



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE - FPS

ANANDA CAVALCANTI URIAS MOTTA

**ELABORAÇÃO DE UM GUIA PARA PAIS DE ADOLESCENTES SOBRE
SEXUALIDADE NA ERA DIGITAL**

RECIFE

2025

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE - FPS
GRADUAÇÃO DE PSICOLOGIA

**ELABORAÇÃO DE UM GUIA PARA PAIS DE ADOLESCENTES SOBRE
SEXUALIDADE NA ERA DIGITAL**

Projeto de pesquisa referente ao Trabalho de
conclusão de curso (TCC) da graduação de psicologia
da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Orientadora: Profa. Dra. Mônica Cristina Batista de Melo

RECIFE
2025

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
1.1 Adolescência e desenvolvimento	4
1.2 Educação sexual	12
1.3 Desafios da sexualidade no ambiente digital	19
1.4 Comunicação parental	32
2 OBJETIVO	36
2.1 Objetivo geral	36
2.2 Objetivo específico	36
3 MÉTODO	36
3.1 Análise	37
3.2 Design	37
3.3 Desenvolvimento	38
3.4 Limitações	39
4 RESULTADO	40
5 CONCLUSÃO	106
REFERÊNCIAS	108

1. INTRODUÇÃO

Adolescência e desenvolvimento

A adolescência representa uma fase crucial do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, psíquicas e sociais que impactam profundamente tanto o indivíduo quanto seu sistema familiar e social. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), aproximadamente 22 milhões de pessoas se encontram nessa faixa etária no Brasil, o que corresponde a 10,4% da população total do país. Entre os desafios que despontam nesse período, a sexualidade destaca-se como um tema de grande importância e, frequentemente, é causador de ansiedade, resistência e dúvidas tanto nos adolescentes quanto em seus pais (NERY et al., 2015).

Embora existam diferentes marcos cronológicos e desenvolvimentais para definir essa etapa, a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde do Brasil e o IBGE a situam entre os 10 e 19 anos, enquanto o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) a define dos 12 aos 18 anos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025). No entanto, sabe-se que a complexidade da adolescência transcende delimitações etárias e transformações biológicas, pois trata-se de um fenômeno que também deve ser compreendido como uma construção social, marcada por tormentos e conturbações vinculadas entre tantos fenômenos, à emergência da sexualidade (BERNI; ROSO, 2014).

O reconhecimento da adolescência como uma etapa específica do desenvolvimento humano emergiu de forma gradual na sociedade. Segundo Aguiar, Bock e Ozella (2001), foi apenas no final do século XIX que essa fase passou a ser socialmente considerada como uma etapa importante do amadurecimento, inicialmente limitada a jovens do sexo masculino e de classes privilegiadas, que tinham a possibilidade de dedicar-se aos estudos, distanciando-se das atividades laborais.

Na contemporaneidade, a adolescência configura-se principalmente como um período de preparação para a vida adulta, caracterizado por dois aspectos fundamentais: a conquista da autonomia econômica (dimensão produtiva) e a capacidade de estabelecer vínculos conjugais e familiares (dimensão reprodutiva) (AVILA, 2011). Em contrapartida, também se apresenta como uma fase mais

dinâmica, cujo início é marcado por mudanças biológicas, como a menarca nas meninas e a semenarca nos meninos, enquanto seu encerramento está ligado à integração social (BRASIL, 2017).

Segundo Bock (2007), esse período é construído a partir de representações sociais que estabelecem padrões comportamentais esperados pela família e pela sociedade, nas quais significados e interpretações sobre o universo adolescente são constantemente produzidos e difundidos. As transformações subjetivas ocorrem na interação com elementos culturais e sociais, especialmente aqueles veiculados pela mídia e expressos nos papéis de gênero. Nesse processo, os jovens constroem sua identidade por meio da internalização e ressignificação desses elementos coletivos em traços individuais. Por isso, limitar esse período a uma "cultura adolescente" é insuficiente, já que se trata de uma etapa fundamental na estruturação da identidade corporal, social, sexual e afetiva (BOCK, 2007).

Segundo Aberastury & Knobel (1984), a adolescência é também marcada por uma oscilação constante entre dependência e independência, o que gera intensas contradições, ambivalências e conflitos. As transformações psicológicas que ocorrem nesse período levam o sujeito a estabelecer uma nova relação com os pais e com o mundo. Tais mudanças exigem a elaboração de três lutos simbólicos fundamentais: a perda do corpo infantil, o abandono da identidade de criança e a transformação da relação com as figuras parentais.

O luto relacionado ao corpo envolve lidar com alterações físicas que acontecem sem controle consciente, provocando sensação de estranhamento. Já o luto pela identidade infantil representa a necessidade de abandonar os comportamentos próprios da infância, o que gera vulnerabilidade, insegurança e desorientação. Por fim, o luto em relação aos pais exige ressignificar os vínculos familiares, afastando-se da idealização e buscando novos referenciais identificatórios que sustentem a construção da singularidade (ABERASTURY; KNOBEL, 1984).

De acordo com Erik Erikson (1976), essa etapa é definida como uma crise de identidade, que pode gerar angústia, apatia ou revolta, afetando os vínculos interpessoais e a percepção de si mesmo, além de colocar em questão os valores pessoais. Ao se ver diante de um corpo em transformação, diferente daquele

idealizado na infância, o adolescente se volta para as demandas externas, buscando conquistar autonomia em relação às figuras parentais e um espaço social que favoreça a construção de sua própria individualidade. A busca por autonomia e individuação constitui, assim, a força propulsora de um percurso marcado pelo autoconhecimento, pela integração social e pela descoberta da sexualidade, que se apresenta como núcleo central no processo de formação da identidade (ERIKSON, 1976).

A puberdade e as transformações do corpo físico

A adolescência abrange aspectos psicológicos e comportamentais, marcando mudanças na forma de perceber e entender o mundo, de conhecer a si mesmo e de se afirmar como sujeito nesse contexto. Essa fase da vida é marcada pelas maiores dificuldades e transformações, uma vez que o papel do indivíduo na sociedade se modifica profundamente em diversos âmbitos: sexual, afetivo, social, psicológico e profissional. Nesse processo, torna-se fundamental a busca pela identidade social (GAGLIOTTO; LEMBECK, 1981, apud FIORINI, 2020, p. 64).

A puberdade, por sua vez, é caracterizada por transformações corporais e pelo desenvolvimento físico, representando o amadurecimento biológico do corpo. Nas meninas, o primeiro sinal geralmente é o surgimento do broto mamário, chamado de telarca, que pode ocorrer de forma assimétrica. Cerca de seis meses depois, surgem os pelos pubianos, marcando a pubarca ou adrenarca. A menarca, que é a primeira menstruação, costuma ocorrer por volta dos doze anos e meio no Brasil, variando entre nove e quinze anos. Durante esse período, o útero aumenta, os quadris se alargam e há acúmulo de gordura em regiões como abdômen e coxas, resultando em uma silhueta mais arredondada e feminina (EISENSTEIN; COELHO, 2008).

Nos meninos, a puberdade tem início com o aumento do volume testicular, que ocorre por volta dos dez anos e nove meses, podendo variar entre nove e quatorze anos. Em seguida, surgem os pelos pubianos e inicia-se o crescimento do pênis, que se desenvolve em comprimento e espessura. A maturidade sexual completa se manifesta com a primeira ejaculação com sêmen, a semenarca, que costuma ocorrer entre os quatorze e quinze anos. Antes disso, entre os treze e quatorze

anos, são comuns as poluções noturnas. Os pelos axilares e faciais aparecem mais tarde, em média, aos treze e quatorze anos e meio. Também são observadas mudanças na voz, aumento da massa muscular e alterações ósseas e cardiovasculares. A avaliação clínica pode ser feita com o orquidômetro de Prader, e volumes testiculares superiores a três mililitros indicam o início da puberdade, enquanto volumes acima de doze mililitros são considerados compatíveis com a maturidade sexual (EISENSTEIN; COELHO, 2008).

Em ambos os sexos, essas mudanças decorrem da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-gônadas, responsável pela produção dos hormônios sexuais. A gonadarca marca o início da produção de estrogênios nas meninas e de androgênios nos meninos, já a adrenarca refere-se à ação das glândulas suprarrenais, que também produzem androgênios, estimulando o surgimento dos pelos corporais. Além das mudanças sexuais, ocorrem alterações na composição corporal, crescimento acelerado, aumento da pressão arterial, da capacidade pulmonar e variações em enzimas ligadas ao metabolismo e ao crescimento (EISENSTEIN; COELHO, 2008).

Nesse contexto, observa-se um fenômeno contemporâneo que complexifica ainda mais essa fase: a antecipação da puberdade e a redução do período de latência conceituado por Freud. Essa aceleração impõe às crianças desafios psíquicos para os quais, muitas vezes, ainda não estão emocionalmente preparadas, exigindo um trabalho interno precoce frente às transformações corporais e à emergência da sexualidade (ENCK, 2007).

A emergência da sexualidade

A sexualidade constitui uma dimensão essencial da existência humana e deve ser compreendida em sua complexidade, tanto como tema quanto como campo de saber. Mais do que uma função biológica, ela representa um elemento fundamental na construção da identidade e da subjetividade de cada indivíduo, estando profundamente marcada pelas experiências culturais, sociais e históricas ao longo da vida (COSTA; OLIVEIRA, 2011). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), compreender os conceitos de sexo e sexualidade de forma ampla, integrativa e livre de reducionismos é indispensável para promover o

desenvolvimento humano, os direitos sexuais e a saúde sexual, especialmente na adolescência, período crítico de estruturação da identidade.

Para a OMS (2006), o termo sexo refere-se às características biológicas, genéticas, hormonais e anatômicas que distinguem os seres humanos como masculinos ou femininos. Embora tradicionalmente associado a dois polos, esse conceito não é mutuamente exclusivo, como demonstram os casos de pessoas intersexo. Já a sexualidade é entendida como um conceito muito mais amplo, que abrange aspectos como identidade de gênero, orientação sexual, prazer, intimidade, reprodução e vínculos afetivos. Ela é vivida e expressa de formas diversas, sendo moldada por fatores biológicos, psíquicos, culturais, históricos, sociais e espirituais, e, por isso, não pode ser reduzida ao ato sexual ou à função reprodutiva. Ao contrário, constitui um aspecto fundamental da constituição subjetiva de cada ser humano (OMS, 2006).

No campo da psicanálise, Freud foi um dos primeiros a propor uma concepção de sexualidade que rompesse com os modelos normativos e moralizantes. Em sua conferência proferida em Viena entre 1915 e 1916, ele reconheceu a dificuldade de delimitar o conceito de sexualidade de maneira precisa. Para o autor, uma possível definição seria considerar como sexual tudo aquilo que se refere à distinção entre os sexos. Contudo, ele mesmo problematiza essa tentativa, alertando que centrar a definição no ato sexual corre o risco de excluir manifestações como a masturbação ou o beijo, que também carregam significados sexuais. Dessa forma, Freud amplia a concepção de sexualidade para além do coito heterossexual ou da reprodução, reconhecendo que o desejo pode se manifestar em diferentes formas e expressões do corpo e da afetividade (FREUD, 2006, apud COSTA; OLIVEIRA, 2011).

Esse deslocamento teórico encontra sustentação em sua obra “Três ensaios sobre a teoria da sexualidade”, onde Freud (1905/1996) introduz a noção da sexualidade infantil, afirmando que ela está presente no sujeito desde o nascimento até a morte. Esse reconhecimento rompe com a visão que dessexualiza a infância e inaugura uma nova forma de pensar o desejo como elemento estruturante da vida psíquica. Para o autor, não se pode explicar os conflitos do adulto apenas com base na hereditariedade; é necessário considerar as experiências vividas na infância como ponto de partida da organização pulsional do sujeito (COSTA; OLIVEIRA, 2011).

Freud (2006, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016) observa que, por possuir percepção sensorial, o bebê tem sua sexualidade construída a partir das primeiras experiências afetivas, especialmente por meio do contato com os pais e cuidadores. É nesse vínculo primário que se estruturam tanto os laços emocionais quanto o desejo de explorar o mundo e de aprender. Essas experiências são armazenadas no psiquismo e influenciam a forma como o sujeito irá vivenciar sua sexualidade ao longo da vida.

A partir da teoria do desenvolvimento psicosssexual, Freud (1905/1996, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016) afirma que a sexualidade surge inicialmente como expressão de necessidades orgânicas, mas logo se manifesta de forma auto erótica, em que o sujeito busca satisfação por meio das zonas erógenas mais desenvolvidas em cada etapa do desenvolvimento. As fases do desenvolvimento psicosssexual são cinco: oral, anal, fálica, latência e genital. Cada uma delas é marcada pela predominância da libido em uma região específica do corpo e por modos particulares de expressão do prazer. É a partir dessas fases que se delineia a constituição da personalidade.

Na fase oral, que se estende do nascimento até os dois anos de idade, a boca é a principal zona de prazer. Freud (2001, p. 179, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016) afirma que a obstinação persistente do bebê em sugar dá prova, em estágio precoce, de uma necessidade de satisfação que, embora se origine da ingestão da nutrição e seja por ela instigada, esforça-se, todavia por obter prazer independentemente da nutrição e, por essa razão, pode e deve ser denominada de sexual. Em seguida, entre os dois e quatro anos, ocorre a fase anal, na qual o prazer está relacionado ao controle dos esfíncteres. O modo como a criança lida com o controle das fezes pode se manifestar de forma cuidadosa ou agressiva, e influencia diretamente a forma como ela estabelece relação com o outro (FREUD, 2001, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016).

Na fase fálica, por volta dos três aos cinco anos, a zona erógena passa a ser o órgão genital, e os impulsos sexuais se dirigem a um objeto externo. Nesse momento, os meninos se interessam pelo próprio pênis, enquanto as meninas percebem a ausência dele. Essa constatação funda as noções de falo e castração, conceito central na teoria freudiana, que inaugura a formação do complexo de Édipo (FREUD, 1996, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016). Entre essa fase e a genital, ocorre o

período de latência, marcado pelo recuo das manifestações sexuais e pela sublimação da energia pulsional em atividades sociais, escolares e culturais (FREUD, 2001, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016).

A última fase é a genital, que se manifesta com a puberdade e se caracteriza pelo direcionamento do desejo para fora do próprio corpo, desta forma a sexualidade torna-se relacional, envolvendo o outro como parceiro. Para Freud (2001, apud SILVA; BRÍGIDO, 2016), o objetivo sexual deixa de estar centrado exclusivamente na autoerotização e passa a buscar satisfação no campo do vínculo afetivo e erótico. A sexualidade, nesse contexto, abrange todas as expressões corporais e subjetivas do desejo, mesmo aquelas que não culminam no ato sexual, reforçando sua função estruturante da identidade.

Para ilustrar uma das etapas mais marcantes desse percurso, Freud utiliza uma metáfora expressiva ao comparar a puberdade à travessia de um túnel escavado a partir de ambos os lados. Com essa imagem, ele busca representar o momento em que as zonas genitais assumem um papel central no desenvolvimento psicosssexual, sinalizando a reorganização da sexualidade em direção à vida adulta. Nesse processo, dois movimentos fundamentais se articulam: de um lado, o retorno de desejos, fantasias e experiências infantis anteriormente recalcadas; de outro, o fim do período de latência, permitindo que os impulsos sexuais ressurgam com força. Assim, a metáfora evidencia a complexa integração entre o passado infantil e os impulsos emergentes da adolescência, revelando a profundidade com que a sexualidade estrutura a subjetividade ao longo da vida. (COSTA; OLIVEIRA, 2011).

A sexualidade é construída através das relações com pessoas, das vivências, da cultura, da educação e da forma particular com que cada indivíduo interpreta o mundo, assim como das informações sobre sexualidade que recebe ao longo da vida. O modo como os adolescentes vivenciam e expressam sua sexualidade é moldado por diversos fatores, como a qualidade das relações emocionais e afetivas que estabeleceram na infância, suas interações com amigos e as transformações físicas, psicológicas e sociais que acompanham o processo de amadurecimento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025).

Além disso, as crenças, normas morais, mitos e tabus presentes nas famílias e comunidades em que os adolescentes estão inseridos desempenham um papel fundamental na construção de suas identidades sexuais. Essas influências podem impactar tanto a forma como eles percebem a própria sexualidade quanto a maneira como se relacionam com os outros, contribuindo para a formação de uma identidade sexual saudável e positiva (FIORINI, 2020).

Entre as várias dimensões envolvidas nesse processo, a identidade de gênero assume papel de destaque, pois mobiliza dúvidas, questionamentos e buscas por formas de expressão mais autênticas. (FERNANDES et al., 2024). A identidade de gênero pode ser compreendida como a experiência interna e individual que cada pessoa possui em relação ao seu gênero, constituindo-se como parte essencial da construção subjetiva. Essa percepção pode ou não corresponder ao sexo atribuído no nascimento e envolve diferentes possibilidades de identificação, não se restringindo apenas às concepções tradicionais de masculino e feminino (EDUCAPES, 2024).

Esses movimentos, longe de serem lineares, revelam a complexidade dessa etapa da vida, marcada pela necessidade de conciliar mudanças internas com pressões externas vindas do meio social e familiar (FERNANDES et al., 2024). Nesse processo, fatores sociais, culturais e biológicos interagem, demonstrando que a identidade de gênero é dinâmica e atravessada pelas particularidades de cada contexto histórico-cultural (EDUCAPES, 2024).

A identidade de gênero não pode ser reduzida a uma definição fixa, pois trata-se de uma construção dinâmica, atravessada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, que se transformam ao longo da trajetória de vida. Na adolescência, esse processo pode trazer consigo sentimentos de insegurança e ansiedade, mas também oferece espaço para descobertas, fortalecimento da autoestima e afirmação de valores próprios. É nesse contexto que o suporte de famílias, pares e profissionais torna-se fundamental, pois ambientes de acolhimento, respeito e diversidade favorecem não apenas o bem-estar emocional, mas também a consolidação de identidades juvenis mais seguras e integradas (FERNANDES et al., 2024).

Além da identidade, é necessário considerar a orientação sexual, que diz respeito à direção do desejo afetivo, emocional ou sexual de cada indivíduo. Ela pode se manifestar na atração por pessoas do sexo oposto, do mesmo sexo, por ambos ou ainda pela ausência de desejo sexual, como no caso das pessoas assexuais. É um aspecto diverso e plural da experiência humana, que não se reduz a classificações rígidas e requer reconhecimento em sua complexidade (EDUCAPES, 2024).

Outro conceito relevante é o de expressão de gênero, entendido como a forma pela qual uma pessoa se apresenta socialmente. Essa expressão pode ser observada nas roupas, na linguagem corporal, nos comportamentos e na maneira de interagir com os outros, variando entre características mais associadas ao masculino, ao feminino ou a elementos considerados andróginos (EDUCAPES, 2024). Ademais, compreender identidade de gênero, orientação sexual e expressão de gênero de maneira integrada é essencial para promover ambientes de respeito e inclusão, capazes de acolher as múltiplas formas de existir na diversidade (EDUCAPES, 2024).

É nesse contexto que os adolescentes iniciam a exploração de sua sexualidade, conhecendo o próprio corpo por meio de práticas autoeróticas, assumindo novos papéis sociais em seus grupos e vivenciando as primeiras experiências no campo da afetividade e da sexualidade. A sexualidade, portanto, deixa de ser apenas um tema restrito às aulas de biologia e passa a ser reconhecida como parte essencial do desenvolvimento humano, englobando dimensões como amor, intimidade, desejo e saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025; FIORINI, 2020). Para que esse processo ocorra de forma saudável, é indispensável oferecer acolhimento, diálogo aberto e compreensão, além de assegurar um ambiente seguro, capaz de favorecer uma vivência equilibrada e contribuir para a construção da autonomia, da confiança e da consciência pessoal dos adolescentes (FERNANDES et al., 2024).

Educação sexual

A partir da década de 1990, a sexualidade passou a integrar os currículos educacionais brasileiros como tema transversal, em conformidade com as Diretrizes Curriculares Nacionais (PCNs) e sob orientação do Conselho Nacional de Educação (CNE), especialmente nos terceiro e quarto ciclos do Ensino Fundamental. No

entanto, a criação de espaços escolares seguros e acolhedores para discutir o assunto ainda enfrenta entraves que vão além da resistência cultural de famílias e gestores. Soma-se a isso a carência de formação específica dos docentes para conduzir tais debates de maneira crítica e sensível, o que contribui para que muitas instituições permaneçam despreparadas para oferecer informações consistentes e reflexivas sobre sexualidade para os adolescentes (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

Garantir o direito dos adolescentes a viverem sua sexualidade de forma segura e informada é um princípio assegurado por marcos legais como o Estatuto da Criança e do Adolescente e reafirmado em compromissos internacionais, a exemplo dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030. Isso implica reconhecer a educação sexual como um direito, devendo ser inclusiva, dialógica e fundamentada em evidências científicas, de modo a fortalecer a saúde integral dos jovens e reduzir indicadores preocupantes, como a gravidez precoce (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

Além disso, os adolescentes têm direito ao sexo seguro, entendido como a possibilidade de prevenir gravidezes não planejadas e infecções sexualmente transmissíveis, incluindo a AIDS. Para tanto, é essencial garantir acesso a serviços de saúde de qualidade, que respeitem sua privacidade, assegurem o sigilo das informações e ofereçam atendimento sem discriminação, mesmo sem a presença de pais ou responsáveis. Do mesmo modo, o acesso a informações claras e adequadas sobre sexualidade e saúde reprodutiva constitui um recurso indispensável para a promoção do bem-estar, da autonomia e da cidadania desses sujeitos (UNICEF, 2025).

