scripts sociais para interações físicas:
Scripts ajudam o adolescente a prever situações e saber como responder. Exemplos:

- "Posso te abraçar?"
- "Agora não quero abraço."
- "Prefiro só dar tchau com a mão."

Uso da videomodelação como estratégia de ensino

A videomodelação é uma estratégia eficaz para o ensino de habilidades sociais em adolescentes com TEA. Seu funcionamento consiste na observação de um vídeo no qual um modelo executa determinada habilidade de forma completa, para que, posteriormente, o adolescente possa reproduzi-la de maneira semelhante.

Pesquisas indicam que essa estratégia pode ser particularmente útil para pessoas autistas, pois os vídeos podem ser divididos em pequenos clipes, favorecendo o encadeamento de habilidades e reduzindo o tempo de engajamento necessário para a aprendizagem. Além disso, a apresentação visual estruturada tende a facilitar a compreensão e a consolidação do aprendizado.

Ao observar modelos claros e objetivos de interação, o adolescente pode compreender melhor:

- Como solicitar permissão para contato físico;
- Como responder quando alguém diz “não”;
- Como identificar sinais de desconforto;
- Como ajustar sua postura, expressão facial e distância corporal.

Os vídeos podem ser produzidos pelos próprios profissionais ou familiares, utilizando linguagem simples e situações cotidianas, favorecendo a generalização das habilidades aprendidas.

Toques ADEQUADOS x INADEQUADOS

Mapas corporais simples e educativos podem ajudar a identificar:

- Partes do corpo que podem ser tocadas em situações sociais seguras (como mão para cumprimento);
- Partes do corpo que não devem ser tocadas por outras pessoas;
- O que fazer quando alguém ultrapassa limites.

Além do toque físico, é importante considerar que o consentimento e os limites pessoais também envolvem comunicação não verbal, como trocas de olhares, expressões faciais e proximidade corporal.

Alguns adolescentes com TEA podem apresentar alguns comportamentos como manter contato visual fixo e prolongado, evitar completamente o olhar ou demonstrar dificuldade em perceber mudanças sutis na expressão facial ou no tom de voz do outro. Essas características podem gerar conflitos sociais, mesmo quando não há intenção de invadir ou desrespeitar.

Por isso, pode ser importante trabalhar explicitamente:

- A distância corporal adequada em diferentes contextos;
- O uso funcional do contato visual (olhar brevemente durante a conversa);
- A identificação de expressões faciais básicas, como desconforto, surpresa ou irritação;
- Estratégias para ajustar a própria expressão verbal e não verbal às situações sociais.

Como utilizar o material de apoio sobre toques adequados e inadequados

Para ensinar o adolescente a identificar quais partes do corpo podem ou não ser tocadas, utilize o mapa corporal com cores. Explique cada categoria de forma simples e objetiva:

Áreas verdes:

Representam os toques permitidos, como apertar as mãos para cumprimento ou toques sociais comuns.

Áreas amarelas

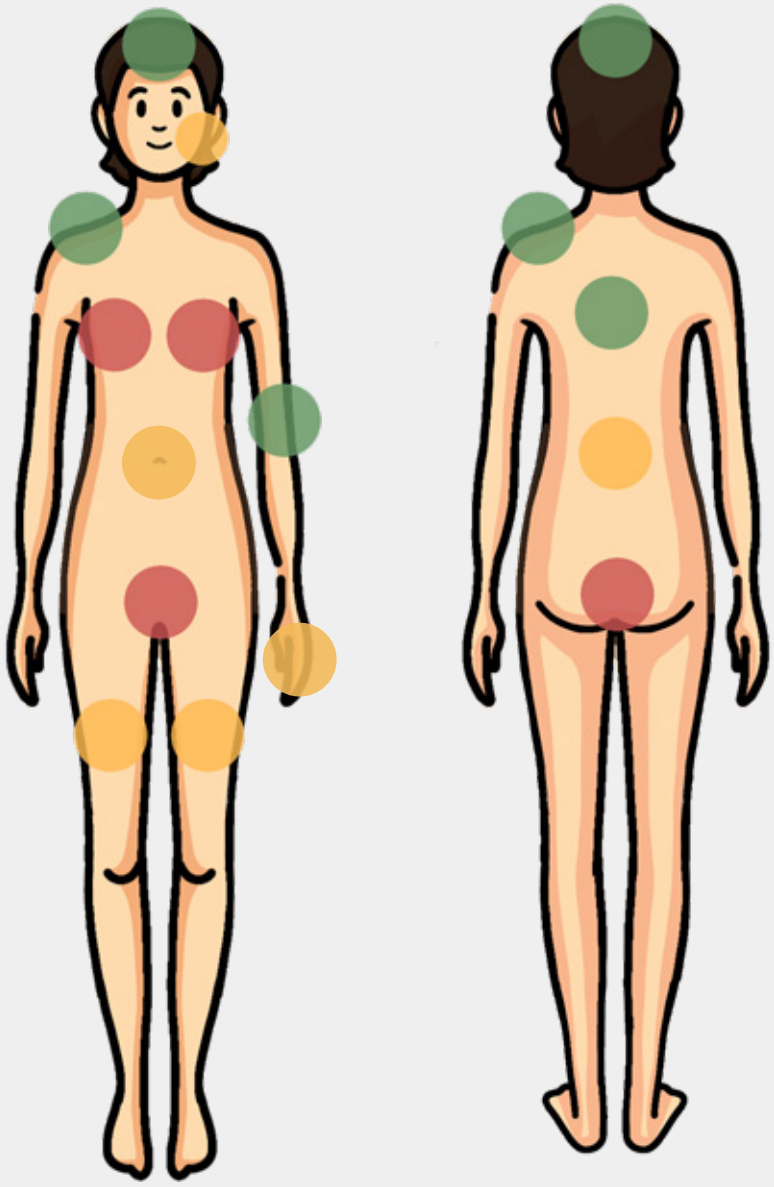
Indicam os toques que dependem de permissão. Nessas regiões, a pessoa deve perguntar ou ser perguntada antes de qualquer contato.

Áreas vermelhas

Correspondem às partes íntimas, que ninguém pode tocar. São áreas protegidas e devem ser respeitadas sempre.

Esse recurso visual ajuda o adolescente a compreender melhor seus limites corporais e a reconhecer limites nos outros, fortalecendo segurança, autonomia e respeito às regras sociais.

Abaixo, segue o mapa corporal para utilização com o adolescente.



SIM, pode tocar | ATENÇÃO, cuidado | NÃO, proibido

RELAÇÕES SOCIAIS E AFETIVAS

Nessa fase da vida, é comum que surjam interesses por amizades, paqueras e até namoros, cada um com seu próprio tipo de vínculo, intensidade e cuidado necessário. Entretanto, devido a características como dificuldade na leitura de pistas sociais, menor flexibilidade comportamental e desafios na comunicação, adolescentes com TEA podem precisar de um apoio mais estruturado para compreender essas diferenças e navegar por essas relações de forma segura.

Apesar desses desafios, pesquisas mostram que a maioria dos adolescentes com TEA deseja construir relacionamentos afetivos, íntimos e românticos. No entanto, poucos conseguem vivenciar essas experiências, o que pode gerar sentimento de frustração, inadequação e dúvidas sobre como agir nessas situações.

Neste capítulo, os conceitos de amizade, paquera e namoro são apresentados de forma simples e objetiva. A proposta é que esses conteúdos sejam explicados aos adolescentes com uma linguagem clara, concreta e acessível, facilitando a compreensão das diferenças entre os tipos de vínculo.

Sugere-se que o adulto apresente inicialmente os conceitos conforme descritos a seguir e, posteriormente, utilize os exemplos ilustrados e os exercícios propostos para favorecer a consolidação da aprendizagem.

Diferença entre amizade, paquera e namoro

Amizade

Amizade é uma relação baseada em confiança, companheirismo e afetividade, sem envolvimento romântico.

Amigos costumam:

- Querer passar tempo juntos;
- Conversar sobre interesses em comum;
- Ajudar um ao outro;
- Sentir-se bem e seguros na presença do outro.

Paquera

A paquera envolve interesse romântico ou afetivo, mas ainda sem compromisso.

Ocorre quando a pessoa:

- Demonstra curiosidade sobre o outro;
- Tenta se aproximar (quando gosta de alguém, pode tentar se aproximar por meio de conversas, convites para atividades ou mensagens)
- Manda mensagens carinhosas;
- Faz elogios;
- Tenta passar mais tempo com essa pessoa.

Namoro

O namoro envolve:

- Acordo entre as duas pessoas de que desejam ter um relacionamento, no qual ambas concordam em estar juntas e respeitar regras combinadas (como exclusividade, tempo juntos e respeito mútuo);
- Demonstração mútua de afeto (como conversar com carinho, dar as mãos, abraçar ou beijar)
- Combinar limites e regras (frequência das conversas, encontros, tempo juntos);
- Respeito e reciprocidade.

O namoro só existe quando **ambas** as pessoas concordam.
Não pode ser imposto e não pode acontecer se uma das partes disser “não”.

Como reconhecer sinais de interesse e desinteresse do outro

Adolescentes com TEA, por vezes, têm dificuldade em identificar pistas sociais sutis. Por isso, é essencial explicar de forma concreta o que pode significar interesse ou desinteresse em uma interação romântica ou de amizade.

- Sinais de interesse

Podem indicar que a outra pessoa está gostando da interação:

- Sorri e olha nos seus olhos com frequência.
- Responde às mensagens com entusiasmo (usa emojis em mensagens de rede social, faz perguntas, continua o assunto).
- Procura você na escola, no grupo ou nas redes sociais.
- Demonstra curiosidade pela sua vida ("como foi seu dia?", "você gosta de...?").
- Aceita convites para conversar ou estar junto.

- Sinais de desinteresse

Podem indicar que a pessoa não quer avançar para paquera ou namoro:

- Respostas curtas ("ok", "aham", "blz").
- Muda de assunto com frequência.
- Não faz perguntas sobre você.
- Evita contato visual.
- Demora muito para responder ou não responde.
- Não aceita convites para conversar ou se encontrar.
- Diz claramente "não estou interessado(a)" — e isso deve ser respeitado imediatamente.

Exemplo concreto para facilitar a compreensão:



EXEMPLO DE AMIZADE:

Pedro gosta de jogar videogame com Lucas.

Eles conversam, riem juntos e se ajudam, mas não falam sobre namoro nem trocam elogios românticos.



EXEMPLO DE PAQUERA:

Ana manda um emoji de coração para João, pergunta sobre o dia dele e tenta sentar perto dele na escola.

João também sorri quando fala com ela e responde com interesse. Isso é paquera.



EXEMPLO DE DESINTERESSE:

Se João responde apenas “ok”, “tanto faz”, não olha para Ana, muda de assunto e evita contato, significa que ele não está interessado e ela precisa respeitar.

Agora vamos praticar? Abaixo estão alguns exercícios que você pode fazer com seu adolescente.

EXERCÍCIO 1

Leia as situações e peça para o adolescente classificar:

- Situação A

Davi chama Bruno para jogar bola. Eles conversam, riem e marcam de jogar de novo outro dia.

O que é isso?

( ) Amizade

( ) Paquera

( ) Namoro

( ) Desinteresse



- Situação B

Laura envia uma foto do seu look para Mateus e pergunta: “O que você achou?”. Ele responde com emojis de coração.

O que é isso?

( ) Amizade

( ) Paquera

( ) Namoro

( ) Desinteresse



- Situação C

Pedro manda mensagem para Clara três vezes seguidas. Ela só responde “ok” e não continua a conversa.

O que é isso?

( ) Amizade

( ) Paquera

( ) Namoro

( ) Desinteresse



- Situação D

Giovana e Felipe decidiram ser namorados, contam para os pais, combinam horários de conversar e respeitam os limites um do outro.

O que é isso?

( ) Amizade

( ) Paquera

( ) Namoro

( ) Desinteresse



EXERCÍCIO 2

Solicite ao adolescente que crie exemplos de situações relacionadas a diferentes tipos de relacionamento:

- **Uma situação de amizade;**
- **Uma situação de paquera;**
- **Uma situação de namoro;**
- **Uma situação de desinteresse.**

Em seguida, escolham juntos uma das situações criadas e proponha que ela seja representada por meio de um desenho ou imagem, favorecendo a visualização e a compreensão do conteúdo trabalhado.



Júlia, eu gostei muito de aprender sobre amizade, paquera e namoro. Agora eu sei perceber melhor quando alguém está interessado... ou não.