A educação sexual integrada e abrangente contribui para o cuidado com a saúde e o bem estar de adolescentes e jovens, ressaltando a importância de práticas sexuais responsáveis, do respeito mútuo e da promoção da igualdade e equidade entre os gêneros. Além disso, essa abordagem previne a gravidez não planejada, infecções sexualmente transmissíveis, incluindo a Aids, e protege contra diferentes formas de violência e abuso sexual. (DE MELLO RAMALHO et al., 2023).

Dados recentes revelam que a gravidez na adolescência continua a ser um desafio significativo no Brasil. Em 2023, estatísticas indicam que, por hora, nascem 44 bebês de mães adolescentes, segundo informações do Sistema Único de Saúde (SUS) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023). Em 2020, aproximadamente 380 mil partos foram realizados por mães com até 19 anos, evidenciando a persistência desse problema na saúde pública do país (AGÊNCIA BRASIL, 2024).

A maternidade precoce acarreta impactos diretos sobre a saúde da mãe e do bebê, mas também gera consequências sociais e educacionais significativas, entre elas a evasão escolar, a entrada prematura no mercado de trabalho informal e a interrupção de projetos de vida, afetando de maneira profunda as trajetórias pessoais e profissionais das jovens. A evasão escolar, frequentemente motivada pela gestação ou pelo cuidado com o bebê, é intensificada pela ausência de apoio institucional, pelo constrangimento social ou pela inexistência de estruturas capazes de conciliar maternidade e escolarização, comprometendo a continuidade educacional e restringindo as oportunidades futuras de desenvolvimento e inserção profissional. Essa realidade se agrava para adolescentes negras, indígenas, de baixa renda ou residentes em áreas periféricas, cuja vulnerabilidade é potencializada pela baixa escolaridade, pela fragilidade do diálogo familiar e pela carência de políticas públicas contínuas, territoriais e eficazes que possam garantir acompanhamento e suporte adequados (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

Segundo Sousa, Fernandes e Barroso (2006), essa realidade é ainda mais preocupante considerando que uma parte significativa das pessoas infectadas pelo HIV está na faixa etária de 19 a 24 anos, o que ressalta a importância de discutir abertamente temas relacionados à sexualidade e à saúde sexual. Outro cenário que ressalta a relevância da educação sexual, de acordo com a Fundação Abrinq (2024), é a realidade enfrentada por crianças e adolescentes no Brasil em relação à violência sexual. Em 2024, o país registrou mais de 11 mil denúncias de violação sexual envolvendo esse público, sendo que a maioria das vítimas são meninas. Muitas dessas denúncias são feitas por terceiros, como professores e vizinhos, que frequentemente se deparam com a dificuldade que as vítimas têm para relatar os abusos que sofreram. Apesar de algumas regiões terem observado uma redução

nas denúncias, a subnotificação permanece uma questão preocupante, pois muitos casos de abuso ainda não são registrados. (FUNDAÇÃO ABRINQ, 2024).

Nos últimos cinquenta anos, tem-se observado um aumento significativo na atividade sexual de crianças e adolescentes, o que vem sendo acompanhado por um crescimento nos índices de gestações precoces e na prevalência de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Diante desse cenário, a sexualidade e a educação sexual, embora diretamente relacionadas à saúde coletiva, permanecem como temas cercados por tabus e resistências na sociedade brasileira (SOUSA et al., 2021).

A iniciação sexual precoce entre adolescentes tem sido associada a uma série de fatores de risco que extrapolam o campo da informação formal e envolvem dimensões sociais, culturais e afetivas. Entre os elementos que contribuem para esse fenômeno estão a exposição antecipada a conteúdos eróticos, o uso de álcool e substâncias psicoativas, experiências de abuso sexual na infância, conflitos familiares e o pouco conhecimento sobre saúde sexual e prevenção de infecções (LARA; ABDO, 2015; SOUSA et al., 2021).

Além disso, a condição socioeconômica precária e a baixa escolaridade estão diretamente relacionadas ao início precoce da atividade sexual, sobretudo entre adolescentes em contextos de vulnerabilidade. Embora essa realidade atinja jovens de diferentes origens, os impactos mais severos recaem sobre aqueles provenientes de famílias de baixa renda. (BELISSE, 2012; SOUSA et al., 2021).

Assim, torna-se evidente que a abordagem da sexualidade na adolescência no Brasil ainda enfrenta grandes obstáculos, desde a estrutura precária das escolas até discursos conservadores presentes nas relações sociais, o que reforça a necessidade de compreender esse cenário para a construção de estratégias efetivas de prevenção à gravidez precoce e para o fortalecimento de políticas públicas que incluam, respeitem e escutem os adolescentes em suas múltiplas realidades (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

Quando a educação sexual é tratada no âmbito familiar, nota-se que, em grande parte, ela se apoia na imposição de regras e valores morais, frequentemente ancorados em mitos e práticas repressivas, o que dificulta a construção de uma

abordagem mais aberta e emancipatória (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Além disso, os responsáveis tendem a limitar suas orientações a aspectos exclusivamente biológicos, deixando em segundo plano dimensões afetivas e emocionais que são igualmente essenciais. As dificuldades relatadas pelas famílias em lidar com o tema geralmente superam as facilidades, o que resulta em lacunas significativas no conhecimento compartilhado com os filhos e em posturas de omissão ou silenciamento. A sensação de despreparo, por sua vez, aparece como uma das principais justificativas para a ausência de diálogo, já que muitos pais não se sentem confiantes para responder às dúvidas levantadas pelos adolescentes (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

A tendência das famílias de adiar as conversas sobre sexualidade até a adolescência, frequentemente sob a justificativa de proteção, acaba produzindo incoerências. Ao mesmo tempo em que se reforça a importância da prevenção, evita-se tratar o tema de forma direta, o que resulta, de maneira involuntária, na transferência da responsabilidade educativa para instituições religiosas, profissionais da saúde ou escolas, sem clareza sobre quais conteúdos devem, de fato, ser trabalhados. (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Quando a temática da sexualidade chega ao espaço escolar, as famílias costumam reconhecer a instituição como uma parceira, mas, ao mesmo tempo, expressam a preocupação em acompanhar e controlar os conteúdos transmitidos, ainda que esse monitoramento nem sempre se concretize na prática. Essa ambiguidade evidencia as dificuldades em alinhar expectativas, crenças e práticas no âmbito da educação sexual. Soma-se a isso o fato de muitos responsáveis considerarem a escola mais preparada para tratar do assunto, especialmente em temas de caráter preventivo, como gravidez precoce e infecções sexualmente transmissíveis. No entanto, tal perspectiva reforça a reprodução de um modelo médico-preventivista que, embora relevante, revela-se insuficiente para abarcar as dimensões psicológicas e emocionais que compõem a vivência da sexualidade (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Neste cenário, a abordagem da sexualidade como uma construção biopsicossocial se apresenta como uma alternativa potente, já que a compreensão da sexualidade como um fenômeno que ultrapassa os limites biológicos e se articula com experiências subjetivas, relações de poder, cultura, identidade e afeto permite um olhar mais abrangente e sensível sobre os desafios enfrentados pelos adolescentes. Discutir sexualidade de forma ampliada é essencial para reconhecer as múltiplas dimensões que a atravessam e, assim, contribuir para o desenvolvimento saudável, a autonomia e a dignidade de crianças, adolescentes e jovens (SOUSA et al., 2021).

A formação da sexualidade dos jovens é influenciada de maneira constante pelas pessoas ao seu redor, não só por meio de discursos diretos, mas também por gestos, olhares, silêncios e atitudes cotidianas. Essas interações, mesmo que não intencionais, fazem parte do que se chama de educação sexual informal. A compreensão dessa dinâmica é fundamental, pois a educação sexual pode se manifestar de duas formas: informal e formal. A educação sexual informal se dá de maneira espontânea nas interações cotidianas, enquanto a formal ocorre de maneira planejada e com uma intenção educativa clara, seja na família, em instituições religiosas, na saúde ou na escola (FIGUEIRÓ, 2020).

Conforme Carradore e Ribeiro (2006), a educação sexual está relacionada ao direito de toda pessoa de receber informações sobre o corpo, a sexualidade e os relacionamentos. Isso inclui também o direito de expressar sentimentos, rever tabus e debater questões que contribuam para a formação de opiniões e valores pessoais sobre sexualidade. Ensinar sobre sexualidade vai além da aplicação de estratégias pedagógicas; envolve a atitude do educador em reconhecer que a sexualidade é parte intrínseca da vida de cada um e pode ser vivida com alegria, liberdade e responsabilidade. Desta forma, educar sexualmente é possibilitar ao indivíduo o direito de vivenciar o prazer.

Uma abordagem eficaz da educação sexual deve oferecer informações e criar um ambiente propício para reflexões e questionamentos sobre a sexualidade, esclarecendo os mecanismos sutis de repressão sexual que os afetam, bem como o contexto histórico e social em que a sexualidade se desenvolve. Além disso, essa educação deve fomentar uma perspectiva positiva sobre a sexualidade, promover uma comunicação mais aberta nas relações interpessoais e incentivar os indivíduos

a desenvolverem seus próprios valores por meio de um pensamento crítico. Ademais, a educação sexual deve auxiliar as pessoas a entenderem melhor seus comportamentos e os dos outros, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para tomar decisões responsáveis sobre sua vida sexual (MAIA; RIBEIRO, 2011).

A proposta de educação sexual deve, portanto, ter como foco a liberdade, responsabilidade e compromisso, utilizando a informação como uma ferramenta que permita aos adolescentes refletir sobre suas decisões e fazer escolhas mais adequadas, considerando seu projeto de vida. Nessa perspectiva, a educação sexual deve ser orientada para o ser, mais do que para o ter e o fazer, promovendo uma formação que estimule a autoconsciência, os valores pessoais, a troca de experiências, a liberdade, o amor e a vida em suas diversas dimensões, passado, presente e futuro (MARTIN, 2010).

Desta forma, a educação sexual deve ser compreendida como um processo contínuo, fundamentado na escuta ativa, na construção de confiança e no respeito às diferentes fases do desenvolvimento. Um modelo abrangente não se limita à abordagem do sistema reprodutor ou à prevenção de infecções sexualmente transmissíveis. Ao contrário, propõe uma compreensão integral da sexualidade humana, superando o senso comum e possibilitando o esclarecimento das dúvidas de forma compreensiva e acolhedora. Essa abordagem busca minimizar a repressão que historicamente transformou o sexo em um tabu, muitas vezes associado a noções de pecado ou sujeira, e abrir caminhos para uma transformação social baseada no respeito e na emancipação (ALENCAR et al., 2008; SILVA; BRÍGIDO, 2016; GAGLIOTTO; LEMBECK, 1981, apud FIORINI, 2020).

O educador sexual, nesse contexto, assume papel fundamental: ele precisa estar preparado para guiar adolescentes na tomada de decisões responsáveis, reconhecendo e respeitando a diversidade e acolhendo as experiências e realidades vividas por cada jovem (SILVA; BRÍGIDO, 2016; GAGLIOTTO; LEMBECK, 1981, apud FIORINI, 2020). Ademais, essa prática educativa deve ser contextualizada, considerando a realidade sociocultural da comunidade e os valores, costumes e crenças de quem participa do processo, sejam os adolescentes, suas famílias ou os próprios orientadores, pois o seu principal objetivo é criar um ambiente de escuta e reflexão, em que o adolescente possa questionar, construir seus próprios valores e

compreender a sexualidade de forma crítica. (SILVA; BRÍGIDO, 2016; GAGLIOTTO; LEMBECK, 1981, apud FIORINI, 2020).

É fundamental reconhecer que os vínculos estabelecidos entre as pessoas, seja no âmbito familiar ou em ambientes educativos, sempre carregam um potencial educativo significativo, pois esses vínculos desempenham um papel crucial na formação de valores, atitudes e percepções sobre o corpo, os afetos e a vivência da sexualidade do sujeito em formação (FIGUEIRÓ, 2020).

Nesse sentido, a educação sexual no âmbito familiar precisa ser compreendida como um processo contínuo, iniciado desde a infância e capaz de integrar dimensões biológicas, afetivas, sociais e culturais. Isso implica cultivar relações de confiança, abrir espaço para o diálogo franco, reduzir barreiras de vergonha e substituir práticas repressivas por escuta e acolhimento. Quando os pais assumem esse papel de forma ativa, a sexualidade deixa de ser tratada como tabu e passa a ser reconhecida como parte essencial do desenvolvimento humano, fortalecendo vínculos e oferecendo proteção. Contudo, esse desafio ganha novas camadas de complexidade diante da realidade contemporânea marcada pela presença massiva das tecnologias digitais, que ampliam tanto as possibilidades de acesso à informação quanto os riscos associados à formação da identidade e à vivência da sexualidade dos adolescentes (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Desafios da sexualidade no ambiente digital

O século XXI trouxe transformações profundas na forma como crianças e adolescentes acessam, produzem e compartilham informações, especialmente em ambientes digitais. A juventude contemporânea cresce inserida em um ecossistema tecnológico dinâmico, no qual os conteúdos circulam com velocidade e alcance sem precedentes (DE CARVALHO COSTA et al., 2025). No Brasil, dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 indicam que 93% da população de 9 a 17 anos utiliza a internet, o que corresponde a aproximadamente 24,5 milhões de indivíduos nessa faixa etária, evidenciando que o ambiente digital se tornou parte constitutiva do cotidiano juvenil e precisa ser considerado nas discussões sobre educação integral e formação sexual (NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024).

Essa imersão digital ocorre de maneira cada vez mais precoce. Em 2024, 23% das crianças e adolescentes relataram ter acessado a internet pela primeira vez até os seis anos, enquanto em 2015 esse percentual era de apenas 11% (NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024). Esse contato prematuro amplia os desafios educativos, uma vez que envolve indivíduos em desenvolvimento cognitivo e emocional ainda pouco preparados para lidar criticamente com conteúdos e interações virtuais (DE CARVALHO COSTA et al., 2025), incluindo temas relacionados à sexualidade, como fantasias, desejos, erotismo, questões de gênero, sexo, gravidez, parto e amamentação, métodos contraceptivos e doenças sexualmente transmissíveis (FERREIRA et al., 2023). Dessa forma, torna-se essencial adotar uma abordagem de educação sexual que dialogue com as realidades às quais crianças e adolescentes são expostos desde cedo, muitas vezes permeadas por informações equivocadas ou distorcidas sobre corpo, relacionamentos e sexualidade (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

No que diz respeito ao meio de acesso, o telefone celular ocupa papel central, sendo utilizado por 98% dos jovens de 9 a 17 anos, enquanto entre aqueles das classes D e E o aparelho é o único dispositivo de conexão em 77% dos casos (NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024). Essa realidade evidencia um paradoxo: ao mesmo tempo em que o celular democratiza o acesso à informação, concentra a experiência digital em uma única tela, potencializando a exposição prolongada e dificultando a diversificação de usos educativos. Entre as plataformas mais utilizadas, destacam-se YouTube, TikTok, Instagram, WhatsApp e Twitter, ambientes em que adolescentes buscam informações que vão desde métodos contraceptivos até questões de consentimento, prazer, masturbação, relacionamentos abusivos e identidade de gênero (DE CARVALHO COSTA et al., 2025; NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024).

Macedo e Silva (2020) demonstram que grande parte do conteúdo consumido por jovens carece de fundamentação científica, sendo pautado por experiências pessoais, opiniões leigas ou informações equivocadas. Souza e Oliveira (2022) evidenciam que, entre os vídeos mais assistidos sobre “vida sexual ativa” no Brasil, predominam conteúdos sensacionalistas, com títulos chamativos e dados incorretos sobre métodos contraceptivos e riscos de gravidez. Apesar desse cenário, a

educação sexual digital apresenta potencial positivo ao democratizar o acesso à informação, especialmente para adolescentes em contextos conservadores ou em regiões com políticas públicas insuficientes, oferecendo alternativas para a construção de saberes e práticas sexuais mais conscientes. Entretanto, a educação sexual não pode restringir-se ao consumo de conteúdos digitais, pois a mediação familiar e escolar permanece fundamental (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

A tecnologia em si não é o problema, mas a forma como é usada pode potencializar situações já conhecidas, como bullying, notícias falsas, exploração sexual e pedofilia, que passaram a ter maior alcance no ambiente digital. O contato de crianças e adolescentes com esse universo é inevitável, mesmo que se estabeleçam idades mínimas para o acesso, por isso é fundamental pensar em estratégias que tornem essa experiência mais segura e favorável ao desenvolvimento social, intelectual e emocional (DE CARVALHO COSTA et al., 2025).

A pesquisa TIC Kids Online 2024 revela que 61% dos responsáveis verificam frequentemente o celular das crianças e adolescentes, sendo essa prática mais comum entre os mais novos e menos frequente à medida que a idade aumenta. Enquanto 83% dos pais de crianças entre 9 e 10 anos orientam sobre o uso seguro da internet, apenas 63% mantêm essa supervisão na adolescência, fase em que os riscos digitais se intensificam. A ausência de orientação estruturada expõe os jovens a situações de vulnerabilidade, como contato com estranhos, assédio online, erotização precoce e episódios de discriminação, que envolvem diretamente questões de consentimento, limites e respeito (NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024).

Adultização precoce

A adultização precoce tem se destacado como um desafio contemporâneo relacionado à sexualidade de crianças e adolescentes. Apesar da legislação brasileira, por meio do princípio da Proteção Integral e do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), assegurar direitos fundamentais e garantir a proteção contra negligência, exploração e violência (BRASIL, 1988; BRASIL, 1990), a sociedade atual apresenta fatores que aceleram a transição da infância para comportamentos e interesses próprios da vida adulta (FERREIRA et al., 2023).

Nesse contexto, a mídia e o consumo desempenham papel central, promovendo estímulos erotizados e modelos de comportamento voltados para a sexualidade e o consumo precoces. Crianças contemporâneas são frequentemente expostas a conteúdos midiáticos que associam sexualidade, beleza e consumo, contribuindo para a construção de uma infância adultizada, em que os limites naturais do desenvolvimento infantil são desafiados (FERREIRA et al., 2023) e promovendo o despertar sexual antecipado, estabelecendo padrões prejudiciais ao desenvolvimento saudável das meninas e de seu ambiente social de apoio (SAMPAIO et al., 2022).

O acesso a pornografia, vídeos, músicas e tutoriais com conotação sexual estimula a curiosidade e a exposição precoce a práticas e valores adultos, afetando o desenvolvimento emocional e psicológico. Essa erotização precoce está associada a comportamentos de risco, dificuldades na construção de relacionamentos saudáveis e alterações na percepção da própria sexualidade. Além disso, a cultura consumista contemporânea reforça a adultização ao vincular a infância ao consumo de produtos e experiências direcionados a adultos, como roupas, maquiagem, dispositivos eletrônicos e mídias digitais. As crianças reproduzem comportamentos observados na mídia, internalizando padrões estéticos e sexuais que não condizem com sua faixa etária (FERREIRA et al., 2023).

Portanto, apesar das garantias legais de proteção e de uma infância plena, a pressão para que crianças e adolescentes assumam comportamentos adultos cresce, representando um desafio para a saúde e o desenvolvimento integral dos jovens. Esse fenômeno exige atenção de pais, educadores e sociedade para proteger a infância e promover uma transição saudável para a adolescência (FERREIRA et al., 2023).

Cyberbullying

As tecnologias de informação e comunicação (TIC) têm transformado profundamente a forma como adolescentes interagem, possibilitando comunicação rápida, acesso à informação e compartilhamento de experiências. Contudo, essas mesmas ferramentas também criaram novos espaços para a manifestação de comportamentos agressivos e preconceituosos, dando origem ao fenômeno do

cyberbullying. Esse comportamento pode ser definido como uma ação intencional, agressiva e repetida, realizada por meio de diferentes dispositivos eletrônicos, em que há uma desigualdade de poder, frequentemente agravada pelo fato de a vítima não saber quem a está agredindo (MAGALHÃES et al., 2019).

O cyberbullying manifesta-se de várias formas, incluindo o envio ou publicação de material prejudicial, assédio, perseguição (cyberstalking), difamação, usurpação de identidade, violação da intimidade e exclusão intencional de grupos online. Essa prática é facilitada pela diversidade de canais digitais, como e-mails, mensagens instantâneas, blogs, salas de chat, redes sociais, sites de compartilhamento de vídeos e jogos online. Independentemente do meio utilizado, as agressões causam impactos psicológicos, emocionais e até físicos significativos tanto para as vítimas quanto para suas famílias. Entre os aspectos característicos do cyberbullying estão o anonimato do agressor, que pode utilizar pseudônimos ou nomes falsos, e a possibilidade de ultrapassar barreiras de tempo e espaço, aumentando a vulnerabilidade da vítima (MAGALHÃES et al., 2019).