Que bom, Alex!
Entender essas diferenças ajuda muito nas relações do dia a dia. E você também aprendeu a observar sinais importantes, como respostas curtas ou mudança de assunto.

Sim! Isso me ajudou a entender quando a pessoa quer conversar... e quando não quer.





Exatamente. E agora que você já sabe reconhecer relações saudáveis, vamos para um assunto muito importante: como se proteger em situações que não são seguras.

Situações de risco?





Isso mesmo.
Vamos falar sobre coisas que nunca devem ser segredo, sobre limites do corpo e como identificar comportamentos que não são legais e o mais importante: o que fazer e com quem pedir ajuda.

Tá bom!
Quero aprender a me proteger também.



SEGURANÇA E PREVENÇÃO DE ABUSO

A educação sexual é fundamental para todos os adolescentes e deve considerar as particularidades de cada jovem, incluindo aqueles com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Pesquisas apontam que adolescentes com TEA podem apresentar maior vulnerabilidade a situações de risco, especialmente devido a dificuldades na interpretação de pistas sociais, na comunicação e na diferenciação entre comportamentos adequados e inadequados.

A violência pode ocorrer de diferentes formas, como física, sexual ou psicológica. No contexto da sexualidade, o abuso é uma forma de violência que envolve qualquer contato, exposição ou solicitação de natureza íntima realizada sem consentimento, com coerção ou aproveitando-se da vulnerabilidade do adolescente.

Diante disso, torna-se essencial oferecer orientações claras, concretas e visuais que auxiliem o adolescente a identificar riscos, pedir ajuda e diferenciar carinho de abuso, promovendo segurança e autonomia nas interações sociais e afetivas.

Como reconhecer situações de risco

Adolescentes com TEA se beneficiam de exemplos objetivos, linguagem direta e repetição estruturada. É importante ensinar que determinadas situações podem representar risco e devem ser comunicadas a um adulto de confiança.

- Quando alguém pede segredo

Frases como:

- “Não conta isso pra ninguém.”
- “É só entre nós.”
- “Se você falar, alguém pode se machucar.”

Segredos que causam medo, desconforto ou confusão não são seguros e devem ser compartilhados com um adulto de confiança.

Carinho, presentes ou contato físico nunca devem ser mantidos em segredo.

- Quando alguém pede fotos ou quer ver partes íntimas

Exemplos:

- “Me mostra por vídeo.”
- “Me manda uma foto sem roupa.”
- “Deixa eu ver seu corpo.”

Ninguém tem permissão para ver ou tocar partes íntimas, exceto adultos de confiança em situações específicas de cuidado (como pais ou profissionais de saúde, quando necessário).

- Quando alguém oferece presentes, dinheiro ou favores em troca de algo

Exemplos:

- “Te dou isso se você fizer aquilo.”
- “Posso te ajudar na prova, mas quero algo em troca.”
- “Te dou esse presente, mas não conta pra sua mãe.”

Trocas que envolvem segredo ou desconforto não são seguras e devem ser comunicadas imediatamente.

- Quando alguém tenta tocar o corpo sem consentimento

Situações como:

- Abraços forçados
- Beijos sem pedir
- Toque em partes íntimas
- Segurar com força

Qualquer toque que aconteça sem permissão ou cause desconforto deve ser interrompido e comunicado.

- Quando o corpo “avisa” que algo está errado

É importante ensinar o adolescente a reconhecer sinais internos de alerta, como:

- Coração acelerado
- Sensação ruim no estômago
- Vontade de sair de perto
- Confusão ou medo
- Vontade de chorar

Esses sinais podem indicar que a situação não é segura e que é necessário buscar ajuda.

- O que fazer diante de uma situação de risco

Ensine o adolescente que ele pode:

- Dizer “não” de forma clara e firme;
- Afastar-se fisicamente da situação;
- Procurar imediatamente um adulto de confiança;
- Relatar o ocorrido, mesmo que alguém tenha pedido segredo.

Reforce que pedir ajuda não é errado e que a responsabilidade nunca é da vítima.

Identificar pessoas de confiança

Ensine que pessoas de confiança são aquelas que:

- Ajudam e protegem
- Respeitam seus limites
- Acreditam quando ele relata algo importante
- Não pedem segredos que causam medo ou desconforto

Explique que pedir ajuda é sempre permitido quando algo o deixa confuso, com medo ou desconfortável.

Em seguida, proponha uma atividade prática: peça que o adolescente escreva ou desenhe quem são suas cinco pessoas de confiança.

Utilize o quadro **“Minhas 5 pessoas de confiança”** para auxiliá-lo na identificação de adultos seguros a quem ele pode recorrer sempre que precisar.

Explique que ele deve escolher cinco pessoas que o façam sentir protegido, como:

- Mãe, pai ou responsável;
- Professora;
- Profissional de saúde
- Outro adulto seguro de sua convivência.

MINHAS 5 PESSOAS DE CONFIANÇA

Diferenciar carinho, abuso e violência

Ensinar a diferença entre carinho, abuso e violência ajuda o adolescente a compreender quando uma interação é segura e quando é necessário buscar ajuda.

- Carinho

É uma demonstração de afeto que:

- Proporciona conforto;
- Respeita o corpo e os limites;
- Acontece com permissão;
- Não envolve segredos;
- Faz a pessoa se sentir segura.

Exemplos:

- Abraçar quando a outra pessoa quer;
- Estar perto de amigos de forma respeitosa;
- Conversar com carinho e educação.

- Abuso

O abuso é uma forma de violência que envolve invasão de limites, manipulação ou contato íntimo sem consentimento.

Acontece quando alguém:

- Toca partes íntimas sem permissão;
- Pede fotos íntimas;
- Pede que algo seja mantido em segredo;
- Oferece presentes ou favores em troca de algo íntimo;
- Faz a pessoa se sentir confusa, pressionada ou com medo.

- Violência

A violência envolve agressão física, verbal ou psicológica e pode ou não estar relacionada à sexualidade.

Acontece quando alguém:

- Empurra, bate, ameaça ou xinga;
- Força beijo, abraço ou toque;
- Obriga a fazer algo contra a própria vontade.