Dados do TIC Kids Online Brasil 2024, reforçam a gravidade do fenômeno. Aproximadamente 21% dos adolescentes entre 9 e 17 anos relataram ter sido vítimas de cyberbullying no último ano, com maior incidência entre meninas (23%) em comparação aos meninos (19%). As formas mais comuns de agressão incluem o envio de mensagens ofensivas ou ameaçadoras, publicação de fotos ou vídeos constrangedores sem consentimento, exclusão de grupos online e disseminação de boatos. As plataformas mais utilizadas para essas práticas foram redes sociais como Instagram, TikTok e Facebook, aplicativos de mensagens como WhatsApp e Telegram, e ambientes de jogos online. O cyberbullying gera impactos psicológicos relevantes, como ansiedade, tristeza, diminuição da autoestima e medo de acessar a internet, podendo, em casos extremos, aumentar o risco de autolesão. Apesar disso, apenas 35% das vítimas buscam ajuda de adultos, e muitas preferem ignorar ou bloquear o agressor. Adolescentes LGBTQIA+ e meninas estão entre os grupos mais vulneráveis, e o maior uso de redes sociais e ambientes com anonimato aumentam a exposição ao risco. (NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024).

Portanto, o cyberbullying representa um desafio importante na adolescência contemporânea, exigindo estratégias de prevenção e intervenção envolvendo

famílias, escolas e políticas públicas, além de conscientização sobre o uso seguro e responsável das tecnologias digitais (MAGALHÃES et al., 2019).

Pornografia

Com o avanço da tecnologia, a popularização da internet e a onipresença de dispositivos digitais, o acesso precoce a conteúdos sexuais por crianças e adolescentes tem se tornado cada vez mais comum no cotidiano infantojuvenil, tornando-se, em muitos casos, a principal ou até única fonte de educação sexual desses jovens (FERREIRA et al., 2023). Essa exposição, muitas vezes sem supervisão ou orientação adequada, pode antecipar o início da atividade sexual e favorecer comportamentos de risco, aumentando a probabilidade de infecções sexualmente transmissíveis, gravidezes não planejadas e dificultando a construção de relações interpessoais saudáveis (PINTO et al., 2024; DE ASSIS, 2024).

O contato frequente com materiais pornográficos durante o período crítico de desenvolvimento também pode gerar confusão sobre identidade sexual, insegurança, desinformação e riscos à saúde. A mídia e a publicidade frequentemente apresentam imagens sexualizadas e estereotipadas de homens e mulheres, moldando a percepção que crianças e adolescentes têm de si mesmos e dos outros (FERREIRA et al., 2023). Do ponto de vista neurobiológico, a pornografia ativa o sistema límbico, responsável pelas emoções e pela memória, promovendo a liberação elevada de dopamina e a sensação imediata de gratificação, fortalecendo a repetição do comportamento. Com a continuidade da exposição, ocorre dessensibilização, levando os jovens a buscar conteúdos progressivamente mais intensos, comprometendo a capacidade de prazer frente a estímulos menos intensos e impactando processos cognitivos e emocionais (PINTO et al., 2024; DE ASSIS, 2024).

Quando os adolescentes desenvolvem sua sexualidade predominantemente por meio da pornografia, podem surgir problemas sexuais, como diminuição da libido, dificuldade de excitação e comprometimento do desempenho sexual em relações reais (SANTIAGO et al., 2024). O consumo frequente de pornografia também está associado a distúrbios psicológicos, incluindo ansiedade, depressão e baixa autoestima, em parte devido à representação idealizada de corpos e práticas

sexuais, que cria padrões irreais e distorce a percepção da própria imagem corporal, interferindo na construção da sexualidade (DE ASSIS, 2024). Além disso, reforça estereótipos de gênero, objetifica sexualmente indivíduos e prejudica a compreensão de consentimento e intimidade, comprometendo a capacidade de estabelecer vínculos interpessoais saudáveis e duradouros (PINTO et al., 2024), podendo perpetuar ciclos de violência sexual e deteriorar a qualidade das relações interpessoais ao longo da vida (DE ASSIS, 2024).

A objetificação das meninas está fortemente associada ao consumo de pornografia, que se apresenta como uma das principais fontes de aprendizado sobre vida sexual. Nesse tipo de conteúdo, a sexualidade é retratada sem vínculo afetivo, centrada no prazer masculino e na submissão feminina. POULIN (2000) destaca que a pornografia ensina não apenas o que é, mas como deve ser feito, exaltando a imagem da mulher sempre disponível e promovendo uma visão de sexualidade marcada pela falta de reciprocidade. Tradicionalmente voltada para o público masculino, a pornografia reforça uma ideia de virilidade associada à força, à dominação e ao controle, criando um sentimento de superioridade internalizado em relação às mulheres (POULIN, 2000; GUIMARÃES, 2023).

Diante desse cenário, a integração da educação sobre os impactos da pornografia em discussões sobre saúde mental e bem-estar torna-se essencial (LEE; HARRIS, 2023). A promoção de espaços de diálogo abertos e inclusivos permite que os adolescentes expressem suas preocupações, diferenciem concepções saudáveis de sexualidade de representações distorcidas e desenvolvam resiliência digital e emocional. Compreender de maneira ampla os impactos comportamentais, sociais e cognitivos da pornografia é fundamental para orientar estratégias educativas e interventivas que promovam o desenvolvimento saudável e o bem-estar dos jovens. Estudos recentes evidenciam a necessidade de engajamento contínuo de educadores, familiares e profissionais de saúde para garantir um ambiente seguro, sensível e favorável ao crescimento pessoal e interpessoal dos adolescentes (DE ASSIS, 2024).

Sexting e sextorsão

O fenômeno do sexting tem se intensificado com o uso crescente de dispositivos digitais por adolescentes e jovens, envolvendo celulares, câmeras, e-mails, salas de bate-papo, aplicativos de mensagens e sites de relacionamento para produzir e enviar fotos sensuais de si mesmos, seja nu ou seminudo, ou mensagens de caráter erótico, geralmente direcionadas a namorados, pretendentes ou amigos(as) (SAFERNET BRASIL, 2009). Apesar de oportunizar a interação entre pares e integrar parte da vivência sexual adolescente, o sexting carrega riscos significativos, principalmente quando o material é compartilhado indevidamente, podendo afetar a integridade física e psíquica dos envolvidos (PATROCINO; BEVILACQUA, 2021).

Estudos indicam que, no contexto do sexting, as meninas tendem a produzir e enviar mais conteúdo, refletindo pressões sociais e familiares mais intensas, enquanto os meninos são os principais receptores das imagens e podem utilizá-las como estratégia para futuras interações sexuais (CARDOSO, 2019). O comportamento ocorre em diferentes contextos, seja em busca de aceitação social, afirmação de vínculos afetivos ou flerte, e nem sempre há intenção de risco. Contudo, quando o conteúdo é divulgado sem consentimento, os impactos podem ser severos, incluindo bullying, cyberbullying, agressões físicas e psicológicas, ridicularização e, em casos extremos, mudança de escola, deslocamento geográfico ou até suicídio. Essa vulnerabilidade se intensifica pela confiança que os adolescentes depositam em amigos, namorados ou namoradas, sem perceberem a amplitude da exposição (WANZINACK, 2014; LUNA, 2021).

No Brasil, a prática do sexting envolvendo menores é criminalizada. O envio de imagens ou vídeos de caráter sexual de crianças ou adolescentes configura crime de pornografia infantil, previsto no Código Penal Brasileiro, independentemente do consentimento da vítima. A Lei nº 13.718, de 25 de setembro de 2018, criminaliza o compartilhamento não autorizado de imagens ou vídeos íntimos, incluindo cenas de estupro, com pena de reclusão de um a cinco anos. Posteriormente, a Lei nº 14.132, de 31 de março de 2021, ampliou a proteção, tipificando como crime a perseguição digital que cause danos psicológicos ou à integridade física, com pena de reclusão de seis meses a dois anos e multa, podendo o sexting ser considerado agravante quando utilizado como instrumento de ameaça ou controle sobre terceiros (LUNA, 2021).

Além do sexting, outro fenômeno relacionado é a pornografia de vingança, caracterizada pelo compartilhamento não consentido de conteúdos íntimos com a intenção de prejudicar o(a) ex-parceiro(a), frequentemente motivado por ciúmes, término de relacionamento ou suspeita de traição. As vítimas, majoritariamente mulheres, enfrentam danos irreparáveis à saúde mental e social, podendo ocorrer consequências extremas como o suicídio. Em contextos patriarcais, os homens tendem a se sentir mais confortáveis com a disseminação indevida de imagens, enquanto as mulheres se tornam alvo preferencial de estigmatização (BRASIL, 2012; LUNA, 2021).

A Lei nº 12.737/12, conhecida como Lei Carolina Dieckman, criminaliza a invasão de dispositivos eletrônicos de terceiros e a obtenção de conteúdos digitais sem autorização. Embora não trate especificamente da pornografia de vingança, pode ser aplicada quando o material é obtido de forma ilícita. Entretanto, nos casos em que a vítima envia o conteúdo voluntariamente, a legislação não se aplica, evidenciando a necessidade de medidas complementares de prevenção e educação digital (BRASIL, 2012; LUNA, 2021).

Diante deste cenário, é essencial que pais, educadores e profissionais da saúde mental desempenhem papel ativo na orientação e prevenção de riscos digitais. Ao identificar que uma criança ou adolescente compartilhou imagens íntimas ou que essas foram divulgadas por terceiros, é imprescindível acolher a vítima, evitando culpabilizá-la. Escutar atentamente, oferecer suporte emocional e reforçar que não é responsável pelo ocorrido são medidas que reduzem sentimentos de vergonha, culpa e medo, minimizando o impacto psicológico (SAFERNET, 2023).

A proteção imediata da vítima envolve ações concretas, como orientar para que não compartilhe novamente o conteúdo, preservar evidências (capturas de tela, mensagens e links), bloquear ou denunciar perfis que disseminem imagens e ajustar configurações de privacidade em redes sociais, limitando o acesso de desconhecidos (SAFERNET, 2023). Ademais, é imprescindível formalizar denúncia do crime aos órgãos competentes, como Disque 100, delegacias de crimes cibernéticos ou Polícia Civil, e plataformas especializadas como SaferNet Brasil (SAFERNET, 2023).

Orientar a vítima a não retaliar ou compartilhar o conteúdo é igualmente relevante, uma vez que a revitimização agrava os efeitos psicológicos e dificulta a atuação legal (SAFERNET, 2023). Paralelamente, a prevenção deve ser promovida por meio do diálogo sobre os riscos do compartilhamento de imagens íntimas, privacidade, limites no ambiente digital, formas de proteção online e importância de buscar apoio ou denunciar pressões para envio de conteúdo sexual (SAFERNET, 2023).

Por fim, é necessário reconhecer que as consequências do sexting e da pornografia de vingança podem incluir ansiedade, depressão, vergonha, retraimento social e traumas psicológicos. O acompanhamento psicológico especializado é fundamental para auxiliar a vítima a lidar com os impactos emocionais, fortalecer a autoestima e prevenir efeitos duradouros em seu desenvolvimento (SAFERNET, 2023; PATROCINO; BEVILACQUA, 2021).

Aliciamento digital

A exploração sexual e comercial de crianças e adolescentes (ESCCA) não constitui um fenômeno recente no Brasil, embora até a década de 1990 fosse comumente chamada de prostituição infantojuvenil. A forma como era nomeada, sua ocorrência difusa, o envolvimento de troca material e a associação equivocada com uma “escolha” contribuíam para que essa prática tivesse pouca visibilidade como forma de violência, dificultando a elaboração de estratégias de combate. Com a expansão das redes sociais digitais, a ESCCA passou a se configurar em novos formatos, exigindo atenção atualizada e estratégias de enfrentamento específicas (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

O aumento do uso da internet e das redes sociais por crianças e adolescentes criou condições para o desenvolvimento de novas modalidades de exploração, também conhecida como aliciamento online ou grooming. A facilidade de acesso a um grande número de potenciais vítimas, o aumento de oportunidades para estabelecimento de contatos virtuais e presenciais, e a identificação de vulnerabilidades nos menores tornam essa prática um fenômeno em expansão. Compreender essa realidade é urgente para criar estratégias eficazes de proteção e minimizar os danos decorrentes dessa forma de abuso (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

O grooming sexual online utiliza tecnologias digitais para aliciar a criança, estabelecendo interações de caráter sexual em plataformas de comunicação via internet. Essas interações podem se limitar ao ambiente virtual ou evoluir para contatos presenciais. Nesse contexto, o agressor não depende de manipular pais ou outros adultos significativos, ultrapassando os limites do controle social. A ausência de barreiras geográficas e a não necessidade de proximidade física com a vítima aceleram o processo de aliciamento. O contato com menores pode ocorrer de forma aleatória ou ser direcionado a partir da análise de perfis online e da participação em comunidades virtuais de jovens, buscando referências a conteúdos sexuais ou sinais de vulnerabilidade, que indicam maior facilidade de manipulação e submissão. Como principais usuários do mundo digital, os adolescentes são também os mais vulneráveis a essa nova forma de vitimização (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

Pesquisas recentes indicam que crimes de pornografia infantojuvenil e exploração sexual infantil com vítimas de 0 a 17 anos tiveram aumento absoluto de 7,0% e 16,4%, respectivamente, especialmente nos estados do Norte e Nordeste do Brasil. Embora a quantidade de registros seja relativamente baixa a nível nacional, o crescimento sugere tanto uma piora do fenômeno quanto uma melhoria nos mecanismos de registro. O pico de exploração sexual infantil ocorre entre 10 e 17 anos, e observa-se que em 2022, 58,0% das vítimas tinham até 14 anos, evidenciando que a faixa etária mais vulnerável tem diminuído (Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2023; DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

O impacto do abuso sexual online sobre as vítimas é profundo, manifestando-se em sintomas de depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, uso ou abuso de substâncias, somatização e dificuldades no funcionamento sexual e social. No caso do grooming, quando o abuso é registrado e publicado, o trauma se intensifica, pois as imagens permanecem acessíveis publicamente por tempo indefinido, aumentando a sensação de vulnerabilidade e inibindo a busca por ajuda devido à culpa e vergonha. Comparações entre abuso online e offline mostram que os efeitos emocionais, psicológicos e comportamentais podem ser semelhantes, embora cada modalidade apresente especificidades próprias (ARAÚJO, 2023).

Pesquisas com crianças e adolescentes de 11 a 17 anos mostraram que 24% dos meninos e 12% das meninas relataram ter recebido mensagens de teor sexual pela internet, sendo que 15% se sentiram incomodados com essas mensagens (NIC.br, 2023). Além disso, jogos online, mesmo com classificação etária, apresentam riscos devido à falta de moderação efetiva em chats e fóruns, nos quais podem ocorrer bullying, conteúdos sexuais e situações de aliciamento. Parte desses espaços está localizada na darknet, acessível via navegador Tor, onde produtos ilegais, incluindo materiais de violência sexual contra crianças e adolescentes, são comercializados, aumentando a dificuldade de detecção por autoridades (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

No ambiente digital, a violência sexual pode se manifestar de forma direta, com contato físico, ou indireta, como voyeurismo, chamadas de natureza sexual, exposição a imagens pornográficas, assédio e exibicionismo. Tipologias específicas incluem happy slapping, sexting, bullying cibernético, sextorsão e grooming. No caso do grooming, o agressor constrói um cenário fantasioso para conquistar a confiança da vítima, introduzindo conversas sobre sexo, pornografia e solicitações de práticas sexuais, utilizando elogios, “estelionato emocional”, imposição de segredos, temperamento errático e manipulação de pessoas próximas à vítima (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

O estabelecimento de vínculo entre agressor e vítima envolve coordenação, mutualidade e positividade: na coordenação, o agressor alinha seus comportamentos aos da vítima, aparentando rebaixamento ou elevação de status para manipular; na mutualidade, apresenta interesses semelhantes aos da criança; e na positividade, transmite características de confiabilidade e simpatia. Táticas adicionais incluem o envio de material pornográfico, uso de linguagem sexualizada, imagens e incentivos, bem como chantagem, ameaças e pressão social para normalizar comportamentos sexuais e reduzir resistência da vítima (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

A vulnerabilidade das crianças e adolescentes é ampliada por fatores como grande tempo de uso de redes sociais, baixa supervisão dos responsáveis, pais divorciados ou ausentes, necessidades afetivas não atendidas, histórico de bullying e conflitos intrafamiliares. Adolescentes em início de puberdade estão mais suscetíveis ao

grooming devido à curiosidade e descobertas próprias dessa fase (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

Por fim, a proteção efetiva envolve ações do Estado e do setor privado. Conforme o art. 144 da Constituição Federal de 1988, a segurança pública é dever do Estado, que deve garantir que os responsáveis possam proteger crianças e adolescentes no ambiente online. Ademais, o setor privado deve colaborar garantindo segurança no design de sistemas, moderando conteúdos, fornecendo tecnologia de combate ao abuso, cooperando com autoridades e educando pais e professores para manter menores seguros (DE ALMEIDA RODRIGUES; DE CASTRO MELO, 2025).

Recomendações sobre o uso de dispositivos digitais

O uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes tem sido objeto de atenção crescente, considerando seus impactos no desenvolvimento cognitivo, social e emocional. O GOVERNO FEDERAL (2025) recomenda que, no caso de crianças entre seis e onze anos, seja priorizado o brincar e atividades que envolvam movimento, estabelecendo limites claros para o tempo de tela previamente combinados. Ao introduzir jogos digitais, orienta-se a escolha de opções que favoreçam a interação familiar, potencializem aprendizagens, não envolvam pagamentos monetários e não contenham violência explícita ou fantasiosa. O acesso a smartphones deve ser evitado antes dos doze anos, sendo preferível adiar ainda mais, assim como restringir a participação em redes sociais e aplicativos de mensagens. Caso seja necessário o uso de um telefone para comunicação com a família, a recomendação é optar por aparelhos sem acesso à internet ou aplicativos, conhecidos como “dumbphones” ou “flip-phones” (GOVERNO FEDERAL, 2025).

Para adolescentes entre doze a dezessete anos, a mediação familiar assume papel ainda mais relevante, considerando que a puberdade representa um período de maior vulnerabilidade e sensibilidade emocional. É indicado que os responsáveis acompanhem atentamente o uso de redes sociais, aplicativos de mensagens e jogos digitais, observando a classificação indicativa e utilizando, quando disponíveis, ferramentas de monitoramento familiar. Ao permitir o acesso a redes sociais, recomenda-se configurar a privacidade de forma restrita e manter ferramentas de acompanhamento ativadas. Além disso, é essencial dialogar sobre os diversos

riscos presentes na internet, como conteúdos inapropriados, pornografia, cyberbullying, sextorsão, assédio sexual e jogos de azar (GOVERNO FEDERAL, 2025).

De forma geral, para crianças e adolescentes de todas as idades, o guia enfatiza a importância de priorizar conteúdos audiovisuais educativos e experiências coletivas, estabelecer e cumprir previamente os tempos de uso, e moderar o uso de dispositivos pelos adultos durante momentos de convivência familiar. Recomenda-se evitar a utilização de telas como recurso de barganha, condicionando o uso para entretenimento apenas após o cumprimento de tarefas escolares. Ao introduzir novos dispositivos ou aplicativos, sugere-se que o adulto participe, guiando e mediando o uso, promovendo reflexões sobre oportunidades e riscos. Também é indicado evitar o uso de dispositivos durante refeições e pelo menos uma hora antes de dormir, observar a classificação indicativa de aplicativos e jogos, limitar a coleta de dados de crianças e adolescentes, buscar apoio profissional em casos de uso problemático e orientar que conteúdos postados online podem permanecer no ambiente digital indefinidamente ou ser apropriados para outros fins (GOVERNO FEDERAL, 2025).

Comunicação parental

Muito se fala sobre os desafios enfrentados pelos adolescentes, mas esse processo também desencadeia transformações profundas no meio familiar, exigindo dos pais a elaboração de um luto simbólico: a despedida do filho-criança e a reinvenção da relação com o jovem que cresce. Para Aberastury (1984), trata-se de uma crise geracional que convoca a família a reconstruir papéis, renunciar a idealizações e abrir-se a novas formas de vínculo. Na visão winnicottiana, os pais permanecem como figuras de referência fundamentais, pois é a partir da contenção e do suporte oferecido às confrontações típicas dessa fase que o adolescente encontra condições para amadurecer. Desta forma, o ambiente suficientemente bom e o holding não se encerram na infância, mantendo relevância crucial durante a adolescência, momento em que os jovens necessitam simultaneamente de liberdade para explorar sua individualidade e de limites que assegurem sua proteção (WINNICOTT, 2023; DAVIS; WALLBRIDGE, 1982).

Essa travessia demanda estabilidade, segurança e investimento afetivo, já que condições ambientais precárias tendem a intensificar conflitos e podem até exigir intervenção profissional. Rebeldia, ironia e inconformismo, próprios da adolescência, são expressões de crescimento que demandam respostas sustentadoras por parte dos pais (DA SILVA ARAÚJO, 2022). Contudo, muitos ainda associam a sexualidade apenas à reprodução, reproduzindo modelos repressivos e heteronormativos (PORTUGAL; ALBERTO, 2015), ou adotam discursos baseados no medo e na ameaça, que aumentam a vulnerabilidade dos jovens e os empurram para fontes pouco confiáveis de informação (NERY et al., 2015; LOURO, 2015). Esse paradoxo se agrava na contemporaneidade: de um lado, crescem as perspectivas conservadoras que dificultam o diálogo; de outro, adolescentes estão expostos precocemente a conteúdos sexuais e pornográficos nas mídias digitais (LEITE, 2019). Além disso, tabus internalizados e questões não resolvidas dos próprios pais tornam a comunicação ainda mais complexa (ASHCRAFT; MURRAY, 2017; ALMEIDA; CENTA, 2009).

As diferenças de gênero também permeiam esse processo: mães tendem a abordar mais o tema do que pais, meninas recebem mais informações que meninos, e ainda assim tópicos como desejo e satisfação permanecem pouco discutidos. As expectativas culturais, religiosas e sociais reforçam uma postura mais rígida e disciplinadora, especialmente em relação às filhas mulheres, o que influencia diretamente a forma como a sexualidade é vivida (EVANS et al., 2020). Em diversos contextos sociais, persiste a ideia de que falar de sexo com os filhos compromete o respeito ou incentiva comportamentos inadequados, o que acaba restringindo o diálogo e ampliando riscos (HEILBORN, 2012; ZAPPE; ALVES; DELL'AGLIO, 2018).

A qualidade da comunicação familiar depende da abertura para escuta e diálogo. Famílias em que sentimentos e questionamentos podem ser compartilhados sem ameaça tendem a fortalecer vínculos e a apoiar melhor o desenvolvimento adolescente (WAGNER et al., 2005). Por outro lado, fronteiras rígidas e padrões autoritários dificultam a confiança e reduzem a comunicação a conteúdos superficiais, incapazes de atender às necessidades emocionais e informativas dos jovens. Nesse contexto, Françoise Dolto reforça que todo comportamento humano é linguagem e que cada experiência vivida deixa marcas que influenciam a construção

da identidade, da personalidade e da autonomia do sujeito. Reconhecer a infância e a adolescência como períodos plenos de experiências formadoras exige que a educação vá além da imposição de condutas, criando espaços de diálogo que respeitem sentimentos e dúvidas (SILVA; JESUS, 2013).

As conversas familiares sobre sexo e relacionamentos constituem, portanto, um fator de proteção essencial para a saúde dos adolescentes, favorecendo a redução de comportamentos de risco, a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e a diminuição da gravidez precoce. Para que esse diálogo seja efetivo, os pais precisam adaptar suas mensagens às fases de desenvolvimento e às experiências dos filhos, respeitando a forma como cada adolescente vivencia a sexualidade. Essa tarefa, no entanto, é desafiadora, já que muitos pais subestimam o envolvimento dos filhos em relacionamentos e iniciam a conversa tardiamente, quando parte dos adolescentes já teve experiências sexuais (GROSSMAN et al., 2018).

Para que o diálogo sobre sexualidade aconteça de forma espontânea e efetiva, é indispensável que as famílias cultivem relações de confiança e proximidade com seus adolescentes, e esse vínculo se fortalece quando os responsáveis se dedicam a tratar o tema com intencionalidade e sensibilidade. Nesse percurso, alguns aspectos são essenciais para que a educação sexual no ambiente familiar se torne emancipatória e saudável, são eles: a) tomar a iniciativa de iniciar conversas, em vez de esperar que os filhos tragam suas dúvidas; b) abordar os assuntos de maneira aberta e sincera; c) reduzir sentimentos de vergonha que frequentemente dificultam a comunicação; d) evitar práticas punitivas ou repressivas que silenciam a curiosidade natural dos adolescentes; e) ouvir com atenção as colocações dos filhos e responder com clareza, recorrendo a informações externas quando necessário; f) reconhecer que os adolescentes também podem ensinar a partir de suas próprias experiências e vivências. (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Embora adolescentes também conversem sobre sexualidade com familiares não parentais, como avós, tios ou irmãos, ou ainda com seus pares, tais interações nem sempre oferecem informações seguras. Nesse sentido, apoiar os pais para que se sintam preparados e confortáveis em assumir um papel ativo no diálogo é fundamental, permitindo-lhes lidar com resistências naturais dos filhos e transformar

a conversa em um processo contínuo, aberto e adequado ao desenvolvimento (GROSSMAN et al., 2018). Além disso, os valores familiares devem ser trabalhados de forma reflexiva, e não como imposição. Sendo importante que os pais expliquem os fundamentos de suas posturas sobre a sexualidade, criando condições para que os filhos desenvolvam pensamento crítico e tomem decisões conscientes sobre suas próprias vidas. Isso não significa abrir mão do respeito na relação, mas sim promover empatia e acolhimento (PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Embora a educação sexual seja frequentemente priorizada no espaço escolar, organismos internacionais reforçam que a participação da família é indispensável nesse processo. O fortalecimento do engajamento parental torna-se, assim, fundamental para ampliar os resultados, reduzir riscos e assegurar a integralidade das ações educativas voltadas aos adolescentes. Quando os pais integram valores como solidariedade, dignidade e direitos humanos ao diálogo, contribuem para uma educação sexual mais abrangente, capaz de sustentar vínculos protetivos, saudáveis e duradouros (GUTU et al., 2025; PIMENTA; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2025).

Diante desse panorama, a elaboração de um guia voltado a pais surge como resposta necessária às famílias contemporâneas. Um material com linguagem clara, acessível e conectado à realidade contemporânea tem potencial para traduzir evidências técnico-científicas em orientações práticas aplicáveis ao cotidiano familiar. Ao oferecer esse recurso, busca-se suprir lacunas existentes, fortalecer o diálogo entre as diferentes gerações e contribuir de forma significativa para a promoção da saúde mental e sexual dos adolescentes, além de consolidar o fortalecimento das relações familiares. O guia não tem a pretensão de estabelecer regras sobre como os pais devem se comunicar com seus filhos, mas de funcionar como um instrumento de mediação que reconhece os desafios parentais e oferece caminhos possíveis para enfrentá-los. Sua proposta é apoiar as famílias na construção de um espaço de diálogo contínuo, aberto e respeitoso, valorizando a singularidade de cada contexto. Também se pretende aproximar ciência e vida cotidiana, oferecendo informações embasadas, linguagem acessível e estratégias que possam ser adaptadas às diferentes realidades socioculturais. Dessa forma, o guia se configura não apenas como um recurso pedagógico, mas como uma

ferramenta de apoio para a prática parental, que visa ampliar a confiança dos pais, apoiar a formação crítica dos adolescentes e contribuir para que a vivência da sexualidade aconteça de maneira mais saudável, segura e emancipatória.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Desenvolver um guia prático sobre sexualidade na adolescência e os seus desafios na era digital.

2.2. Objetivos Específicos

- Apresentar os fundamentos teóricos sobre adolescência, sexualidade, contextualizando-os na realidade digital.
- Identificar e analisar as principais barreiras que dificultam a comunicação entre pais, cuidadores e adolescentes sobre sexualidade.
- Promover a compreensão do adolescente como sujeito de direitos, fortalecendo vínculos familiares que contribuam para um desenvolvimento saudável.
- Instrumentalizar os pais para identificar e abordar possíveis situações de risco relacionadas à sexualidade na adolescência, com foco na prevenção e no cuidado.

3. MÉTODO

Este estudo adotou como referência a metodologia ADDIE, amplamente utilizada na área de Educação a Distância (EAD) por sua simplicidade, flexibilidade e sistematização no processo de planejamento instrucional. O modelo ADDIE, proposto por Branch (2009), é composto por cinco etapas interdependentes: Análise, Design, Desenvolvimento, Implementação e Avaliação. Embora concebido como um ciclo contínuo, o presente trabalho concentrou-se nas três primeiras etapas, que fundamentaram a elaboração do guia técnico.

O design instrucional, base conceitual do modelo, é compreendido como o processo sistemático de transformar princípios de aprendizagem em planos para materiais,

atividades e recursos educacionais, buscando alinhar objetivos pedagógicos às necessidades do público-alvo (SMITH; RAGAN, 1999).

Segundo Alarcon e Spanhol (2015), a consolidação do ADDIE se deve ao fato de estar associado a práticas educativas de qualidade, com definição clara de objetivos de aprendizagem, conteúdos estruturados, carga horária planejada, integração de recursos didáticos diversificados e estratégias avaliativas coerentes com os resultados esperados.

3.1 Análise

Na etapa de Análise, foi realizado um levantamento inicial sobre as dificuldades enfrentadas por pais e cuidadores no diálogo com adolescentes acerca da sexualidade. Esse processo contemplou a identificação do público-alvo, a caracterização de suas demandas, bem como a compreensão do contexto social, cultural e educacional no qual estão inseridos.

A análise considerou fatores como: ausência de preparo dos cuidadores para tratar do tema, presença de tabus e crenças limitantes, insegurança diante das mudanças próprias da adolescência e falta de recursos de apoio prático. Além disso, buscou-se compreender os impactos do ambiente digital e as implicações das novas formas de socialização na formação da sexualidade dos jovens.

Esse diagnóstico inicial permitiu delimitar os objetivos do guia, identificar lacunas de conhecimento e propor caminhos de intervenção educativa, de modo a favorecer a comunicação aberta e acolhedora entre cuidadores e adolescentes.

3.2 Design

Na fase de Design, foi conduzida uma Revisão Integrativa da Literatura, abrangendo o período de 2015 a 2025, em bases de dados como PubMed, SciELO, PePSIC e Science Direct. As palavras-chave utilizadas incluíram: *adolescência, sexualidade, educação sexual, parentalidade, redes sociais, psicanálise*.

Os critérios de inclusão foram:

- publicações em português, inglês e espanhol;

- estudos voltados à comunicação entre pais e adolescentes;
- pesquisas que discutissem a sexualidade na adolescência em suas dimensões físicas, psíquicas e sociais, contemplando práticas sexuais, cuidados em saúde, bem como riscos e fatores de proteção.

Essa etapa possibilitou mapear conteúdos teóricos e práticos a serem contemplados no guia, além de subsidiar a definição dos objetivos de aprendizagem, das estratégias instrucionais e dos recursos didáticos a serem empregados.

3.3 Desenvolvimento

Na etapa de Desenvolvimento foi estruturado o guia educacional, contemplando a organização do conteúdo em capítulos, a definição da sequência lógica e a escolha das estratégias de apresentação. O material foi elaborado com linguagem acessível, voltada a cuidadores de adolescentes, priorizando clareza, sensibilidade e embasamento científico.

O guia foi organizado em cinco capítulos:

1. A travessia da adolescência
2. Identidade de gêneros desafios
3. Educação sexual
4. Desafios de uma adolescência conectada
5. A travessia também é da família

Além do texto, foram incorporados recursos visuais e reflexões que estimulam a participação ativa dos cuidadores. A elaboração do material levou em conta princípios éticos da psicologia, o respeito à diversidade e as diretrizes estabelecidas pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

3.4 Limitações do estudo

O presente estudo apresenta algumas limitações que precisam ser consideradas. A primeira refere-se à necessidade de adaptações contextuais, uma vez que as realidades familiares e sociais são diversas e variáveis. Soma-se a isso o cenário de crescente conservadorismo e religiosidade no Brasil, que pode dificultar a abertura ao diálogo sobre sexualidade no ambiente familiar.

Outra limitação importante é a diversidade de dinâmicas familiares, que torna inviável propor um modelo único de intervenção. Além disso, a constante evolução social e tecnológica exige atualização contínua dos conteúdos, já que novas práticas, linguagens e formas de interação emergem rapidamente, impactando diretamente o cotidiano dos adolescentes.

As informações apresentadas no guia resultam de uma revisão de literatura e foram sistematizadas para oferecer a pais e cuidadores uma compreensão das características gerais do desenvolvimento da sexualidade na adolescência, considerando seus aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Tais características influenciam não apenas a vivência da sexualidade, mas também a qualidade de vida individual e social dos adolescentes.

As orientações gerais foram organizadas em capítulos, constituindo-se em um instrumento de apoio à promoção e prevenção em saúde, elaborado a partir do modelo ADDIE e fundamentado em pesquisa literária. O conteúdo respeita princípios éticos, as diretrizes do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e reconhece as singularidades dos sujeitos e os diferentes contextos histórico, político, econômico e sociocultural.

A proposta do guia é oferecer uma abordagem isenta de preconceitos, favorecendo a troca de informações e experiências entre pais e adolescentes, e contribuindo para a redução de vulnerabilidades sexuais naturalizadas nessa fase do desenvolvimento. Nesse sentido, busca-se fornecer ferramentas que estimulem uma comunicação efetiva e abrangente sobre sexualidade, fortalecendo tanto o desenvolvimento saudável quanto o bem-estar emocional dos adolescentes.

Dessa forma, o método adotado neste trabalho seguiu as etapas propostas pelo modelo ADDIE, contemplando a Análise, o Design, o Desenvolvimento e a identificação das Limitações do estudo. A aplicação desse modelo permitiu organizar o processo de elaboração do guia de maneira sistemática, assegurando clareza nos objetivos, fundamentação teórica consistente e adequação às necessidades do público-alvo. Ainda que a Implementação e a Avaliação não tenham sido contempladas nesta etapa, reconhece-se sua relevância para estudos futuros e possíveis aprimoramentos do material. Assim, o percurso metodológico

empreendido garante a validade do produto técnico apresentado e sua potencial contribuição para o fortalecimento do diálogo entre pais e adolescentes sobre a temática da sexualidade.

4. RESULTADOS

O presente Trabalho de Conclusão de Curso resultou na elaboração de um guia educacional voltado a pais e cuidadores, concebido como um recurso de apoio na promoção da saúde integral dos adolescentes. O material busca evidenciar a importância do suporte e participação parental no processo de construção da sexualidade, com atenção especial aos desafios impostos pelo ambiente digital na contemporaneidade.

Além de apresentar embasamento teórico, o guia reúne orientações práticas que visam auxiliar as famílias na mediação do uso das tecnologias, na prevenção de riscos associados ao universo online e no fortalecimento do diálogo aberto, respeitoso e acolhedor entre pais e filhos.

Assim, o produto final configura-se como uma ferramenta de apoio, prevenção e promoção da saúde, favorecendo que o ambiente familiar se constitua em um espaço de confiança, proteção e desenvolvimento, capaz de contribuir de forma significativa para a vivência saudável da sexualidade na adolescência.

ANANDA URIAS

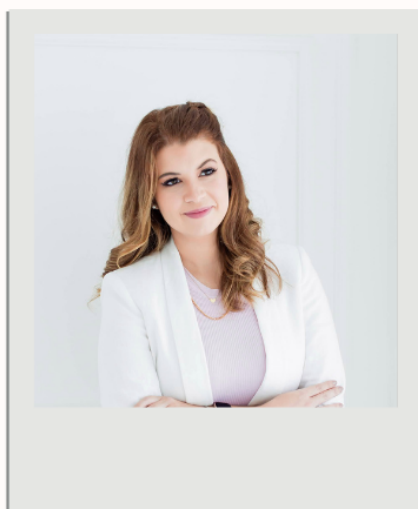


Diálogos sobre **SEXUALIDADE**

Um guia para apoiar pais em
conversas com adolescentes
sobre sexualidade e os desafios
na era digital

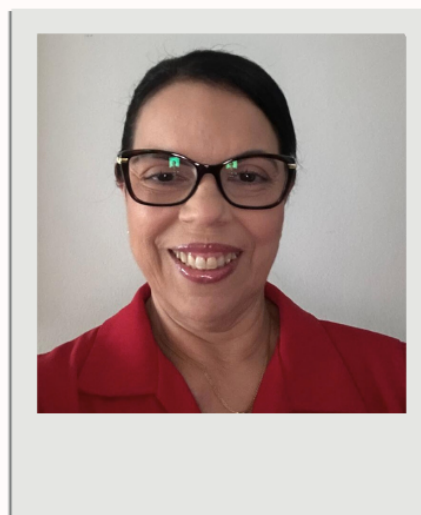
FOLHA DE ROSTO

Sobre as autoras



Ananda Cavalcanti Urias é jornalista, escritora, pós-graduada em Parentalidade pela Artmed PUC e estudante de Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Dedica sua trajetória à escrita sensível e ao diálogo sobre adolescência, parentalidade e relações familiares.

Mônica Cristina Batista Melo, Psicóloga, mestre e doutora em Saúde Materno Infantil pelo Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira - IMIP. Pós-doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Atua como Psicóloga no Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira- IMIP e em consultório. Dedica suas atividades na clínica com adolescentes, adultos, casais, família e avaliação psicológica.



Sumário

Apresentação do guia e método	05
Cap 1. A travessia da adolescência	06
Cap 2. Identidade de gênero e desafios	15
Cap 3. A importância da educação sexual	21
Cap 4. Desafios de uma adolescência conectada	29
Cap 5. A travessia também é da família	56
Referências	61

Apresentação do guia:

Este guia educacional foi elaborado para apoiar pais e cuidadores na promoção da saúde integral dos adolescentes. O material destaca a importância do suporte parental na construção da sexualidade, especialmente diante dos desafios do ambiente digital, além de oferecer fundamentação teórica, reúne orientações práticas para mediar o uso das tecnologias, prevenir riscos e fortalecer o diálogo aberto e acolhedor entre pais e filhos. Assim, constitui-se em uma ferramenta de apoio, prevenção e promoção da saúde, contribuindo para um ambiente familiar de confiança, proteção e desenvolvimento.

A elaboração deste guia seguiu o modelo ADDIE, utilizado em processos de design instrucional. Foram desenvolvidas três etapas: Análise, em que se identificaram as necessidades dos pais e cuidadores no diálogo sobre sexualidade com adolescentes; Design, que consistiu em uma revisão integrativa da literatura em bases científicas e na definição dos objetivos e estratégias do material; e Desenvolvimento, que estruturou o guia em capítulos, com linguagem acessível, recursos visuais e atividades reflexivas. O processo respeitou princípios éticos, a diversidade e as diretrizes do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Capítulo 1.

A travessia da adolescência



Adolescência

A chegada da adolescência não se anuncia com placas ou alertas visíveis, pois ela começa silenciosamente e, às vezes, antes mesmo de qualquer sinal físico. Pode ser percebida em uma mudança sutil de humor, num olhar mais distante, na primeira tentativa de fechar a porta do quarto. De repente, o filho que antes pedia ajuda para tudo começa a evitar o toque, a palavra, o cuidado. A filha que se aninhava no colo agora se esconde, sente vergonha do próprio corpo, não quer mais falar sobre o que sente. A infância começa a escorregar pelas mãos, tanto dos filhos quanto dos pais.

Essa fase costuma ser cercada de angústia, confusão e silêncio, pois o adolescente, muitas vezes, não sabe o que está sentindo. Os pais, por sua vez, também se perdem ao tentar decifrar um filho que já não responde mais da mesma forma. **O que está acontecendo com ele? Onde foi parar a criança que eu conhecia tão bem?** É exatamente aí que começa a travessia. Um movimento subjetivo intenso de reestruturação do eu, no qual o adolescente vai, pouco a pouco, deixando de ser filho-criança para tornar-se sujeito de si.

Crescer dói. E essa dor não é só física. Há perdas simbólicas profundas que marcam o início da adolescência. Segundo a psicanálise, essa fase é atravessada por três grandes lutos: o corpo infantil que já não existe, a identidade de criança que deixa de caber e a relação com os pais idealizados que precisa ser transformada.

Essas perdas são vividas com intensidade pelo adolescente, ainda que ele não saiba nomeá-las. O novo corpo, com seus cheiros, pelos, formas e sensações, causa estranhamento e vergonha. A menina que menstrua pela primeira vez se pergunta se ainda é criança, o menino que tem sua primeira poluição noturna se assusta com o que sente. A masturbação, descoberta em segredo, vem acompanhada de prazer e culpa e agora o corpo fala uma nova linguagem, mas ainda não se sabe como traduzi-la.

CAPÍTULO 1 / Adolescência

Ao mesmo tempo, há um **desencaixe identitário**: comportamentos infantis que já não servem mais, mas também nenhuma certeza do que colocar no lugar: não se é mais criança, mas ainda não se é adulto. A transição é confusa, dolorosa, por vezes solitária. E no campo das relações, os pais já não ocupam o pedestal de antes, e a idealização dá lugar à crítica, à distância, ao embate e o vínculo precisará ser remendado. Ao mesmo tempo, há um desencaixe identitário: comportamentos infantis que já não servem mais, mas também nenhuma certeza do que colocar no lugar: não se é mais criança, mas ainda não se é adulto. A transição é confusa, dolorosa, por vezes solitária. E no campo das relações, os pais já não ocupam o pedestal de antes, e a idealização dá lugar à crítica, à distância, ao embate e o vínculo precisará ser remendado.

Entre tantos desafios, a sexualidade está à espreita, rondando as fantasias dos filhos que crescem e dos pais que não se enxergam prontos para ver o filho crescer de maneira tão rápida!

quando ela começa? depende de quem responde...



Organização Mundial da Saúde (OMS)

Faixa etária: **dos 10 aos 19 anos**. Critério: idade cronológica.