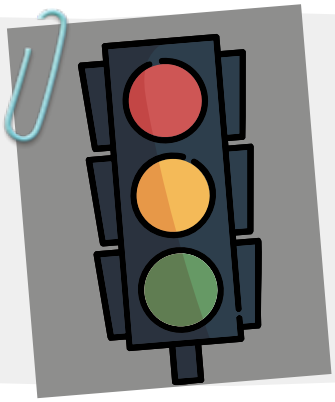
Atividades práticas

A seguir, você encontrará uma série de exercícios simples e práticos que podem ser realizados junto ao adolescente. Esses materiais têm como objetivo fortalecer a compreensão sobre segurança, limites pessoais e estratégias adequadas para pedir ajuda quando algo não parece certo.

EXERCÍCIO 1

JOGO DO SEMÁFORO DA SEGURANÇA

Este exercício tem como objetivo ajudar o adolescente a identificar situações seguras, duvidosas ou perigosas, desenvolvendo pensamento crítico sobre diferentes contextos sociais.



Explique que:

- Verde significa situação segura;
- Amarelo significa situação que exige atenção e pode depender do contexto;
- Vermelho significa situação perigosa ou que exige afastamento e pedido de ajuda.

Leia cada situação em voz alta e peça que o adolescente classifique utilizando as cores do semáforo. Após a escolha, converse sobre o motivo da resposta e explore possíveis variações do contexto.

Exemplos

1. Seu professor pede para conversar na sala, com a porta aberta.

VERDE (É uma situação comum e transparente.)

2. Um desconhecido no Instagram pede fotos suas.

VERMELHO (Solicitação íntima por desconhecido é situação de risco.)

3. Seu tio pergunta se você quer ficar no colo dele, mesmo você dizendo que não quer.

VERMELHO (Desrespeito ao "não" é sinal claro de violação de limite.)

Reforce:
Mesmo sendo alguém conhecido, o "não" deve ser respeitado.

4. Um amigo te chama para brincar.

VERDE (Situação comum e segura.)

5. Uma pessoa diz "não conta pra ninguém, é nosso segredo".

AMARELO ou **VERMELHO** (Depende do tipo de segredo.)

Explique:

- Segredo surpresa (como festa) → pode ser **AMARELO**
- Segredo que causa medo ou desconforto → **VERMELHO**

Essa diferenciação é MUITO importante para evitar literalidade excessiva.

6. Um profissional de saúde realiza exame físico explicando o que será feito e garantindo que você se sinta seguro.

VERDE (Situação comum e segura.)

Explique:
Profissionais de saúde podem examinar o corpo quando necessário e com explicação adequada. Adolescentes também têm direito a momentos de conversa individual com o profissional.

Nos apêndices, encontra-se o material visual que poderá ser utilizado com os adolescentes para a aplicação do ***Jogo do Semáforo****.*

EXERCÍCIO 2

COMPLETE A HISTÓRIA
Leia cada situação com o adolescente e peça que ele responda:

- **Essa situação é segura, duvidosa ou perigosa?**
- **O que o personagem deve fazer?**
- **Com quem ele pode falar?**

Reforce que é importante observar:

- Quem está envolvido
- Onde a situação acontece
- Como o corpo se sente

Exemplos

- História 1

Maria está usando o celular quando um garoto que ela não conhece envia mensagens: “Me manda uma foto sua sem blusa, eu prometo não contar pra ninguém.”

Perguntas:

- Essa situação é segura, duvidosa ou perigosa?
- O que Maria deve fazer?
- Com quem ela pode falar?

- História 2

Durante a aula, uma professora substituta pede para conversar sozinha com Lucas e tranca a porta com chave.

Perguntas:

- Essa situação é segura, duvidosa ou perigosa?
- O que Lucas pode fazer?
- Qual regra de segurança ele precisa lembrar?

- História 3

Durante o recreio, Ana está sentada no pátio quando um adolescente mais velho, que ela não conhece bem, se aproxima e diz: “Vem comigo atrás da quadra, quero te mostrar uma coisa. Mas não chama ninguém, é só entre a gente.” Ana sente um aperto na barriga e percebe que o convite parece estranho.

Perguntas:

- Essa situação é segura, duvidosa ou perigosa?
- O que Ana deve fazer?
- Com quem ela pode falar?

Nos apêndices, encontra-se o material visual que poderá ser utilizado com os adolescentes para a aplicação deste exercício.

SAÚDE SEXUAL E PROTEÇÃO

Falar sobre saúde sexual e proteção é uma parte essencial do cuidado com o próprio corpo e das escolhas que cada pessoa fará no futuro. No entanto, muitos adolescentes recebem informações confusas, incompletas ou cheias de mitos, especialmente vindas da internet ou de colegas. Por isso, é fundamental aprender sobre esses temas de maneira clara, segura e responsável.

A adolescência é um período de descobertas, pois o corpo muda, as emoções ficam mais intensas e surgem novas curiosidades. É nessa fase que ocorre o despertar para a sexualidade, e esse processo acontece de forma individual para cada jovem. Ao mesmo tempo, isso também os torna mais vulneráveis a comportamentos de risco, como relações sexuais sem proteção, que aumentam a possibilidade de contrair Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Muitos adolescentes acabam vivenciando a sexualidade com pouca orientação, cercados de tabus e, principalmente, sem o uso do preservativo. Essa falta de informação e prevenção expõe os jovens a riscos importantes, evidenciando que o conhecimento sobre ISTs ainda está distante da realidade de grande parte deles.

Por isso, investir em educação sexual acessível e responsável é uma forma de proteção e cuidado, ajudando cada adolescente a compreender melhor seu corpo, reconhecer situações de risco e tomar decisões mais seguras ao longo da vida.

O que é relação sexual?

Relação sexual é uma forma de interação íntima entre duas pessoas que envolve comportamentos de natureza sexual. Essas interações podem incluir diferentes tipos de contato físico relacionados à estimulação das partes íntimas do corpo.

Entre as formas mais comuns de relação sexual estão:

- Penetração vaginal (quando o pênis entra na vagina);
- Penetração anal (quando há penetração no ânus);
- Sexo oral (quando há contato da boca com os genitais);
- Outras formas de estimulação íntima.

É importante explicar que relação sexual envolve comportamentos de natureza sexual e não deve ser confundida com gestos comuns de carinho, como abraços, beijos no rosto ou demonstrações de afeto entre amigos ou familiares.