Ministério da Saúde Brasil

Início aos 10 anos. Critérios: idade + transformações corporais e sociais.

Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)

Usado para fins legais considera adolescentes dos **12 aos 18 anos** incompletos.



Perspectiva (Aguilar, Bock) contemporânea

A adolescência é entendida como fenômeno cultural e varia conforme o tempo e o contexto social.



CAPÍTULO 1 / Adolescência

sexualidade e IDENTIDADE

Antes de tudo, é importante compreender o que estamos chamando de sexualidade. Para além do senso comum, que muitas vezes reduz o tema ao ato sexual ou à reprodução, a sexualidade, sob a perspectiva da psicologia e da psicanálise, é uma dimensão fundamental da experiência humana. Ela envolve o corpo, mas também o desejo, o afeto, os vínculos, a identidade de gênero, a orientação sexual, o prazer, a intimidade e as trocas emocionais. A sexualidade é construída ao longo da vida, atravessada por aspectos biológicos, psíquicos, sociais, culturais e históricos. Está presente na forma como nos relacionamos com o mundo, com o outro e conosco.

É, portanto, uma linguagem subjetiva e simbólica que se expressa de múltiplas maneiras, e não pode ser reduzida a um evento biológico ou moral. Na adolescência, ela ganha força e visibilidade, tornando-se uma das principais vias de constituição da identidade e da relação com o outro.

A sexualidade, nesse processo, não é um tema à parte, ela é o centro da reorganização subjetiva que ocorre na adolescência. Não estamos falando apenas da possibilidade de se envolver afetiva ou sexualmente com alguém, mas da maneira como o sujeito passa a se perceber, se significar e se posicionar no mundo.

A adolescência reativa conteúdos infantis e reorganiza os desejos de forma mais complexa. O corpo torna-se erógeno, os desejos ganham contornos mais definidos, e a pulsão sexual, antes adormecida, retorna com força. A identidade passa, então, a ser construída em diálogo com a experiência sexual e perguntas como **“quem sou eu**

CAPÍTULO 1 / Adolescência

diante do meu corpo e do desejo? Quem eu desejo? Quem me deseja? Como quero ser percebido?” passam a se tornar parte do processo de construção desse novo eu.

Essas perguntas emergem, mesmo quando não são ditas, e o silêncio que muitas vezes impera na relação com os pais dificulta a possibilidade de elaboração dessas respostas que são caras ao adolescente em formação. Quando o jovem não encontra espaço para falar sobre o que sente, quando percebe que seus pais não suportam o assunto da sexualidade, ele tende a se fechar, ou a buscar respostas em lugares que nem sempre são seguros e podem colocá-lo em perigos iminentes.

Há quem acredite que quando a sexualidade é silenciada ou reprimida ela virá a desaparecer, mas a verdade é que ela encontrará outros caminhos menos seguros e saudáveis para se manifestar. Por outro lado, quando reconhecida como parte fundamental da construção da identidade, a sexualidade torna-se uma potência de vida, criatividade, afeto e ética.



puberdade

A puberdade é o primeiro grande anúncio de que a infância está ficando para trás. É o corpo quem dá o recado, através de sinais que se tornam cada vez mais evidentes que existe algo importante acontecendo e que, por mais que alguns pais queiram, não dá mais para negar. A puberdade acontece de maneira diferente entre os meninos e as meninas, mas é um fenômeno que também sofre impactos ambientais, sociais e culturais.

Nas meninas, o processo costuma começar pelo surgimento do broto mamário, a chamada telarca. Alguns meses depois, aparecem os pelos pubianos e, mais tarde, chega a menstruação, a menarca, que no Brasil acontece em média aos doze anos e meio, mas pode variar entre nove e quinze. O corpo se modifica, os quadris se alargam, a silhueta se transforma, e junto com ela chegam novas sensações, dúvidas e estranhamentos.

Nos meninos, a primeira mudança é o aumento do volume testicular, que acontece geralmente entre os dez e quatorze anos. Depois surgem os pelos, o pênis cresce e, por volta dos treze a quinze anos, ocorre a primeira ejaculação, a semenarca. A voz engrossa, os músculos se desenvolvem e o corpo assume traços mais adultos.

Essas transformações são comandadas por complexos processos hormonais que não afetam apenas a aparência física, mas também o mundo interno! O espelho passa a mostrar uma imagem desconhecida, que pode ser ao mesmo tempo desejada e também temida, e a partir desse momento o adolescente precisa aprender a habitar um corpo que já não reconhece como seu.

O corpo adolescente é um corpo que fala, mesmo quando a fala verbal ainda não acompanha o que está sendo vivido. Ele fala através do crescimento acelerado, fala também pela pele que muda, marcada

CAPÍTULO 1 / Adolescência

pelo surgimento de acne; pelo cheiro do corpo que se intensifica devido ao aumento da produção hormonal; pela menstruação que chega sem aviso; pelas ereções involuntárias que causam desconforto; e, muitas vezes, pelas primeiras experiências com a masturbação, que surgem como forma de descoberta do corpo e do prazer. Mas fala, sobretudo, através das emoções que emergem: vergonha, raiva, medo, tristeza, euforia.

As transformações físicas acompanham, ou às vezes precipitam, as mudanças psíquicas. **O adolescente precisa se habituar a um corpo que já não reconhece como seu e, ao mesmo tempo, dar conta de sentimentos contraditórios: quer ser notado, mas teme ser visto; deseja proximidade, mas rejeita o toque; anseia por liberdade, mas ainda precisa de cuidado.**

É nesse corpo em transformação que se expressa a tensão entre passado e futuro. O corpo que carrega marcas da infância passa a ser também o palco das descobertas da vida adulta. E é nesse entre-lugar que mora a vulnerabilidade do adolescente.

Hoje, vivemos um fenômeno que torna tudo isso ainda mais desafiador: **a puberdade está começando cada vez mais cedo, e as crianças estão sendo convocadas a lidar com essas transformações antes mesmo de estarem emocionalmente prontas. Isso pode gerar uma sobrecarga psíquica, já que o corpo passa a expressar uma maturidade que o mundo interno ainda não alcançou.**

Por isso, é tão importante que os pais estejam atentos, presentes e abertos para conversar sobre essas mudanças, acolher dúvidas e desconfortos, e ajudar seus filhos a se reconectarem com o próprio corpo, agora em uma nova forma, com novos significados.



puberdade

Meninas

1. Telarca

surgimento do **broto mamário** (telarca), que pode aparecer primeiro de um lado apenas.



3. Menarca

Primeira menstruação, geralmente acontece por volta dos **12 anos e meio**, podendo variar entre 9 e 15 anos no Brasil.

2. Pubarca

Meses depois acontece o surgimento dos **pelos pubianos**.

Transformações corporais

Alargamento do corpo, quadris mais largos, acúmulo de gordura em regiões específicas e desenvolvimento do útero para sua **função reprodutiva**.

Meninos

Início da puberdade

Aumento do volume testicular, geralmente entre 10 e 14 anos.



Semenarca

Primeiras ejaculações

Polução noturna

Ejaculações involuntárias durante o sono.

Pubarca

surgimento dos *pelos pubianos* e *crescimento do pênis* em comprimento e espessura.

Transformações corporais

Voz mais grossa, surgimento de pelos no rosto e axilas, crescimento muscular e mudança visível no formato do corpo.

A travessia emocional também é dos pais

A adolescência não é apenas uma travessia para os filhos, ela também é para os pais, que precisam lidar com o luto da criança que se foi e aprender a amar de uma maneira nova. Esse amor já não pode ser só proteção física, como no colo ou no cuidado constante, mas precisa se transformar em presença emocional, em escuta, em limites firmes e afetivos.

Os adolescentes muitas vezes se afastam, fecham a porta, buscam segredos e criticam os pais. Esse movimento pode ser doloroso, mas não deve ser interpretado como rejeição, e sim como uma tentativa de se diferenciar e de construir autonomia. Por trás do silêncio e até das brigas, continua existindo a necessidade de saber que há um adulto confiável por perto.

Manter o diálogo é essencial. Não significa ter todas as respostas, mas sustentar a escuta, abrir espaço para perguntas e se mostrar disponível mesmo quando parece que o filho não quer conversar. O silêncio dos pais pode ser sentido como abandono, enquanto uma presença firme e carinhosa pode ser lembrada como referência por toda a vida.

Pais e cuidadores precisam aceitar que não terão mais o mesmo controle de antes, mas podem continuar sendo porto seguro. **Amar sem sufocar, apoiar sem invadir, confiar sem abandonar.** Esse é o maior recado que pode ser deixado nessa fase: estar presente, mesmo quando o adolescente pede distância, porque é essa presença, ainda que silenciosa, que garante que ele não está sozinho em sua travessia.



Capítulo 2.

**Identidade de
gênero e desafios**

identidade de gênero e desafios

A adolescência é um tempo de transformações intensas, em que o corpo passa a carregar marcas visíveis do crescimento e a sexualidade começa a ser vivida de forma mais consciente. Para as meninas, a menarca costuma ser um marco simbólico poderoso. Ela sinaliza a saída da infância e inaugura uma nova etapa, em que passam a ser vistas como moças, prontas para assumirem papéis antes reservados às mulheres adultas. Ao mesmo tempo em que desperta a consciência sobre o corpo e a fertilidade, esse momento também abre espaço para conversas sobre contracepção, relacionamentos e normas ligadas à feminilidade. Não raramente, a menstruação vem acompanhada de restrições: roupas que “protegem” do olhar masculino, limites de mobilidade e regras de comportamento que reforçam a ideia de que o desejo feminino precisa ser silenciado, controlado e guardado como valor moral.

Entre os meninos, não existe um marco tão evidente quanto a menarca, mas a iniciação sexual aparece muitas vezes como rito de passagem da infância para a vida adulta. Esse momento está associado ao corpo como fonte de prazer e desejo, mas também ao desafio de compreender transformações que chegam rápido demais, como a primeira ejaculação, muitas vezes vivida sem acolhimento, em silêncio e até com estranhamento. A virilidade é constantemente posta à prova nos grupos de meninos, onde ser aceito significa se afastar de tudo o que é considerado feminino. Ainda assim, relatos mostram que quando havia convivência em grupos mistos de amizade, os meninos se sentiam mais livres para experimentar e aprender, encontrando mais leveza na vivência da sexualidade e até espaço para questionar a rigidez das normas de gênero.

A heterossexualidade, entendida socialmente como natural, é

CAPÍTULO 2 / Identidade de gênero

reforçada por regras cotidianas que sustentam a heteronormatividade. Para muitas meninas, esse cenário não impediu a percepção de maior fluidez nos desejos, ainda que marcada por contradições. Já entre meninos, sobretudo aos 14 e 15 anos, prevaleceu a adesão a um modelo normativo, com desconforto diante da homossexualidade e com forte pressão para negar qualquer traço considerado feminino. Esse contexto acaba alimentando práticas de bullying homofóbico, em que xingamentos, apelidos e assédio psicológico funcionam como instrumentos de controle, produzindo dor, vergonha, isolamento e baixa autoestima.

Para alguns adolescentes, a homossexualidade foi vivida em segredo, como um desejo reprimido que se revelaria apenas no futuro, após experiências que confirmassem o que sentiam. Muitos afirmaram que o medo de perder os vínculos familiares era mais doloroso do que enfrentar ambientes de desconfiança e censura. Já aqueles que se assumiram durante a adolescência relataram esse período como decisivo para a construção da identidade, mas também atravessado por rupturas, solidão, violências verbais e físicas, que reforçaram sentimentos de incompreensão.

Assim, a formação da sexualidade na adolescência não se resume a mudanças biológicas, mas é atravessada por normas sociais, expectativas familiares e pressões de pares. **A identidade de gênero e a orientação sexual se constroem em meio a descobertas e tensões, exigindo sensibilidade e apoio para que cada jovem possa viver essa etapa sem carregar o peso do silêncio, da vergonha ou do medo de ser quem é.**

gênero

Quando falamos em gênero, não estamos nos referindo apenas às diferenças biológicas, mas sobretudo a uma construção social e cultural que atribui papéis, expectativas e normas para meninos e

CAPÍTULO 2 / Identidade de gênero

meninas. Desde cedo, meninos são incentivados a serem fortes, racionais e competitivos, enquanto meninas costumam ser estimuladas a serem cuidadoras, delicadas e obedientes. Na adolescência, essa pressão se intensifica: meninos podem ser cobrados a provar sua virilidade e meninas a se ajustar ao que se espera de uma feminilidade idealizada..

identidade de gênero

Já a identidade de gênero diz respeito à forma como a pessoa se reconhece internamente em relação ao gênero. Essa identidade pode ou não coincidir com o sexo atribuído no nascimento. Assim, alguém designado menina ao nascer pode se identificar como mulher, mas também pode se reconhecer como homem ou como não-binária. É justamente na adolescência, período marcado pela formação do self e pela busca de subjetividade, que muitos jovens começam a explorar e questionar sua identidade de gênero, dando nome às suas sensações e percepções internas.

Orientação sexual

A orientação sexual, por sua vez, tem relação com a direção do desejo e da atração afetivo sexual. Pode se voltar para pessoas do mesmo gênero (homossexualidade), de outro gênero (heterossexualidade), de mais de um gênero (bissexualidade, pansexualidade) ou até não envolver atração sexual (assexualidade). Durante a adolescência, é comum que o desejo desperte de forma mais clara, e que os jovens comecem a experimentar e dar nome às suas preferências.

Esses três conceitos se entrelaçam na adolescência, uma fase em que o corpo muda, os desejos se intensificam e o jovem precisa negociar os valores que recebe da família, da escola, da religião e da sociedade. Essa experiência pode ser vivida como afirmação, quando

CAPÍTULO 2 / Identidade de gênero

há aceitação e apoio, mas também pode se tornar fonte de sofrimento quando o adolescente encontra repressão, preconceito ou violência, como no bullying homofóbico. É importante lembrar que gênero, identidade de gênero e orientação sexual não são dimensões fixas ou lineares. Cada adolescente vive um percurso singular, que pode ser revisitado e ressignificado ao longo da vida. O essencial é que essa caminhada seja acompanhada de respeito, acolhimento e liberdade para ser quem se é.

Orientação sexual e identidade de gênero

Identidades de gênero

Cisgênero, transgênero e não binário.

É como você se reconhece.

Cisgênero: identifica-se com o gênero em que nasceu.

Transgênero: não se identifica com o gênero em que nasceu.

Não binário: não se reconhece em nenhum dos gêneros ou transita entre eles.

Expressão de gênero

Feminina, intersexo, masculina. É a forma como você se expressa para a sociedade, conforme a sua identidade de gênero.



Orientação sexual

Heterossexual, homossexual, bissexual, assexual e pansexual.

É por quem você se sente atraído sexual, física e romanticamente.



Sexo biológico

Macho, intersexual, fêmea. São as características físicas do sexo com o qual você nasceu. **Refere-se à genitália.**

mensagem aos pais

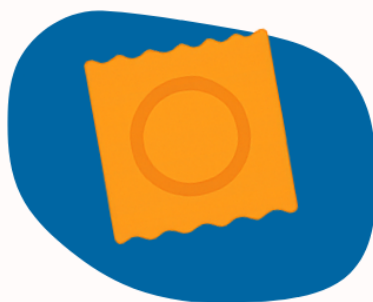


Na adolescência, o corpo se transforma, os sentimentos se intensificam e as perguntas sobre identidade e sexualidade aparecem com mais força. É natural que nesse processo surjam dúvidas, experimentações e até mudanças de percepção sobre quem o adolescente é e sobre quem gosta. O que para os adultos pode parecer instabilidade ou indecisão, para os jovens é parte do caminho de descoberta e de construção de si.

Nesse percurso, a atitude da família faz toda a diferença. Quando o adolescente encontra escuta, respeito e apoio, ele se sente seguro para compartilhar suas experiências e enfrentar os desafios externos com mais confiança. Por outro lado, quando encontra repressão, julgamento ou silêncio, pode carregar sentimentos de vergonha, isolamento e medo, que marcam sua autoestima e sua forma de se relacionar.

É importante lembrar que gênero, identidade e orientação sexual não são escolhas passageiras nem caprichos. São dimensões profundas da subjetividade, que cada pessoa vive de maneira única. Apoiar não significa ter todas as respostas, mas se colocar ao lado, aprender junto, buscar informação e, sobretudo, demonstrar amor incondicional.

Se seu filho ou filha trazer dúvidas ou compartilhar algo sobre sua identidade ou orientação, resista à tentação de corrigir ou minimizar. Pergunte como ele se sente, o que precisa, o que espera de você. O mais importante não é ter um discurso pronto, mas ser presença constante. **O acolhimento da família é a base para que adolescentes cresçam com coragem para serem quem são e com a certeza de que não estão sozinhos.**



Capítulo 3.

**A importância
da educação sexual**

Educação sexual

Quando falamos em sexo, geralmente estamos nos referindo às características biológicas que distinguem homens e mulheres, como os cromossomos, os hormônios, os órgãos genitais e as funções reprodutivas. É um conceito limitado ao corpo físico e ao processo de reprodução. A sexualidade, no entanto, é muito mais ampla e complexa, porque envolve não apenas o corpo, mas também os sentimentos, os desejos, os vínculos emocionais, a intimidade, a identidade de gênero, a orientação sexual e a forma como cada sujeito se reconhece e se relaciona com o mundo.

Enquanto o sexo está ligado ao que é biológico, a sexualidade é construída ao longo da vida e atravessada pela cultura, pela educação, pelas experiências familiares e sociais. É nesse território mais amplo que os adolescentes começam a se perguntar quem são, quem desejam, como querem ser vistos e de que maneira pretendem viver seus relacionamentos. Reduzir a sexualidade apenas ao ato sexual ou à reprodução é ignorar seu papel essencial na formação da identidade e da subjetividade.

Educação sexual não significa apenas ensinar sobre prevenção, métodos contraceptivos ou infecções sexualmente transmissíveis. Trata-se de um processo contínuo que ajuda crianças e adolescentes a compreenderem seus corpos, seus sentimentos e a maneira como se relacionam com os outros. Essa educação pode acontecer de forma espontânea, dentro de casa, nos gestos cotidianos de escuta e cuidado, ou de forma planejada, em escolas, serviços de saúde e outros espaços educativos se relacionam com os outros. Essa educação pode acontecer de forma espontânea, dentro de casa, nos gestos cotidianos de escuta e cuidado, ou de forma planejada, em escolas, serviços de saúde e outros espaços educativos. Educar sexualmente é abrir espaço para perguntas, para reflexões e para o

CAPÍTULO 3 / Educação sexual

diálogo franco, oferecendo informações confiáveis e ajudando o adolescente a desenvolver valores que sustentem relações mais saudáveis e respeitadas. Isso significa falar sobre respeito ao próprio corpo e ao corpo do outro, sobre consentimento, sobre igualdade entre meninos e meninas, sobre responsabilidade e escolhas conscientes.

Quando acontece de forma integral e acolhedora, a **educação sexual** não se limita a evitar riscos, mas fortalece a autonomia dos adolescentes, dando a eles condições de viver sua sexualidade com liberdade e responsabilidade. Mais do que uma prática preventiva, ela é uma prática de cuidado e proteção, que contribui para a construção da autoestima, para a clareza nas relações e para a dignidade da vida em sociedade.

O que é educação sexual?



Incentiva o **pensamento crítico, a autonomia e o respeito às diferenças;**

Promove o conhecimento do corpo, dos sentimentos, dos limites e dos direitos;



Cria espaço de **diálogo** seguro, afetivo e contínuo;

Reconhece a sexualidade como parte da vida desde a infância, **sem erotizar;**



Caminha junto com os valores da família, mas **abre espaço para a escuta e o diálogo;**

Atua na prevenção de abusos, fortalecendo vínculos e proteção!



Mitos e verdades sobre educação sexual



Mito	Verdade
<i>“Educação sexual faz os jovens começarem a vida sexual mais cedo.”</i>	Estudos mostram o contrário: quem recebe educação sexual costuma adiar o início da vida sexual e se cuidar melhor.
<i>“Esse tema deve ser tratado apenas na escola com foco na biologia do corpo.”</i>	O assunto é muito mais amplo: envolve corpo, sentimentos, autoestima, respeito, prevenção de violências, saúde e relações afetivas.
<i>“Educação sexual é só falar de sexo.”</i>	A escola é importante, mas a família tem um papel que ninguém substitui. O ideal é que os dois caminhem juntos.
<i>“Falar sobre sexualidade tira a inocência da criança.”</i>	Conversas adequadas à idade não tiram a inocência, pelo contrário, ajudam na proteção. O silêncio é que aumenta a vulnerabilidade.
<i>“Educação sexual ensina a prática sexual.”</i>	O objetivo é orientar sobre limites, cuidados, direitos e respeito, ajudando em escolhas mais conscientes.

Consequências da ausência de educação sexual no Brasil



A ausência de educação sexual tem consequências sérias e visíveis na realidade brasileira. Todos os anos milhares de meninas tornam-se mães ainda na adolescência, e essa maternidade precoce compromete a saúde da mãe e do bebê, além de gerar impactos profundos nos caminhos pessoais e profissionais dessas jovens. Em 2023, por exemplo, o Brasil registrou **quarenta e quatro nascimentos por hora de mães adolescentes**, e em 2020 foram cerca de trezentos e oitenta mil partos de meninas com até dezenove anos, revelando o quanto esse é um problema de saúde pública.

A gravidez precoce está diretamente associada à evasão escolar, à desistência de projetos de vida, à entrada precoce no mercado de trabalho informal e às dificuldades para retomar os estudos. Esse cenário é ainda mais grave entre **adolescentes negras, indígenas e de baixa renda**, que enfrentam maior vulnerabilidade social e menor acesso a políticas públicas de proteção e apoio.

Outro reflexo da falta de educação sexual é a baixa adesão ao uso de métodos contraceptivos. **Apenas cerca de 30% dos jovens utilizam contracepção de forma adequada**, o que aumenta o risco de gravidez não planejada e de infecções sexualmente transmissíveis. **Entre jovens de 19 e 24 anos, os índices de HIV permanecem alarmantes**, reforçando a urgência de diálogos mais abertos e orientações seguras.

A violência sexual também é uma realidade preocupante. **Só em 2024, mais de onze mil denúncias de violação sexual contra crianças e adolescentes** foram registradas no país, e sabemos que a subnotificação é enorme. A maioria das vítimas é do sexo feminino, e muitas vezes os abusos permanecem em silêncio por medo, vergonha ou falta de apoio. Esse dado reforça como a falta de espaços de diálogo e de informação deixa crianças e adolescentes ainda mais vulneráveis.



Iniciação sexual precoce: fatores que influenciam

- Exposição a conteúdos eróticos **cedo demais**;
- Uso de **álcool e drogas**;
- Histórico de **abuso sexual**;
- **Conflitos** na família que impedem o diálogo;
- Pouca **informação** sobre saúde sexual;
- **Desigualdade** racial e social.

A iniciação sexual precoce entre adolescentes está associada a fatores que vão muito além da simples falta de informação, envolvendo dimensões sociais, culturais e afetivas. A exposição precoce a conteúdos eróticos, por exemplo, pode influenciar a percepção do adolescente sobre sexualidade e acelerar a exploração sexual. O uso de álcool e drogas reduz a capacidade de decisão e aumenta os comportamentos de risco, enquanto o histórico de abuso sexual na infância deixa marcas traumáticas que impactam diretamente a vivência da sexualidade.

Também os conflitos familiares, marcados pela ausência de diálogo aberto e seguro, que dificultam a orientação necessária nesse momento de desenvolvimento. Soma-se a isso o pouco conhecimento sobre saúde sexual, que amplia as chances de infecções e de uma gravidez não planejada, e as desigualdades raciais e sociais, que tornam adolescentes não brancos mais vulneráveis ao início precoce da vida sexual em comparação aos brancos, refletindo desigualdades estruturais ainda presentes em nossa sociedade.

Quando não há uma educação sexual consistente, o adolescente fica sem referências seguras para lidar com desejos, curiosidades e pressões externas, e isso pode comprometer sua saúde física e emocional de maneira duradoura.



mensagem aos pais

Quer vocês queiram ou não, os adolescentes estão dispostos a explorar sua sexualidade, conhecer os novos contornos do próprio corpo, viver descobertas, assumir novos papéis nos grupos sociais, experimentar afetos e iniciar suas primeiras experiências de intimidade. Negar esse processo não o interrompe: apenas distancia os pais da realidade que seus filhos já estão vivendo. A sexualidade não pode mais ser reduzida a um conteúdo escolar, mas deve ser reconhecida como parte essencial do desenvolvimento humano, que envolve amor, intimidade, desejo, prazer e responsabilidade, e que precisa ser incluída nas práticas de cuidado e promoção da saúde.

Falar sobre sexualidade com os filhos pode ser desconfortável, mas é uma das formas mais eficazes de protegê-los. Muitos pais têm medo de abordar o tema por acreditarem que a conversa possa estimular comportamentos precoces, mas a realidade mostra justamente o contrário: **quanto mais informação segura e acolhedora o adolescente recebe, mais preparado ele fica para tomar decisões conscientes e responsáveis.**

Não é necessário ter todas as respostas, mas é essencial estar disponível. O que protege os filhos não é o silêncio, e sim o vínculo de confiança que permite que eles falem de seus medos, de suas dúvidas e até de seus erros sem medo de julgamento. Educação sexual não é apenas sobre prevenção, é também sobre ensinar respeito, cuidado, afeto, responsabilidade e dignidade.

A adolescência é um tempo de descobertas e de afastamentos, mas também de proximidade possível, desde que construída no diálogo e no respeito. Cabe aos pais sustentar esse espaço, mesmo quando o filho se mostra fechado, mesmo quando as perguntas parecem desafiadoras, porque no fim das contas o que todo adolescente precisa é saber que pode contar com a presença confiável e amorosa de quem o acompanha nessa travessia.

A ausência de educação sexual e os seus impactos nos adolescentes do Brasil



Gravidez precoce

44 nascimentos por hora de mães adolescentes (2023)

380 mil partos/ anos de meninas com até 19 anos



Impactos: evasão escolar, desistência de projetos, inserção precoce no trabalho informal. A situação é ainda mais grave entre adolescentes negras, indígenas e de baixa renda.

30% dos jovens usam contraceptivos de forma **inadequada!**

Aumenta o risco de gravidez não planejada e ISTs.



Entre 19 e 24 anos os índices de HIV permanecem alarmantes.

Violência sexual

11 mil denúncias em 2024

Perpetradas contra **crianças e adolescentes.**

Iniciação sexual precoce

Frequentemente associada ao uso de **álcool e drogas.**

Exposição a conteúdos **eróticos sem orientação.**



Capítulo 4.

Desafios de uma adolescência conectada

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

*adolescência
conectada*

Crescer hoje é também aprender a viver em um mundo que não se desconecta. Para crianças e adolescentes, a internet não é apenas uma ferramenta, mas parte da vida, da rotina e da forma como se enxergam no mundo. No Brasil, 93% da população entre nove e dezessete anos já está conectada, o que representa aproximadamente 24,5 milhões de meninos e meninas. Isso significa que a experiência digital não é mais um detalhe do cotidiano, mas um dos principais espaços onde se constroem identidades, relações e até mesmo o modo como os jovens começam a compreender a própria sexualidade.

E esse contato tem começado cada vez mais cedo. Em 2015, apenas 11% das crianças brasileiras usavam a internet antes dos seis anos de idade, mas em 2024 esse número mais que dobrou, alcançando 23%. Ou seja, quase um quarto das crianças navega pela rede antes mesmo de concluir a primeira infância, um período em que ainda não possuem maturidade emocional, nem recursos internos suficientes para lidar com o excesso de estímulos, imagens e informações que chegam sem filtro, sem pausa e sem tradução.

O celular se tornou o principal mediador dessa vivência. É por meio dele que quase todos os adolescentes acessam a internet e, em 77% das famílias das classes D e E, ele é o único dispositivo disponível, o que concentra todas as experiências digitais em uma única tela – muitas vezes sem qualquer tipo de supervisão ou orientação. É ali que eles aprendem, se divertem, conversam, criam, se informam e também se perdem. Plataformas como YouTube, TikTok, Instagram e WhatsApp acabam se tornando fontes sobre temas delicados como prazer, consentimento, relacionamentos e métodos contraceptivos, mas o que chega primeiro e com mais força, geralmente, são os conteúdos rasos, sensacionalistas e distorcidos, que informam pouco e confundem muito.

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

A adolescência contemporânea acontece, portanto, entre dois mundos que se entrelaçam: o físico e o digital. **E é nesse território onde tudo acontece ao mesmo tempo que surgem muitos dos desafios enfrentados pelas famílias e educadores, como a adultização precoce, o cyberbullying, o acesso à pornografia, o sexting e o aliciamento virtual.** Todos eles exigem mais do que proibição ou vigilância: pedem presença afetiva, mediação constante e diálogo aberto para que o crescimento aconteça com proteção, consciência e responsabilidade.

mensagem aos pais

- Você sabe quais aplicativos seu filho usa com mais frequência?
- Já parou para assistir com ele os vídeos que ele acompanha no YouTube ou no TikTok?
- Sabe quem são os influenciadores que ele admira, quais ideias eles transmitem e como ele se sente diante dessas comparações?
- Você conhece os jogos, os chats e os grupos dos quais ele participa?
- Quando foi a última vez que conversaram, sem pressa, sobre o que ele tem visto, aprendido ou sentido na internet?
- Quantas dessas conversas foram construídas com abertura e curiosidade, e não apenas com advertências e proibições?
- E quantas vezes você pôde explicar o porquê de certos conteúdos não serem adequados para a idade, oferecendo caminhos alternativos ao invés de apenas bloquear?

Essas perguntas não têm o objetivo de acusar, mas de provocar um olhar mais atento. A forma como os adolescentes usam a internet não é apenas reflexo da curiosidade própria da idade, mas também da liberdade ou dos limites que encontram dentro de casa. E quando esse uso é acompanhado com presença, escuta e orientação, a internet pode se tornar um espaço de aprendizado, criatividade e até de afeto, e não um terreno perigoso onde eles precisam se virar sozinhos.

93% dos adolescentes
entre 9 e 17 anos
estão conectados

isso significa cerca de **24,5 milhões**
de meninos e meninas



Em 2015, apenas 11%
das crianças usavam
a internet antes
dos 6 anos



11%

23%

Em 2024, esse número
dobrou e chegou a 23%
(TIC KIDS 2024)

Isso significa que quase **1 em cada 4 crianças**
já está online antes mesmo de concluir
a primeira infância.

(NIC.br; CGI.br; CETIC.br, 2024)

Recomendações sobre o uso de dispositivos digitais

Para crianças de 6 a 11 anos



- * Priorizar o brincar, o movimento e as interações presenciais;
- * Definir e cumprir limites de tempo de tela combinados previamente;
- * Escolher jogos que incentivem a convivência familiar e o aprendizado;
- * Evitar jogos ou aplicativos que envolvam dinheiro ou violência (mesmo fantasiosa);
- * Adiar ao máximo o uso de smartphones
- * Se houver necessidade de comunicação, optar por aparelhos simples, sem internet ("dumbphones" ou "flip-phones").

Para adolescentes de 12 a 17 anos

- * Acompanhar de perto o uso de redes sociais, aplicativos e jogos;
- * Observar a classificação indicativa de cada conteúdo;
- * Ativar ferramentas de privacidade e monitoramento quando disponíveis;



(Governo Federal, 2025).

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

- * Conversar abertamente sobre riscos como pornografia, cyberbullying, sextorsão, assédio e jogos de azar;
- * Reforçar que diálogo e confiança são mais importantes do que vigilância.



Para todas as idades!



- * Priorizar conteúdos educativos e experiências coletivas;
- * Evitar usar telas como moeda de troca ou barganha;
- * Suspender o uso de dispositivos pelo menos 1 hora antes de dormir;
- * Não usar telas durante refeições e momentos de convivência;
- * Participar da introdução de novos aplicativos e guiar o uso com diálogo;
- * Reforçar que o que é postado na internet pode permanecer para sempre e ser usado de formas inesperadas;
- * Procurar ajuda profissional em casos de uso problemático, como isolamento, irritabilidade ou prejuízo nas relações.

(Governo Federal, 2025).

adulterização precoce

Quando a infância é encurtada

O que é?

- Exposição a conteúdos erotizados e padrões de beleza irreais;
- Influência de músicas, vídeos, publicidade e influenciadores;
- Sexualidade associada ao consumo e à aceitação social.



Como acontece?

- Redes sociais e desafios digitais;
- Clipes e músicas que incentivam sensualização;
- Publicidade e estética ligada a status.
- Influenciadores que reforçam papéis adultos.

Marcas emocionais

- Insegurança e baixa autoestima;
- Medo de não ser aceito;
- Dificuldade em construir vínculos saudáveis;
- Meninas vistas como objeto de desejo;
- Meninos pressionados a exibir força e virilidade.



pornografia e adolescência

Porta de entrada



Muitos adolescentes relatam que a pornografia

foi o **primeiro contato** com temas ligados ao prazer e ao corpo.

Mas esse contato precoce vem carregado de distorções.

Efeitos no cérebro



Liberação intensa de **dopamina**.

Com o tempo, ocorre **dessensibilização**: o cérebro busca estímulos cada vez mais fortes para manter o mesmo prazer.

Isso dificulta conexões afetivas reais

Impactos emocionais



Ansiedade, depressão e baixa autoestima

Redução da libido e dificuldades em relações reais

Papel da família



Falar sem maralismo e sem silenciar

Contextualizar o que aparece nas telas não reflete relações humanas reais

Estereótipos reforçados



Meninos: força, controle e desenvolvimento = **virilidade**



Relações sem afeto, marcadas pela **dominação masculina**



adulteração precoce

A adulteração precoce tem se tornado um dos grandes desafios enfrentados por famílias e educadores quando o assunto é sexualidade na infância e adolescência. Ainda que o Estatuto da Criança e do Adolescente assegure proteção integral contra qualquer forma de negligência, exploração ou violência, a realidade imposta pela sociedade contemporânea tem colocado em xeque os limites naturais do desenvolvimento infantil, antecipando vivências que pertencem à vida adulta e confundindo os marcos entre brincar e seduzir, entre descobrir e performar.

Nesse cenário, a mídia e a lógica do consumo exercem um papel central. Crianças são expostas diariamente a conteúdos que associam beleza, desejo e poder ao corpo, ao comportamento sexualizado e à aparência idealizada. São músicas, vídeos, séries, tutoriais e influenciadores que promovem uma ideia de pertencimento baseada no quanto se aparenta ser desejável, estimulando precocemente a curiosidade sexual, moldando atitudes e influenciando até mesmo a forma como meninas se veem e se relacionam com o próprio corpo.

Ao serem bombardeadas por essas mensagens, muitas acabam incorporando padrões estéticos e comportamentais que não condizem com sua faixa etária. O uso de roupas, maquiagem, aplicativos e redes sociais voltadas para o universo adulto se torna comum, ao passo que a infância vai sendo deixada para trás, muitas vezes sem que pais e cuidadores percebam o impacto disso em seu desenvolvimento emocional e psicológico.

A erotização precoce está associada a uma série de riscos que não dizem respeito apenas ao início da vida sexual, mas também às dificuldades de estabelecer vínculos afetivos saudáveis, à distorção da própria imagem e à fragilidade na construção da autoestima. A

pressão para performar comportamentos adultos vem disfarçada de liberdade ou maturidade, mas esconde um sofrimento silencioso, que muitas vezes se revela por meio de comportamentos ansiosos, relações instáveis e uma sensação constante de inadequação.

Apesar de termos garantias legais que defendem uma infância protegida, a verdade é que o apelo por um crescimento apressado tem vencido em muitos lares e comunidades. Por isso, falar sobre adultização é também um chamado à presença, ao olhar atento e à escuta sensível. É preciso lembrar que a infância não é um obstáculo para o crescimento, mas a base para que ele aconteça com segurança, afeto e tempo. E quando o tempo da infância é respeitado, a adolescência pode, de fato, ser vivida como uma travessia, e não como um salto forçado no escuro.

mensagem aos pais

Crianças e adolescentes crescem cercados por telas, conectados a um mundo que muitas vezes escapa do nosso controle, mas que exige a nossa presença mais do que nunca. Estar perto, hoje, não significa apenas dividir o mesmo espaço físico, mas construir uma relação capaz de atravessar as fronteiras digitais e afetivas com diálogo, escuta e confiança.

É papel da família acompanhar de perto o que os filhos consomem, com quem interagem e quais valores estão sendo construídos a partir dos conteúdos aos quais são expostos. Não se trata de controlar com rigidez, mas de oferecer direção, nomear o que é inadequado, propor alternativas e, acima de tudo, conversar, porque o que é conversado pode ser elaborado, e o que é acolhido tem menos chance de se transformar em sintoma.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças de até dois anos não tenham contato com telas, que entre dois e cinco anos o tempo seja limitado a no máximo uma hora por dia com

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

supervisão e que, a partir dos seis anos, o tempo não ultrapasse duas horas por dia, sempre com acompanhamento e diálogo. No caso dos adolescentes, mais do que controlar o tempo, é fundamental acompanhar o tipo de conteúdo acessado, as redes sociais frequentadas, os influenciadores que fazem parte do cotidiano e os valores que estão sendo absorvidos, muitas vezes de forma inconsciente.

O acesso a vídeos, jogos, tutoriais e redes sociais com temas que envolvem erotização, violência ou padrões estéticos inalcançáveis pode impactar diretamente a saúde emocional dos jovens. Por isso, é importante observar mudanças de comportamento, oferecer escuta sem julgamento e manter uma postura aberta ao diálogo. Mais do que impor limites, é preciso construir repertório, fortalecer os vínculos e ensinar os filhos a interpretarem o mundo com senso crítico e segurança.

Nenhuma ferramenta substitui o olhar atento, a escuta verdadeira e a conversa que acolhe. Quando pais e mães se colocam como porto seguro, tornam-se referência para que seus filhos possam voltar, mesmo depois de navegarem por mares turbulentos. **E é assim, na presença cotidiana e na mediação amorosa, que se protege a infância e se prepara o caminho para uma adolescência mais segura e consciente.**



Cyberbullying e adolescência

O que é?

- Ação intencional, agressiva e repetida, que envolve desigualdade de poder;
- Muitas vezes é praticada de forma anônima, o que aumenta a vulnerabilidade da vítima.



Onde acontece?

- Redes sociais como Instagram, TikTok e Facebook;
- Aplicativos de mensagens como WhatsApp e Telegram;
- Além de jogos online e chats.

e como acontece?

- mensagens ofensivas ou ameaçadoras,
- difamação e disseminação de boatos,
- cyberstalking (perseguição),
- publicação de fotos ou vídeos sem consentimento,
- usurpação de identidade,
- exclusão intencional de grupos online.

Prevenção e enfrentamento:



Promover o diálogo aberto entre adolescentes, **famílias e escolas**, **criar estratégias de apoio emocional**, **incentivar a conscientização sobre o uso seguro da internet** e **fortalecer as políticas públicas de proteção**.

Dados no Brasil

TIC KIDS BRASIL 2024

21% dos adolescentes (9 a 17 anos) já foram vítimas

23% são meninas **19%** são meninos

apenas 35% pediram ajuda!

Impactos:

ansiedade, tristeza, diminuição da autoestima, medo de acessar a internet e, em casos extremos, risco de autolesão.



grupos mais vulneráveis



Adolescentes **LGBTQIAPN+** e **meninas**, que estão mais expostos devido ao maior uso de redes sociais e ambientes digitais com anonimato.

cyberbullying

O bullying sempre existiu, mas com a chegada da internet ele ganhou novas formas e passou a ultrapassar os muros da escola, invadindo o espaço mais íntimo da vida dos adolescentes. Hoje, **21% dos jovens entre nove e dezessete anos no Brasil relatam já ter sido vítimas de cyberbullying, com maior incidência entre meninas (23%) do que entre meninos (19%)**, de acordo com a pesquisa TIC KIDS 2024. Esses números mostram que a violência emocional, que antes se limitava ao olhar ou à palavra dentro de um grupo restrito, agora alcança proporções maiores, espalhando-se em segundos por meio das telas.

As formas de agressão são variadas: mensagens ofensivas enviadas em aplicativos de conversa, exclusão de grupos online, criação de perfis falsos para humilhar colegas, publicação de fotos ou vídeos sem consentimento e disseminação de boatos que circulam rapidamente. O anonimato que a internet oferece ao agressor intensifica a sensação de impotência da vítima, que muitas vezes não sabe quem está por trás do ataque.

As consequências ultrapassam o ambiente digital. A vítima de cyberbullying pode desenvolver ansiedade, tristeza profunda, queda significativa na autoestima, dificuldade de concentração e até medo de acessar a internet, que antes era espaço de lazer e hoje passa a ser associado ao sofrimento. Em casos mais graves, o isolamento pode aumentar o risco de autolesão e até de pensamentos suicidas. Segundo a pesquisa TIC KIDS 2024, **apenas 35% dos adolescentes que sofrem cyberbullying procuram ajuda de adultos, o que significa que a maior parte enfrenta essas dores em silêncio, sem apoio adequado.**

mensagem aos pais

Compreender que o cyberbullying não é apenas uma “brincadeira” ou algo típico da adolescência é um passo essencial para proteger os filhos no mundo digital. Estamos falando de uma forma de violência que atinge a identidade, corrói a autoestima e, muitas vezes, deixa feridas profundas e invisíveis. No ambiente online, a agressão não termina quando a criança ou o adolescente volta para casa – pelo contrário, ela atravessa a intimidade pelo celular, invade o quarto, a rotina e os pensamentos, tornando-se um peso difícil de carregar sem apoio.

Por isso, a atenção dos pais precisa ir além do que é visível. Mudanças bruscas de humor, queda no desempenho escolar, isolamento, alterações no sono, perda de interesse por atividades antes prazerosas ou até mesmo o medo de usar o celular podem ser formas indiretas de pedir ajuda, principalmente quando o adolescente ainda não consegue nomear o que sente. Ignorar esses sinais pode aprofundar o sofrimento e aumentar o silêncio em torno da dor.