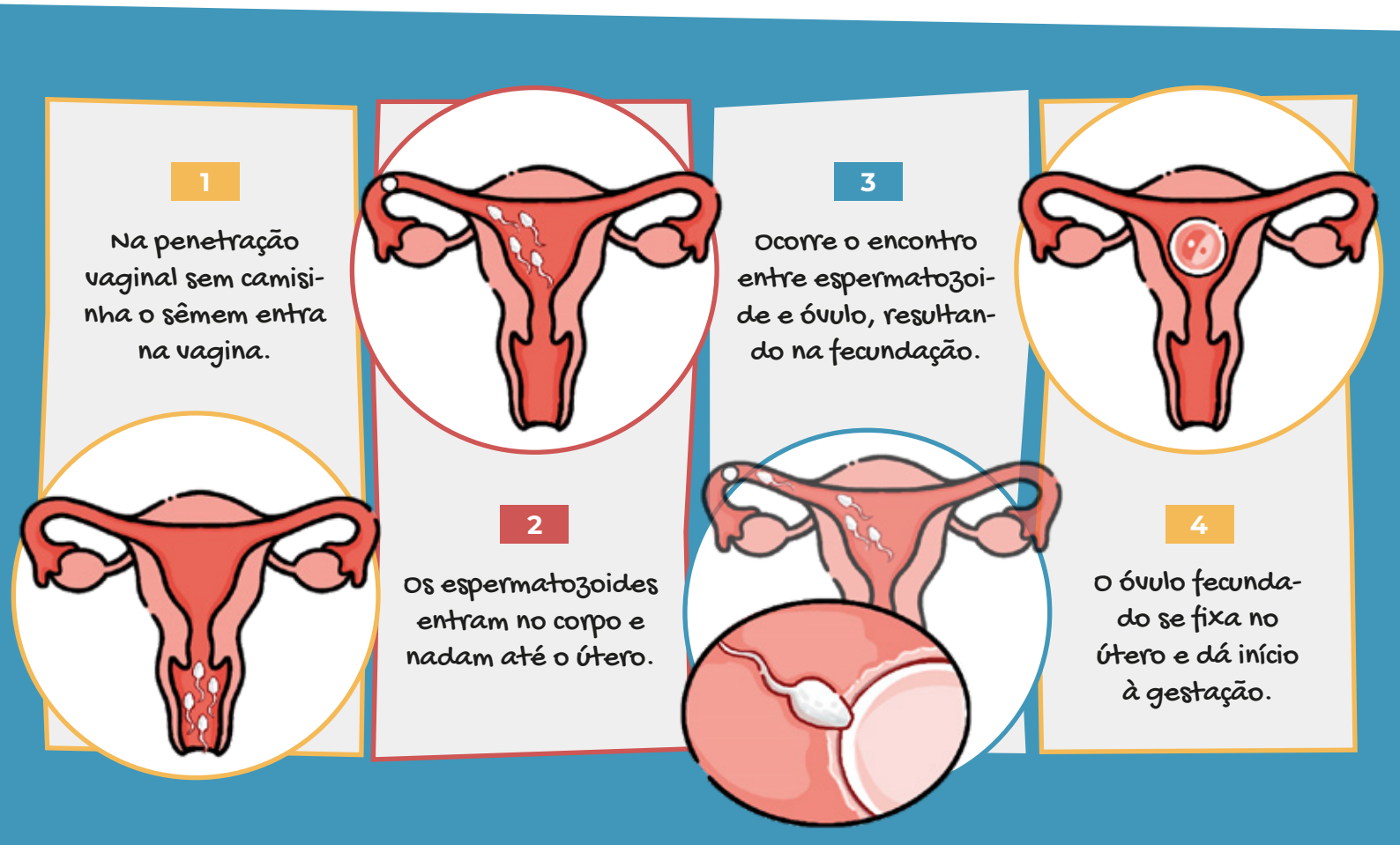
Para apoiar essa explicação, disponibilizamos nos apêndices uma atividade visual que auxilia o adolescente a diferenciar gestos de carinho de comportamentos que fazem parte da relação sexual.

Como ocorre a gravidez?

A gravidez pode ocorrer quando há penetração vaginal e o sêmen entra em contato com o sistema reprodutor feminino. Nessa situação, os espermatozoides presentes no sêmen podem se deslocar pelo trato reprodutor até encontrar o óvulo liberado pelo ovário. Quando um espermatozoide fecunda o óvulo, inicia-se o processo de gestação.

Por esse motivo, relações sexuais vaginais sem o uso de métodos contraceptivos aumentam o risco de gravidez.

A imagem a seguir pode ser utilizada para explicar ao adolescente, de forma simples e visual, como ocorre a gravidez.



Métodos contraceptivo

Ao iniciar a vida sexual, é essencial escolher um método contraceptivos para garantir relações mais seguras. Existem várias opções que podem ser usadas por adolescentes, sempre com orientação de um profissional de saúde.

Os métodos contraceptivos mais conhecidos são:

- Anticoncepcionais orais (pílulas);
- Anticoncepcionais injetáveis;
- Preservativo masculino;
- Preservativo feminino;
- DIU (dispositivo intrauterino).

- Anticoncepcionais orais e injetáveis

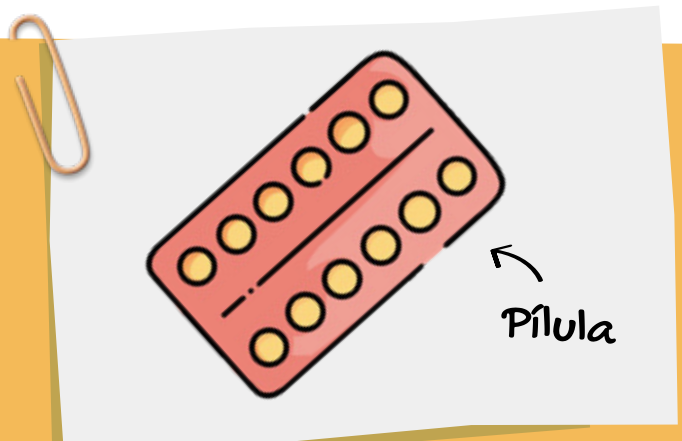
São medicamentos que contêm hormônios parecidos com os que o corpo da mulher produz. A função deles é impedir a ovulação, evitando assim uma gravidez. Esses métodos têm diferentes dosagens e devem ser escolhidos com orientação médica, pois cada corpo reage de forma diferente.