Mas a resposta não está em vigiar cada passo ou controlar com rigidez, e sim em construir uma relação de confiança, onde o adolescente saiba que pode falar sobre suas experiências sem medo de ser punido ou diminuído. Escutar de forma atenta, validar os sentimentos e buscar ajuda profissional quando necessário são formas de cuidado que fortalecem o vínculo e mostram que ele não precisa enfrentar tudo sozinho.

E aqui vale um alerta importante: o seu filho pode não ser a vítima – pode ser aquele que está praticando o cyberbullying. Sem orientação, muitos adolescentes reproduzem comportamentos cruéis que veem nos colegas ou nas redes, sem ter consciência da dor que causam. Por isso, é fundamental conversar sobre respeito, ensinar empatia, estabelecer limites claros e reforçar que a internet também precisa

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

ser um espaço de convivência ética. O que parece engraçado para alguns pode ser profundamente humilhante para outros, e é papel da família ajudar o adolescente a reconhecer essa diferença.

Estar presente é mais do que saber a senha do celular ou acompanhar o que está sendo postado. Estar presente é perceber, conversar, acolher e corrigir quando for preciso. Porque o silêncio diante da violência digital pode ser tão destrutivo quanto a própria agressão. E quando os pais conseguem oferecer esse espaço seguro, seja para apoiar quem sofre, seja para orientar quem erra, estão ajudando a construir um caminho mais saudável, dentro e fora das telas.

5 coisas para conversar com seu filho sobre convivência digital

- 1 Respeito em primeiro lugar**
O que você não gostaria de ouvir ou ler sobre si, também não deve dizer ou postar sobre os outros.
- 2 Empatia online**
Incentive seu filho a pensar antes de enviar uma mensagem: “como a outra pessoa vai se sentir ao ler isso?”
- 3 Brincadeira tem limite**
Ensine que piadas podem machucar. O que parece engraçado para uns pode ser doloroso para outros.
- 4 Ser apoio, não agressor**
Mostre que ele pode ser alguém que defende os colegas em vez de reforçar ataques.
- 5 Responsabilidade com as palavras**
O ambiente digital não é terra sem lei. O que se diz ou compartilha pode gerar consequências sérias e até configurar crime.

pornografia

Em um mundo cada vez mais conectado, o acesso a conteúdos sexuais deixou de ser um acontecimento eventual e passou a fazer parte da rotina digital de muitos adolescentes – e, em alguns casos, até de crianças. Com a popularização da internet e a presença constante dos dispositivos eletrônicos, a pornografia se tornou, para muitos jovens, a principal ou até mesmo a única fonte de informação sobre sexualidade. O problema é que esse tipo de conteúdo, além de não ser educativo, é construído com base em distorções, estereótipos e violências que pouco dialogam com o que deveria ser a vivência afetiva e saudável da sexualidade.

O contato precoce e frequente com esse tipo de material, quase sempre sem mediação adulta ou espaços seguros para diálogo, pode antecipar o início da vida sexual, aumentar os riscos de infecções sexualmente transmissíveis e gravidezes não planejadas, além de dificultar o desenvolvimento de relações interpessoais baseadas em respeito, reciprocidade e consentimento. O que deveria ser descoberto com tempo, afeto e cuidado, acaba sendo atropelado por imagens que moldam o olhar dos adolescentes sobre o próprio corpo, sobre o outro e sobre o que significa estar em uma relação.

Do ponto de vista emocional e cognitivo, a exposição à pornografia interfere na maneira como os jovens se percebem e se relacionam. Os vídeos frequentemente apresentam padrões estéticos inatingíveis, papéis de gênero rigidamente definidos e práticas sexuais centradas no prazer masculino, sem espaço para afeto, escuta ou vínculo. A mulher aparece quase sempre em posição de submissão, enquanto o homem ocupa o lugar da força, do controle e da dominação. Com o tempo, essas imagens passam a ser naturalizadas como referências, o que afeta tanto a autoestima quanto a compreensão do que significa viver uma sexualidade com respeito e cuidado.

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

Do ponto de vista neurobiológico, a pornografia ativa o sistema límbico, responsável pelas emoções e pela memória, liberando dopamina e produzindo uma sensação imediata de prazer. Quanto mais frequente for esse consumo, maior a tendência à dessensibilização, ou seja, o jovem passa a buscar estímulos cada vez mais intensos para sentir o mesmo prazer, o que pode comprometer a capacidade de excitação e satisfação em experiências reais. Além disso, o uso excessivo está associado a dificuldades de desempenho sexual, diminuição da libido, ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Outro efeito preocupante é a objetificação, principalmente das meninas. Quando o conteúdo pornográfico se torna a principal referência de educação sexual, ele ensina não apenas o que é sexo, mas como ele deve ser vivido, quase sempre sem afeto, com pressa e com desigualdade. Isso reforça uma ideia perigosa de que o corpo da mulher está sempre disponível, que o prazer masculino vem em primeiro lugar e que a intimidade não precisa ser construída, mas apenas executada. Para os meninos, essa visão deturpada fortalece um sentimento de superioridade e uma masculinidade baseada na dominação, no controle e na ausência de empatia.

Diante dessa realidade, é urgente abrir espaços de conversa com os adolescentes sobre o que eles estão vendo, sentindo e pensando. Não basta apenas proibir ou bloquear conteúdos, é preciso oferecer repertório, criar pontes e ajudar os jovens a diferenciar fantasia de realidade, violência de prazer, poder de afeto. Falar sobre os impactos da pornografia não é exagero, é cuidado. E incluir esse tema nas conversas sobre saúde mental, bem-estar e relações humanas é uma forma potente de promover proteção, autoconhecimento e vínculos mais saudáveis ao longo da vida.

mensagem aos pais

É comum pensar que o contato com a pornografia faz parte da curiosidade natural da adolescência. E sim, os adolescentes são curiosos, querem saber, entender, explorar. Mas o que preocupa não é a curiosidade em si, é quando essa busca por respostas encontra conteúdos distorcidos, violentos e sem afeto, que ocupam o lugar do que poderia ser conversado em casa, com calma e com cuidado.

Muitos jovens têm seu primeiro contato com o sexo não por meio do diálogo com a família ou da orientação de um adulto de confiança, mas por vídeos que ensinam pouco e confundem muito. A pornografia ensina com imagens fortes, sem pausa para pensar, sem espaço para perguntar e, principalmente, sem vínculo. E quando essa é a principal fonte de informação sobre sexualidade, a confusão se instala. O corpo passa a ser visto como objeto, o prazer como performance, o outro como território a ser dominado.

Por isso, a família precisa ser presença que esclarece, que acolhe e que orienta. Ninguém precisa ter todas as respostas, mas é essencial estar disponível para escutar, perguntar, refletir junto. Conversar sobre pornografia não significa expor demais, mas proteger. É ensinar que nem tudo que se vê na internet é real, que o prazer não combina com dor, que afeto é tão importante quanto desejo, e que consentimento não é detalhe, é base.

Também é papel dos pais observar mudanças de comportamento, conversar sobre o que os filhos consomem nas redes, abrir espaço para dúvidas e oferecer repertório. Bloquear sites pode até ajudar por um tempo, mas nada substitui a conversa verdadeira, aquela que orienta sem vergonha, com firmeza e afeto, ajudando os adolescentes a construir uma sexualidade com consciência, respeito e responsabilidade. Se o mundo está falando sobre sexo de tantas formas, é preciso que a família também fale.

sexting e adolescência

O que é sexting?



Envio de fotos ou mensagens íntimas, geralmente para namorados ou amigos.

Surge como forma de buscar afeto, aceitação ou explorar a sexualidade.



Riscos principais

Compartilhamento sem consentimento → humilhação, bullying e cyberbullying.

Vítima se cala por medo → ciclo de ameaça e silêncio.

O que diz a lei?



No Brasil, a divulgação não autorizada de imagens íntimas é crime (Lei nº 13.718/2018).

Sextorsão

- Uso de imagens íntimas para chantagem.
- Pode envolver pedidos de novos conteúdos, dinheiro ou favores.

Impactos emocionais



Ansiedade, depressão, culpa, vergonha.

Perda da confiança nos vínculos.

Papel da família

- Falar sobre privacidade e limites digitais;
- Acolher sem julgamento;
- A culpa não é do adolescente, mas de quem usou de violência e manipulação.



sexting

Na adolescência, o desejo de experimentar, afirmar vínculos afetivos e sentir-se parte de um grupo pode se manifestar de diferentes formas, e uma delas, cada vez mais comum, é o envio de mensagens, fotos ou vídeos íntimos por meio de celulares, aplicativos e redes sociais. Esse comportamento, conhecido como sexting, pode até parecer, à primeira vista, um gesto de confiança entre namorados ou pessoas próximas. Mas quando o conteúdo é compartilhado além do destino esperado, os impactos se tornam profundos e difíceis de reparar.

Muitos adolescentes se envolvem nessa prática sem perceber os riscos envolvidos. Em uma tentativa de demonstrar afeto, corresponder ao interesse de alguém ou sentir que pertencem a um grupo, acabam enviando imagens que os expõem. Estudos mostram que, nesse contexto, as meninas costumam ser as que mais produzem esse tipo de conteúdo, muitas vezes pressionadas por padrões sociais e pela busca de aceitação. Os meninos, por outro lado, são frequentemente os receptores dessas imagens, e nem sempre compreendem ou respeitam os limites do consentimento.

O que começa como um flerte pode se transformar em sofrimento: o conteúdo que deveria ser íntimo se espalha, a confiança é rompida e a dor se amplia. As consequências vão desde humilhações públicas, bullying, cyberbullying, exclusão social e ameaças, até mudanças de escola, isolamento e, em casos mais graves, pensamentos suicidas. E tudo isso acontece, muitas vezes, dentro do círculo de amizades ou de relacionamentos afetivos, tornando a situação ainda mais delicada e dolorosa.

Além disso, existe um agravante legal: no Brasil, o envio ou compartilhamento de imagens íntimas de crianças ou adolescentes é crime, mesmo que tenha havido consentimento no início. A lei protege os menores de idade e pune severamente a divulgação não

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

autorizada desse tipo de conteúdo. Também são crimes a perseguição digital, o controle abusivo por meio de ameaças com fotos íntimas e a invasão de dispositivos para obter essas imagens. No entanto, quando o material é enviado voluntariamente e não há invasão, muitas lacunas ainda permanecem na legislação – o que reforça a importância da prevenção e da orientação como caminhos principais de proteção.

Outro fenômeno preocupante que se relaciona ao sexting é a pornografia de vingança: quando uma pessoa, geralmente após o fim de um relacionamento, compartilha imagens íntimas com o objetivo de humilhar, punir ou se vingar do(a) ex-parceiro(a). As vítimas, em sua maioria meninas e mulheres, sofrem consequências emocionais devastadoras, como depressão, retraimento, pânico e vergonha. Em uma sociedade ainda marcada pelo machismo, são elas que costumam carregar o peso do julgamento, enquanto os agressores muitas vezes escapam da responsabilização.

Por tudo isso, a atuação da família e da escola é essencial. Se um adolescente estiver envolvido em uma situação de sexting ou tiver sido vítima da divulgação não consensual de imagens íntimas, o mais importante é acolher, não culpar. Escutar com atenção, validar os sentimentos e deixar claro que ele não está sozinho pode ser o primeiro passo para reparar uma dor que ainda está em curso. Também é importante orientar para não replicar o conteúdo, preservar as provas, ajustar configurações de privacidade nas redes sociais e buscar apoio em canais oficiais, como o Disque 100, as delegacias especializadas ou a SaferNet Brasil.

Mas mais do que reagir a uma crise, o cuidado começa antes. Falar abertamente sobre os riscos de compartilhar imagens íntimas, sobre o valor da privacidade, sobre o respeito ao próprio corpo e ao corpo do outro, ajuda a construir uma cultura de proteção. Educar para o digital não é apenas ensinar a usar a tecnologia, mas ensinar a cuidar de si e do outro, mesmo no universo virtual.

mensagem aos pais

Falar sobre nudes, sexting ou pornografia de vingança pode parecer desconfortável para muitas famílias, mas o silêncio não protege. Pelo contrário, quando a conversa não acontece dentro de casa, os adolescentes acabam buscando respostas em lugares inseguros, e é aí que o risco aumenta. É importante entender que enviar fotos íntimas, hoje, faz parte do repertório afetivo e sexual de muitos jovens, mesmo sem maturidade emocional para lidar com as consequências dessa escolha.

Antes de criticar, é preciso escutar. Nenhum adolescente compartilha uma imagem esperando que ela se torne pública. Na maioria das vezes, há confiança, desejo de pertencimento ou tentativa de agradar alguém que é importante. Quando a imagem vaza, o que vem junto é o medo, a vergonha e a culpa. Por isso, o acolhimento da família é fundamental. É nesse momento que os pais precisam ser abrigo, e não tribunal.

Se descobrir que seu filho está envolvido em uma situação como essa, o mais importante é respirar fundo e oferecer apoio. Evite culpabilizar, repreender ou expor ainda mais a dor que ele já está sentindo. Em vez disso, pergunte como ele está, o que aconteceu, como se sente, e deixe claro que ele não está sozinho para enfrentar aquilo. Acolher é o primeiro passo para restaurar a confiança e começar a reparar os danos.

Mas o cuidado começa antes do problema acontecer. Falar sobre sexting, consentimento e exposição íntima não estraga a inocência nem incentiva comportamentos. Falar sobre isso protege. Você não precisa ter todas as respostas, nem dominar os termos usados nas redes sociais. Precisa, antes de tudo, estar disponível.

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

Uma boa conversa começa com interesse genuíno, segue com curiosidade cuidadosa e termina com um convite: **“se isso acontecer com você, pode me procurar”**. Essa é a frase que todo adolescente precisa ouvir. E precisa acreditar.

Evite transformar o tema em sermão. Prefira perguntas abertas, que estimulem a escuta e a troca. Pergunte o que ele pensa sobre o envio de fotos íntimas, se conhece alguém que já passou por isso, o que faria se recebesse esse tipo de conteúdo ou se sentisse pressionado a mandar. Compartilhe valores, sim, mas com respeito à escuta. Dê sua opinião, mas sem impor. E, se surgir uma dúvida que você não saiba responder, busquem juntos.

Fale sobre respeito, privacidade, confiança. Ensine que ninguém deve ser forçado a enviar uma imagem para provar afeto, e que quem ama, cuida. **Reforce que compartilhar o que é íntimo, sem permissão, é uma forma de violência. E que proteger o outro também é um ato de amor.**

A conversa não precisa acontecer em um momento solene. Pode começar com um filme, uma notícia, uma situação da escola ou um meme. Quando o assunto surge no cotidiano e é tratado com naturalidade, o adolescente percebe que existe espaço para contar, perguntar e ser acolhido.

A confiança nasce da repetição de pequenas aberturas. E quando os pais se colocam como porto seguro, mesmo diante dos erros, mesmo nas situações difíceis, estão oferecendo a maior forma de proteção que um adolescente pode ter: a certeza de que pode voltar para casa sem medo de ser amado.

aliciamento digital

- Adultos usam redes sociais, jogos e aplicativos para se aproximar de crianças e adolescentes;
- Disfarce em elogios, amizade ou promessas até conquistar a confiança.

Números preocupantes

24% dos meninos

12% das meninas

Entre 11 a 17 ano já receberam mensagens de teor sexual

15% disseram ter se sentido incomodados com essas abordagens



Como agem os agressores:

- * Criam vínculos de confiança;
- * Prometem segredo;
- * Enviam conteúdos pornográficos;
- * Normalizam conversas sobre sexo;
- * Pressionam pelo envio de fotos íntimas.

Impactos sobre o adolescente

- Vergonha, culpa e medo de contar;
- Possibilidade de encontros presenciais;
- Risco à saúde emocional e à integridade física.



aliciamento digital

A exploração sexual de crianças e adolescentes não é um fenômeno novo, mas ganhou novas formas com a chegada da internet e das redes sociais. O que antes acontecia de maneira velada em espaços físicos agora se espalha em territórios digitais, alcançando vítimas com mais rapidez e invisibilidade. Nesse cenário, surge o aliciamento online, também chamado de grooming, em que adultos utilizam a tecnologia para conquistar a confiança de crianças e adolescentes e envolvê-los em interações de caráter sexual, que podem se manter apenas no ambiente virtual ou avançar para encontros presenciais.

O que torna esse crime ainda mais grave é a facilidade de acesso que os agressores têm a potenciais vítimas, somada à ausência de barreiras geográficas e à falta de supervisão efetiva no ambiente digital. Muitos adolescentes, movidos pela curiosidade própria da idade ou pela necessidade de aceitação, acabam se tornando alvos fáceis para esses contatos. Em uma pesquisa recente, realizada em 2023, constatou-se que 24% dos meninos e 12% das meninas entre 11 e 17 anos relataram ter recebido mensagens de teor sexual pela internet, e 15% disseram ter se sentido incomodados com essas abordagens (NIC.br, 2023). Esses números revelam que o problema é mais comum do que parece, atravessando não apenas redes sociais, mas também jogos online e fóruns, muitas vezes sem qualquer controle ou moderação.

O crescimento desse tipo de crime no Brasil também chama a atenção. Dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2023 mostram que crimes de pornografia infantojuvenil aumentaram 7% e que os casos de exploração sexual contra crianças e adolescentes tiveram um crescimento de 16,4% em relação ao ano anterior. Além disso, mais da metade das vítimas, cerca de 58%, tinha até 14 anos, o

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

que evidencia que a faixa etária mais vulnerável é cada vez mais jovem.

O impacto psicológico desse tipo de abuso é profundo. Depressão, ansiedade, sintomas de estresse pós-traumático, sentimentos de culpa e vergonha são frequentes, e o trauma se intensifica quando há registro em imagens ou vídeos que circulam indefinidamente pela rede, prolongando a dor e aumentando a sensação de exposição. Comparações entre abuso online e offline mostram que os efeitos emocionais podem ser igualmente devastadores, ainda que cada modalidade tenha suas particularidades.

Para manipular suas vítimas, os agressores utilizam diferentes estratégias. Criam perfis falsos, assumem identidades de adolescentes, oferecem atenção, elogios, presentes ou até promessas de relacionamento. Muitas vezes, envolvem a vítima em segredos, fazem chantagens, usam material pornográfico como isca ou normalizam conversas sobre sexo, reduzindo resistências pouco a pouco. Esse processo, aparentemente sutil, é uma forma de violência estruturada, que fragiliza os limites psíquicos da criança ou do adolescente e amplia a dificuldade de pedir ajuda.

A vulnerabilidade aumenta quando há ausência de supervisão familiar, histórico de bullying, conflitos dentro de casa, necessidades afetivas não atendidas ou longos períodos de tempo nas redes sociais. Adolescentes em início de puberdade, por estarem atravessando descobertas e inseguranças próprias dessa fase, tornam-se ainda mais suscetíveis a essa forma de manipulação.

A proteção efetiva exige uma rede de cuidado. O Estado deve cumprir seu papel na segurança pública, o setor privado precisa colaborar com tecnologias de combate e moderação de conteúdos, e a família deve assumir sua função primordial de presença e orientação.

mensagem aos pais

O aliciamento digital não é uma “brincadeira de internet”, é crime. Muitas vezes ele se esconde atrás de conversas aparentemente inofensivas, de perfis falsos que se apresentam como adolescentes e de mensagens que parecem trazer carinho e atenção, mas que têm como objetivo conquistar a confiança de crianças e jovens para depois manipulá-los. O perigo se revela na sutileza: começa com elogios, promessas de amizade ou namoro, evolui para pedidos de fotos e termina em situações de violência que podem deixar marcas profundas e duradouras.

Por isso, os pais precisam estar atentos. Mudanças bruscas de comportamento, segredos em torno do celular, isolamento, medo de falar sobre amizades virtuais ou vergonha repentina podem ser sinais de que algo não vai bem. Nesses momentos, o julgamento só afasta, o que aproxima é a escuta atenta, a pergunta feita com cuidado e a certeza de que o filho pode confiar.

É fundamental reforçar que, diante de qualquer suspeita ou confirmação de aliciamento, a família não está sozinha. A rede de proteção existe justamente para apoiar nesses casos. Delegacias especializadas, o Disque 100, o Conselho Tutelar e organizações como a SaferNet Brasil são caminhos que precisam ser acionados. Preservar as provas, registrar a ocorrência e buscar apoio psicológico são passos essenciais para proteger a vítima e impedir que o ciclo de violência continue.

A internet pode ser um espaço de aprendizado, criatividade e conexão, mas também pode se tornar um terreno de risco quando a criança ou o adolescente navegam sem orientação. A presença da família é a primeira forma de proteção, e a busca pela rede de apoio fortalece essa proteção. Nenhuma criança deve enfrentar sozinha um crime que se esconde atrás da tela, e nenhum pai ou mãe precisa lidar com isso sem ajuda.

Capítulo 5.
**A travessia
também é
da família**



A travessia emocional também é dos pais

A adolescência não chega apenas para os filhos, ela chega também para os pais e, quase sempre, chega de forma intensa, cheia de novidades e de sustos. De repente, aquele filho que parecia caber inteiro no colo começa a buscar silêncio, a fechar a porta do quarto, a responder de modo atravessado, a ironizar ou até a confrontar. Para os pais, esse movimento pode ser sentido como uma despedida dolorosa, quase um luto simbólico, porque o filho criança já não está mais ali, e o que surge agora é alguém em transformação, que precisa ser olhado de outro jeito. Essa despedida, no entanto, é também convite: o convite a se reinventar como mãe e como pai, a criar novas formas de estar presente e a redescobrir vínculos.