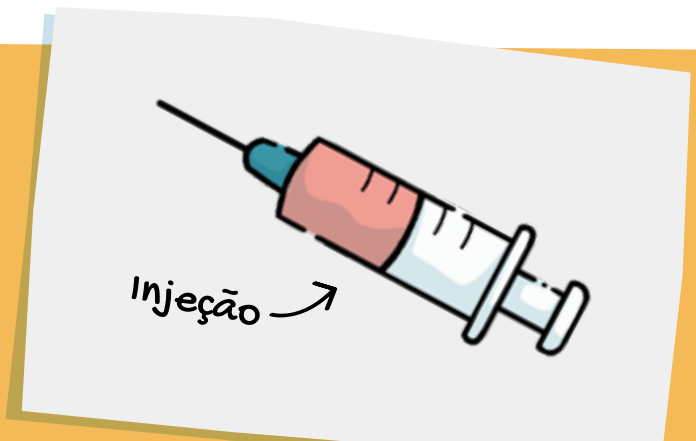
Além de escolher o tipo adequado, é fundamental usar corretamente, seguindo todas as orientações do profissional de saúde.

É importante lembrar que anticoncepcionais orais e injetáveis NÃO protegem contra Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Por isso, a forma mais segura é a prevenção combinada: usar o anticoncepcional escolhido junto com o preservativo (camisinha), que é o único método capaz de proteger das ISTs.

Você pode usar os quadrinhos abaixo para apresentar esses métodos anticoncepcionais ao adolescente de forma simples e visual.





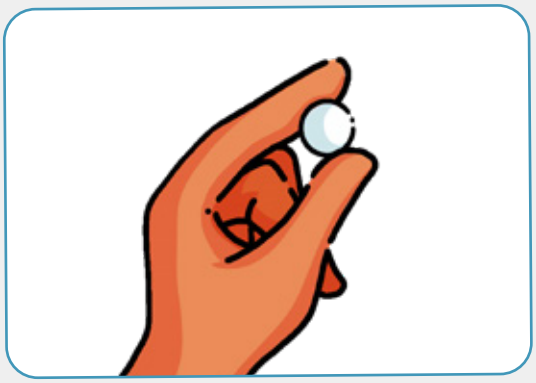
ANTICONCEPCCIONAIS ORAIS E INJETÁVEIS

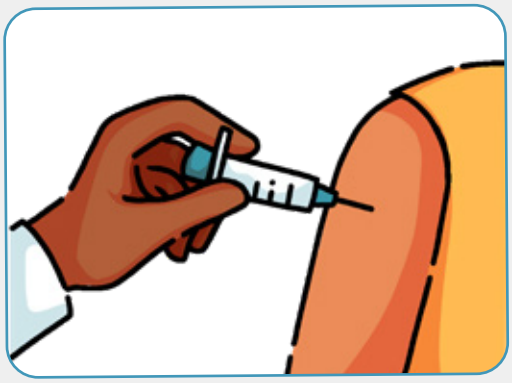
Os anticoncepcionais orais e injetáveis são remédios usados para evitar a gravidez.



Os anticoncepcionais devem ser usados **apenas com a indicação médica**.

ATENÇÃO
Eles impedem o corpo de liberar o óvulo, mas não protegem contra doenças.





A pilula deve ser tomada **todos os dias**, e a injeção é aplicada uma vez por **mês ou a cada 3 meses**, dependendo do tipo de hormônio.

- Preservativos (camisinha)

Os preservativos masculino e feminino são um dos métodos mais importantes e acessíveis para prevenir gravidez e ISTs ao mesmo tempo.

Como usar:

- Devem ser colocados antes de qualquer contato sexual: oral, vaginal ou anal.
- A embalagem não deve ser aberta com a boca para não rasgar.
- Devem ser usados uma única vez e descartados logo após o uso.

Você pode apresentar ao adolescente a camisinha, mostrar o passo a passo de como ela é usada utilizando imagens educativas e conversar sobre a importância da proteção. Para complementar, utilize a história social disponível nos apêndices , que ajuda a explicar o tema de forma simples, concreta e adequada.

Como usar a camisinha masculina



Como usar a camisinha feminina



Retire opreservativo da embalageme segure a argola interna com o polegar e o dedo indicador.



Aperte a argola interna e a introduza na vagina.



Com o dedo indicador, certifique-se de que a argola interna esteja bem no fundo da vagina.



A argola externa deve ficar fora da vagina.
No momento da penetração, segure a argola externa com uma das mãos.



Após a relação, torça a argola externa e retire o preservativo com cuidado.
Jogue no lixo.

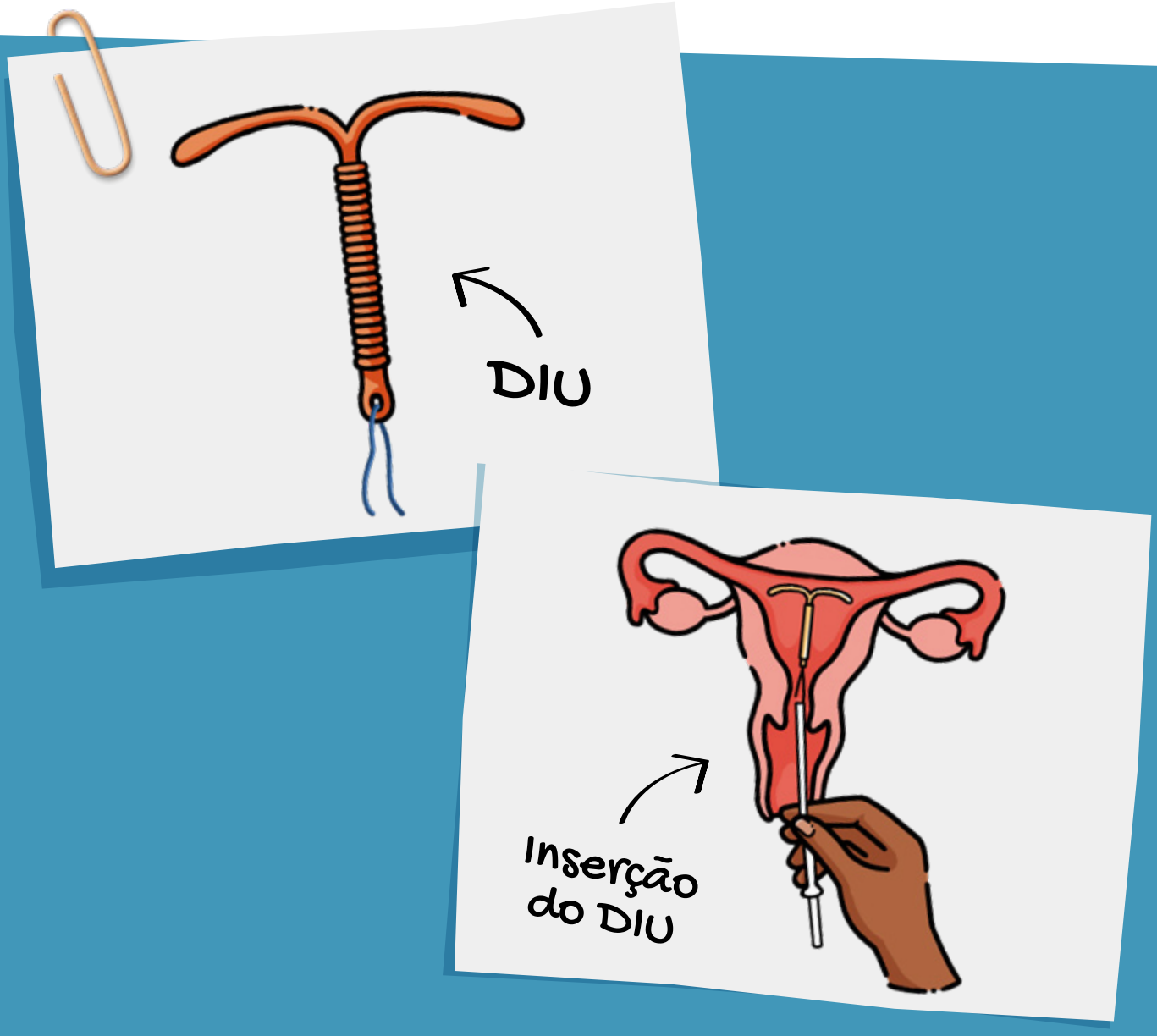


NUNCA use preservativo feminino junto com o masculino.
Verifique a data de validade.

- **Dispositivo Intrauterino (DIU)**

O DIU é um pequeno dispositivo de plástico flexível que é colocado dentro do útero por um profissional de saúde. Ele pode ser de cobre ou hormonal. É um dos métodos contraceptivos mais usados no mundo.

Depois de colocado, o DIU dura vários anos (alguns até 10 anos, dependendo do modelo), mas pode ser retirado a qualquer momento caso a pessoa deseje engravidar. Abaixo, você encontrará duas imagens para apresentar ao adolescente. A primeira mostra o DIU sozinho, e a segunda ilustra, de forma simples, o DIU sendo colocado no útero. Após explicar o objetivo desse conteúdo, você pode utilizar a história social sobre o DIU, disponível nos apêndices para complementar a compreensão do adolescente.



Nos apêndices, encontra-se uma história social sobre o uso do DIU, que pode ser apresentada ao adolescente

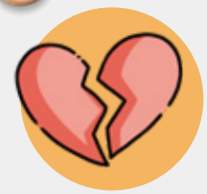
Infecções Sexualmente Transmissíveis

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) são doenças que podem ser transmitidas principalmente pelo contato sexual sem proteção, seja vaginal, anal ou oral com uma pessoa infectada. Alguns exemplos são: HIV, sífilis, gonorreia, clamídia, HPV e hepatites virais.

As ISTs são um importante problema de saúde pública, especialmente entre adolescentes e jovens, que estão mais vulneráveis devido a fatores como:

- Imaturidade emocional e cognitiva;
- Influência de grupos e pares;
- Início da vida sexual sem informação adequada;
- Pouca percepção de risco;
- Uso irregular ou ausência de camisinha.

O QUE OS ADOLESCENTES PRECISAM SABER SOBRE ISTs?



- Como elas acontecem:
Por contato sexual sem proteção ou, em alguns casos, pelo sangue e transmissão vertical.



- Como prevenir:
✓ Camisinha masculina ou feminina em todas as relações
✓ Prevenção combinada (camisinha + testagem regular + informação de qualidade)
✓ Vacinas (como HPV e Hapatite B)



- Por que se proteger:
ISTs podem causar dor, infertilidade, complica ções na gravidez e até risco de vida, além de impactos emocionais.



- Onde buscar ajuda:
Unidades básicas de saúde, profissionais capa citados, materiais confiáveis e educativos



Ufa, Alex!
Chegamos ao final do nosso guia de orientação. Falamos sobre muita coisa importante, né?

Sim! Eu aprendi sobre amizade, paquera, namoro... e também sobre como me proteger e pedir ajuda quando algo não parece certo.





Isso mesmo.
O mais importante é você lembrar que seu corpo é seu, e você tem o direito de entender tudo o que acontece com ele.

E também aprendi que posso perguntar quando tiver dúvidas. Não preciso passar por isso sozinho.





Exatamente, Alex.
Falar sobre sentimentos, relacionamentos, proteção, sexo e saúde é uma forma de cuidar de você. E você pode sempre procurar uma pessoa de confiança.

Tipo minha mãe, você, um professor ou alguém da saúde, né?





Isso! Sempre que algo te deixar confuso, desconfortável ou curioso, você pode conversar. Informação segura ajuda você a fazer boas escolhas no futuro.

Obrigado, Júlia.
Acho que agora eu entendi tudo bem melhor.





Fico muito feliz, Alex.
Esse material foi feito pra você, pra que você cresça com conhecimento, segurança e respeito pelo seu corpo e pelo corpo do outro.

Então... missão cumprida?





Missão mais que cumprida!
E lembra: aprender sobre si mesmo é um caminho que continua. E você não precisa caminhar sozinho.

APÊNDICES

Materiais de apoio para uso com adolescentes.
Clique nos tópicos para acessar os materiais.

Mudanças Corporais e Autocuidado

- MUDANÇAS CORPORAIS
- HISTÓRIA SOCIAL EJACULAÇÃO NOTURNA
- HISTÓRIA SOCIAL MENSTRUAÇÃO
- HISTÓRIA SOCIAL DEPILAÇÃO
- ETAPAS DE COMO COLOCAR ABSORVENTE
- ETAPAS DO BANHO
- ETAPAS DO SE ENXUGAR
- ETAPAS DO ESCOVAR OS DENTES
- ETAPAS DO PENTEAR CABELO
- ETAPAS DO USO DO PAPEL HIGIÊNICO
- ETAPAS DO LAVAR AS MÃOS
- ROTINA PÓS BANHO

Entendendo público e privado

- HISTÓRIA SOCIAL PÚBLICO E PRIVADO

Segurança e Prevenção de Abuso

- JOGO DO SEMÁFORO
- COMPLETE A HISTÓRIA

Saúde Sexual e Proteção

- ATIVIDADE O QUE É RELAÇÃO SEXUAL
- COMO USAR CAMISINHA
- HISTÓRIA SOCIAL DA IMPORTÂNCIA DE USAR CAMISINHA
- USO DO DIU

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BEDDOWS, N.; BROOKS, R. Inappropriate sexual behaviour in adolescents with autism spectrum disorder.*Journal of Intellectual & Developmental Disability,* 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde.*Caminhos para a construção de uma educação sexual transformadora.* Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

BROWN-LAVOIE, S. M.; VIECILI, M. A.; WEISS, J. A.Conhecimento sexual e vitimização em adultos com transtornos do espectro autista.
Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 44, n. 9, p. 2185–2196, 2014. DOI: 10.1007/s10803-014-2093-Y.

DEWINTER, J.; DE GRAAF, H.; BEGEER, S.Sexual orientation, gender identity, and romantic relationships in adolescents and adults with autism spectrum disorder.
Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 47, n. 9, p. 2927–2934, 2017.

DEWINTER, J. et al.Adolescent boys with autism spectrum disorder growing up: sexuality and relationships. Journal of Autism and Developmental Disorders, 2016.

DIAS, C. N.; FONTANA, R. T.Educação sexual. Santo Ângelo: EdiURI, 2020.

GIL-LLARIO, M. D.; MORELL-MENGUAL, V.; DÍAZ-RODRÍGUEZ, I.; BALLESTER-ARNAL, R.Affective-sexual education programs for adolescents with autism spectrum disorder: effectiveness and outcomes. *Research in Developmental Disabilities,* v. 121, 2022.

GÜRKAN, S.; DEMIR, Ş.Investigação de programas de educação sexual para adolescentes com autismo e o papel dos pais no apoio. *Journal of Education and Learning,* v. 11, n. 4, p. 142–152, 2022.

HENKELMAN, M. et al.What is sexuality? Moving toward inclusive and comprehensive measurement.*The Journal of Sexual Medicine,* v. 20, supl. 2, 2023. DOI: 10.1093/jsxmed/qdad061.088.

JO YAL, C. C.; CARPENTIER, J.; MCKINNON, S.; NORMAND, C. L.; POULIN, M. H.
Sexual knowledge, desires, and experience of adolescents with autism spectrum disorder: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry,* v. 12, 2021.

KEDOUK, M.*Guia da adolescente: como falar de sexualidade em casa. São Paulo:* MOL Impacto; Libbs, 2024.

LIMA, P. C. et al.Enfrentamento de epidemias de ISTs em população jovem: caracterização da linguagem dos materiais educativos. *Ciência & Saúde Coletiva,* v. 29, n. 2, p. 1–11, 2024.

LONG, J. R.; DAMLE, L.Adolescent sexuality. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America,* v. 51, n. 2, p. 299–310, 2024.

MAGGIO, M. G. et al. Sex and sexuality in autism spectrum disorders. *Journal of Clinical Medicine,* 2022.

MCCONNELL, K. et al. Intervenções baseadas em vídeo promovendo habilidades sociocomportamentais para crianças e jovens autistas. *Campbell Systematic Reviews*, v. 20, n. 2, 2024.

MIRANDA, M. G.; SANTOS, A. V.; DIAS, C. A.; ROCHA, A. P. S. Atuação da enfermagem no manejo e prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e gravidez na adolescência. *Revista Científica da UNIFENAS*, v. 6, n. 7, p. 14–20, 2024.

MOTAMED, M. et al. Sexual health knowledge and behaviours in autism spectrum disorder: a systematic review. 2025.

MUGANWA, K. et al. Consciência e experiência do adolescente sobre mudanças puberais: um estudo qualitativo. *PLoS ONE*, v. 20, n. 6, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0325502.

NICHOLS, S.; BLAKELEY-SMITH, A. "I'm not sure we're ready for this...": working with families toward facilitating healthy sexuality for adolescents with autism spectrum disorders. *Social Work in Mental Health*, v. 7, n. 5, p. 494–513, 2009.

NICHD. Pregnancy. Disponível em: https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy. Acesso em: 7 mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Defining sexual health: report of a technical consultation. Geneva:* WHO, 2006.

PECORA, L. A. et al. Gender identity, sexual orientation, and romantic relationships in autistic adults: a systematic review. *Autism,* v. 24, n. 6, p. 1349–1361, 2020.

SAFFIOTI, H. I. B.; MELO, M. M. *Sexualidade humana e educação sexual.* São Paulo: Cortez, 2008.

SAL A, G.; HOOLEY, M. Romantic relationships and sexuality in adolescents with autism spectrum disorder: a systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2018.

SUGINI, S.; SUPRATIWI, M.; GUNARHADI, G. Teaching self-care and hygiene during puberty for adolescents with autism spectrum disorders. *Proceedings of ICSAR*, v. 3, n. 1, p. 433–441, 2024.

SUMIYA, M.; IGARASHI, K.; MIYAHARA, M. Emotions surrounding friendships of adolescents with autism spectrum disorder. *PLoS ONE*, v. 13, 2018.

SYMONS, D. K.; SZIELASKO, A. L. Sexual relationships. In: GOLDSTEIN, S.; NAGLIERI, J. A. (org.). *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Boston: Springer, 2011.

TORRALBAS-ORTEGA, J. et al. Affectivity and sexuality in adolescents with autism spectrum disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, 2023.

TREVINO, M. et al. Understanding college students' perceptions of "what is sex?".
American Journal of Biomedical Science & Research, v. 13, n. 1, 2021.

WEIR, E.; ALLISON, C.; WARRIER, V.; BARON-COHEN, S. Sexual health, orientation, and activity of autistic individuals: a systematic review. *Autism Research*, v. 14, n. 6, p. 1041–1054, 2021.