A psicanálise nos lembra que o ambiente suficientemente bom e o holding, essa capacidade de sustentar e conter, não se encerram na infância, mas seguem sendo fundamentais na adolescência, justamente quando o jovem oscila entre desejar toda a liberdade do mundo e precisar, ao mesmo tempo, de limites que ofereçam segurança. É nesse delicado equilíbrio entre espaço e cuidado que se abre a possibilidade de amadurecer de forma saudável, já que a travessia da adolescência não se faz sem turbulências. Rebeldia, ironia, confrontos e contradições não são sinais de fracasso, e sim expressões legítimas desse processo de crescimento, que pedem dos pais presença paciente, firmeza amorosa e até criatividade para transformar cada conflito em oportunidade de aprendizagem e de vínculo.

É nesse cenário que a sexualidade se apresenta como tema central e, muitas vezes, desafiador. Para muitos pais, lidar com a expressão sexual dos filhos ainda desperta insegurança, porque a sexualidade

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

foi, por muito tempo, reduzida à reprodução e cercada por tabus e silêncios. A dificuldade de transcender a educação recebida, muitas vezes repressiva e heteronormativa, faz com que muitos adotem discursos de controle, de ameaça ou de medo, o que não protege, mas aumenta a vulnerabilidade dos jovens.

O paradoxo vivido pelas famílias hoje é evidente. De um lado, cresce um discurso conservador que tenta silenciar qualquer diálogo sobre gênero e sexualidade em nome de uma suposta proteção. De outro, existe a realidade da exposição diária e precoce a conteúdos sexuais e pornográficos nas redes sociais e mídias digitais. Nesse cenário, o silêncio dos pais não protege, pelo contrário, ele amplia a distância dentro da família e deixa os adolescentes ainda mais vulneráveis a riscos.

Apesar das dificuldades, há algo muito importante a ser lembrado: mesmo quando acreditam que já não exercem influência, os pais continuam sendo a principal referência para seus filhos. Pesquisas mostram que a postura e o posicionamento familiar seguem tendo enorme impacto nas escolhas dos adolescentes em relação à sexualidade. Assim, evitar o diálogo por medo de estimular comportamentos não elimina a curiosidade e não adia o contato com o tema, apenas retira dos filhos a chance de aprender num espaço seguro, permeado de afeto, confiança e valores.

Falar de sexualidade em casa é, portanto, um ato de cuidado. É um gesto de presença que se expressa quando os pais oferecem informações claras, criam um ambiente de confiança e abordam corpo, relacionamentos, consentimento e saúde sexual sem moralismos, mas com responsabilidade. É também um processo que pede coragem, porque tocar nesse tema pode mobilizar lembranças, tabus e feridas pessoais. Muitas vezes, para orientar os filhos, é preciso revisitar a própria história e aprender a lidar com ela de outro modo. Mas é nesse movimento que surgem novas formas de educar,

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

mais abertas, empáticas e coerentes com as demandas de hoje.

Não se trata de abrir mão dos valores familiares, mas de compartilhá-los com honestidade, explicando os porquês, escutando dúvidas e respeitando a curiosidade natural dos filhos e abrir espaço para que os filhos também participem ativamente da construção dos seus próprios valores. Quando o diálogo é verdadeiro, ele não apaga as referências da família, pelo contrário, fortalece-as e as torna significativas. Ao mesmo tempo, cria condições para que os adolescentes desenvolvam pensamento crítico, aprendam a tomar decisões conscientes e se preparem para lidar com as pressões externas.

É claro que essa tarefa exige intencionalidade. Não adianta esperar que o adolescente traga as perguntas. É preciso tomar a iniciativa, iniciar a conversa, nomear os assuntos que muitas vezes ficam guardados em silêncio, acolher as dúvidas com paciência, responder com clareza e buscar informações quando necessário. É também fundamental reconhecer que os filhos têm muito a ensinar, porque suas experiências e olhares enriquecem o diálogo.

Conversar sobre sexualidade com seu filho não é apenas dar informação, é abrir espaço para que sentimentos e experiências encontrem lugar de acolhimento, evitando que fiquem aprisionados em vergonha ou medo. Falar de sexualidade em casa é, portanto, um ato de cuidado. Significa oferecer informações claras, criar um ambiente de confiança, abordar temas como corpo, relacionamentos, consentimento e saúde sexual sem moralismos, mas com responsabilidade. Também significa reconhecer que esse diálogo pode mobilizar tabus e questões pessoais, exigindo dos pais coragem para revisitar sua própria história e abrir espaço para novas formas de educar.

A adolescência é uma travessia para filhos e para pais. Quando a

CAPÍTULO 4 / Adolescência conectada

família escolhe o caminho do silêncio, o jovem caminha sozinho, exposto às incertezas de um mundo que nem sempre o acolhe. Mas quando há presença, escuta e investimento afetivo, os pais se tornam os maiores aliados, fortalecendo a confiança e ajudando os filhos a viver sua sexualidade de forma saudável, consciente e respeitosa.

E talvez esse seja o maior presente que você possa oferecer: mostrar que, apesar das mudanças, dos silêncios e das portas fechadas, você continua sendo porto seguro, referência e farol. A adolescência é cheia de curvas, mas a comunicação é a ponte que sustenta a travessia em conjunto. É por ela que vínculos se aprofundam, que a confiança se fortalece e que os filhos aprendem a seguir adiante com mais segurança, mais consciência e, acima de tudo, **ao seu lado**.



Referências

- ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. Adolescência: um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artmed, v. 2, 1984.
- AGÊNCIA BRASIL. Gravidez na adolescência: 380 mil partos foram realizados por mães com até 19 anos somente em 2020 no Brasil. Brasília: Agência Brasil, 2024.
- AGUIAR, W. M. J.; BOCK, A. M. B.; OZELLA, S. A orientação profissional com adolescentes: um exemplo de prática na abordagem sócio-histórica. In: BOCK, A. M. B.; GONÇALVES, M. G. M.; FURTADO, O. (org.). Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia. São Paulo: Cortez, 2001. p. 163-178.
- ALARCON, A. A.; SPANHOL, F. J. O design instrucional aplicado à educação a distância. Revista de Ciências Humanas, v. 49, n. 1, p. 155-174, 2015.
- ALENCAR, R. A. et al. Desenvolvimento de uma proposta de educação sexual para adolescentes. Ciência & Educação (Bauru), v. 14, p. 159-168, 2008.
- ALMEIDA, A. C. C. H.; CENTA, M. L. A família e a educação sexual dos filhos: implicações para a enfermagem. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 71-76, 2009.
- ARAÚJO, J. D. S. Percepções e práticas de profissionais da área da promoção e proteção relativamente à violência sexual contra crianças praticada online. 2023.
- ASHCRAFT, A. M.; MURRAY, P. J. Talking to parents about adolescent sexuality. Pediatric Clinics of North America, v. 64, n. 2, p. 305-320, 2017.
- AVILA, L. A. Adolescência sem fim. Vínculo, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 40-45, 2011.
- BERNI, V. L.; ROSO, A. A adolescência na perspectiva da psicologia social crítica. Psicologia & Sociedade, v. 26, p. 126-136, 2014.
- BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. Psicologia Escolar e Educacional, v. 11, n. 1, p. 63-76, 2007.
- BRANCH, R. M. Instructional design: The ADDIE approach. New York: Springer, 2009.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília: Secretaria de Comunicação Social, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-para-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.
- BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 16 jul. 1990.
- BRASIL. Lei nº 12.737, de 30 de novembro de 2012. Dispõe sobre a tipificação de delitos informáticos. Diário Oficial da União, Brasília, 30 nov. 2012.
- BRASIL. Lei nº 13.718, de 25 de setembro de 2018. Dispõe sobre a criminalização de condutas de exploração sexual e divulgação de conteúdo sexual envolvendo vulneráveis. Diário Oficial da União, Brasília, 25 set. 2018.

BRASIL. Lei nº 14.132, de 31 de março de 2021. Altera a legislação penal para punir perseguição digital (stalking) e outras condutas. Diário Oficial da União, Brasília, 31 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Por hora, nascem 44 bebês de mães adolescentes no Brasil, segundo dados do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/por-hora-nascem-44-bebes-de-maes-adolescentes-no-brasil-segundo-dados-do-sus>. Acesso em: 7 set. 2025.

CARRADORE, V. M.; RIBEIRO, P. R. M. Aids, sexualidade e prevenção no espaço escolar: algumas reflexões. In: RIBEIRO, P. R. M.; FIGUEIRÓ, M. N. D. (org.). Sexualidade, cultura e educação sexual: propostas para reflexão. São Paulo: Cultura Acadêmica; Araraquara: Laboratório Editorial FCL-UNESP, 2006. p. 89-110.

COSTA, E. R.; OLIVEIRA, K. E. A sexualidade segundo a teoria psicanalítica freudiana e o papel dos pais neste processo. *Itinerarius Reflectionis*, v. 7, n. 1, 2011.

DA SILVA ARAUJO, Felícia Rodrigues Rebelo. A vida adulta: dificuldades na passagem da adolescência para a maturidade. Editora Appris, 2022.

DAVIS, M.; WALLBRIDGE, D. Limite e espaço: uma introdução à obra de D. W. Winnicott. Rio de Janeiro: Imago, 1982.

DE ALMEIDA RODRIGUES, S. V.; DE CASTRO MELO, D. Prevenção aos crimes sexuais praticados contra crianças e adolescentes na internet: estratégias e desafios no contexto brasileiro. *Avante: Revista Acadêmica da Polícia de Minas Gerais*, v. 1, n. 8, 2025.

DE ASSIS, D. C. M. O impacto da pornografia online na saúde dos adolescentes. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 13, n. 6, p. e7013646037-e7013646037, 2024.

DE CARVALHO COSTA, R. F.; DE LUCENA, F. J. A.; MENDONÇA, J. G. R. Educação sexual digital e gravidez na adolescência: o impacto de plataformas online no comportamento sexual de jovens. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 3, p. 1802-1820, 2025.

DE MELLO RAMALHO, A.; DOS SANTOS FRANK, C. J. M.; MARTINS, V. S. M. Adolescência: mudanças, desafios e educação sexual. *Revista Científica Educ@ção*, v. 8, n. 13, 2023.

DE SEGURANÇA PÚBLICA, Anuário Brasileiro. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: FBSP, 2023.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K. Crescimento e desenvolvimento puberal. *Saúde do Adolescente*, 2008.

ENCK, E. M. N. O encurtamento da latência e a puberdade precoce: um problema dos tempos atuais. *Revista Psicanálise*, v. 9, n. 1, p. 119-138, 2007.

ERIKSON, E. H. Identidade, juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

EVANS, R. et al. Gender differences in parents' communication with their adolescent children about sexual risk and sex-positive topics. *Journal of Sex Research*, v. 57, p. 177-188, 2020.

FERNANDES, Milena Cecília Barroso et al. Adolescência, identidade de gênero e conflito pessoal: revisão.

FERREIRA, J. D. et al. O acesso a conteúdos sexuais no período infanto-juvenil. *Revista Saúde Viva Multidisciplinar da AJES*, v. 6, n. 9, 2023.

FIGUEIRÓ, M. N. D. Educação sexual no dia a dia. Londrina: Eduel, 2020.

FIORINI, J. S. Educação sexual na escola: currículo e práticas. São Paulo: SciELO – Editora UNESP, 2020.

FUNDAÇÃO ABRINQ pelos Direitos da Criança e do Adolescente. Cenário da infância e adolescência no Brasil 2024. São Paulo: Fundação Abrinq, 2024. Disponível em: <https://fadc.org.br/sites/default/files/2024-03/fundacao-abrinq-cenario-2024.pdf>. Acesso em: 7 set. 2025.

GROSSMAN, J. M.; JENKINS, L. J.; RICHER, A. M. Parents' perspectives on family sexuality communication from middle school to high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 15, n. 1, p. 107, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15010107>.

GUIMARÃES, Jamile. "Abriu minha mente": transitando entre a infância e a adolescência. *Etnográfica. Revista do Centro em Rede de Investigação em Antropologia*, n. 27, v. 2, p. 341-364, 2023.

GUTU, B.; MAHIMBO, A.; PERCIVAL, N.; DEMANT, D. Effect of parent-based sexual health education on parent-adolescent communication and adolescent sexual behavior: a systematic review and meta-analysis. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, v. 57, n. 3, p. 374-422, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/psrh.70029>.

HEILBORN, M. L. Por uma agenda positiva dos direitos sexuais da adolescência. *Psicologia Clínica*, v. 24, n. 1, p. 57-68, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101880.pdf>. Acesso em: 7 set. 2025.

LARA, Lucia Alves da Silva; ABDO, Carmita Helena Najjar. Aspectos da atividade sexual precoce. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 37, p. 199-202, 2015.

LEITE, V. "Em defesa das crianças e da família": refletindo sobre discursos acionados por atores religiosos "conservadores" em controvérsias públicas envolvendo gênero e sexualidade. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, Rio de Janeiro, p. 119-142, 2019.

LOURO, G. L. Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista. Petrópolis: Vozes, 2015.

LUNA, Mylena Andryele Melo de. Sexting e compartilhamento na percepção de adolescentes. 2021.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi; RIBEIRO, Paulo Rennes Marcal. Educação sexual: princípios para ação. *doxa*, v. 15, n. 1, p. 75-84, 2011.

MAGALHÃES, Mariana et al. Cyberbullying e comunicação de teor homofóbico na adolescência: estudo exploratório das suas relações. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 23, p. e195825, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde do adolescente. Saúde de A a Z. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 7 set. 2025.

NERY, I. S. et al. Abordagem da sexualidade no diálogo entre pais e adolescentes. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 28, n. 3, p. 287-292, 2015.

NIC.br; CGI.br; CETIC.br. TIC Kids Online Brasil 2024: Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva. Geneva: World Health Organization, 2006. Disponível em: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf. Acesso em: 7 set. 2025.

PATROCINO, Laís Barbosa; BEVILACQUA, Paula Dias. Sobre risco, violência e gênero: revisão da produção da saúde sobre o sexting entre jovens. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 2709-2718, 2021.

PINTO, Fernando et al. O fácil acesso à pornografia na internet e suas consequências em adolescentes. *Anais da Exposição Anual de Tecnologia, Educação, Cultura, Ciências e Arte do Instituto Federal de São Paulo-Câmpus Guarulhos*, v. 4, 2024.

PORTUGAL, A.; ALBERTO, M. Educação sexual em contextos familiares: desafios e possibilidades. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 26, n. 2, p. 45-58, 2015.

POULIN, Michelle. Sex, love, money and AIDS: the dynamics of premarital relationships in southeastern Malawi. University of Pennsylvania, 2000. Tese de Doutorado.

SAMPAIO, Evillyn Oliveira et al. Influência das mídias sociais no processo de erotização infantil: fator determinante para um processo precoce da adultização? *Revista Eletrônica da Estácio Recife*, v. 8, n. 1, 2022.

SANTIAGO, Lizandro Pimentel et al. Possíveis consequências da pornografia na sexualidade humana. SAFERNET BRASIL. Associação civil de direito privado de proteção dos direitos humanos na sociedade da informação, 2009. Disponível em: <http://www.safernet.org.br>. Acesso em: 07 set. 2025.

SAFERNET. Nudes, sexting e exploração sexual digital de crianças e adolescentes: informações e orientações para pais, educadores e cuidadores. Brasília: SaferNet Brasil, 2023. Disponível em: https://new.safernet.org.br/sites/default/files/content_files/%5Bsafernet%5Dnudes_info_Low.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

SILVA, B. C.; CASTRO, R. D. Diálogos sobre sexualidade entre pais e filhos adolescentes dentro do contexto familiar. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, v. 6, n. 2, 2018.

SILVA, Douglas Auto da; JESUS, Gilmar Barbosa de. “Fala-se muito dela, mas não se fala com ela”: infância, sofrimento e memória nos escritos de Françoise Dolto. 2013.

SILVA, Fábio Brandão; BRÍGIDO, Edimar. A sexualidade na perspectiva freudiana. *Revista Contemplação*, n. 13, 2016.

SMITH, P. L.; RAGAN, T. J. Instructional design. 2. ed. Upper Saddle River: Merrill, 1999.

SOUSA, Alexia Jade Machado et al. Educação sexual nas escolas: um desafio possível. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 7, n. 1, p. 15-26, 2021.

SOUSA, Leilane Barbosa de; FERNANDES, Janaina Franscisca Pinto; BARROSO, Maria Grasiela Teixeira. Sexualidade na adolescência: análise da influência de fatores culturais presentes no contexto familiar. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 19, p. 408-413, 2006.

UNICEF. Promover o direito à saúde sexual e saúde reprodutiva. In: SELO UNICEF. Guia do(a) mobilizador(a) de adolescentes e jovens: desafio 7 – Promover o direito à saúde sexual e reprodutiva. [S. l.]: UNICEF, [2025]. Disponível em: <https://www.selounicef.org.br/guias/guia-doa-mobilizadora-de-adolescentes-e-jovens/desafio-7-promover-o-direito-saude-sexual-e>. Acesso em: 7 set. 2025.

WAGNER, Adriana et al. Estratégias de comunicação familiar: a perspectiva dos filhos adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, p. 277-282, 2005.

WANZINACK, Clóvis; SCREMIN, Sanderson Freitas. Sexting: comportamento e imagem do corpo. *Divers@*, v. 7, n. 2, p. 22-29, 2014.

WINNICOTT, D. Família e desenvolvimento individual. São Paulo: Ubu Editora, 2023.

ZAPPE, Jana Gonçalves; ALVES, Cássia Ferrazza; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Comportamentos de risco na adolescência: revisão sistemática de estudos empíricos. *Psicologia em Revista*, v. 24, n. 1, p. 79-100, 2018.

CONCLUSÃO

Este trabalho partiu do reconhecimento de que a adolescência é um período de intensas transformações biológicas, psíquicas e socioculturais que impactam diretamente na formação da identidade do sujeito, na forma como ele se relaciona consigo mesmo, com os seus pares e mantém os seus vínculos familiares. Entre os maiores desafios da fase estão a emergência da sexualidade e as demandas de cuidado e educação que incorrem a partir dessa nova realidade.

A revisão teórica evidenciou que, embora muitos pais não se percebam como agentes centrais na educação sexual dos filhos, sua atuação é de extrema relevância, uma vez que permanecem como referências fundamentais no desenvolvimento adolescente. Nesse sentido, a comunicação familiar qualificada se mostra um importante fator de proteção à saúde integral dos jovens. Para além dos desafios próprios dessa fase, a realidade contemporânea impõe novas questões, como a intensa imersão digital, que potencializa fenômenos como adultização precoce, cyberbullying, sexting, sextorsão, aliciamento digital e acesso irrestrito à pornografia. Somam-se ainda tabus, crenças moralizantes e assimetrias de gênero, que precisam ser consideradas quando se discute a construção de vínculos familiares alinhados à realidade histórica e cultural em que o adolescente está inserido. Paralelamente, emergem barreiras concretas que dificultam esse processo, como a insegurança parental, a tendência a subestimar a experiência sexual dos filhos, as lacunas na mediação das vivências online e os entraves de diálogo em contextos marcados por diferentes gerações e referenciais culturais.

A partir dessa realidade, a elaboração do guia para apoiar pais nas conversas com adolescentes sobre sexualidade e os desafios da temática na era digital buscou traduzir evidências fundamentadas, teorias clássicas e contemporâneas do desenvolvimento, além de produção científica desenvolvidas ao longo dos últimos dez anos em orientações práticas apresentadas em linguagem clara, acessível e conectada ao contexto histórico, cultural e digital. O guia não se propõe a estabelecer regras sobre como os pais devem se comunicar com seus filhos, mas sim a oferecer subsídios que mediem os desafios parentais diante da sexualidade

na adolescência e da realidade contemporânea. Desta forma, o seu propósito central foi promover a saúde mental e sexual dos adolescentes, fortalecer os vínculos familiares e apoiar os pais na construção de conhecimento consistente sobre adolescência, sexualidade, riscos da era digital e a importância da comunicação no ambiente familiar. Além disso, buscou auxiliar os pais a reconhecerem a relevância de sua participação ativa nesse processo e a encontrarem formas adaptadas às suas próprias realidades para estabelecerem um diálogo aberto, contínuo e significativo com os seus filhos.

Dessa forma, ainda pretendeu-se criar caminhos concretos para lidar com dilemas recorrentes, como o tempo de tela, a exposição a conteúdos sexuais precocemente, o consentimento, a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e da gravidez precoce, o acolhimento das dúvidas e o manejo de conflitos e resistências, aproximando a ciência do cotidiano das famílias.

As três primeiras etapas do método ADDIE, utilizadas para a construção deste trabalho científico, mostraram-se fundamentais para garantir a consistência teórica e metodológica da proposta. A fase de análise possibilitou a sistematização das necessidades e barreiras enfrentadas pelas famílias, já o design e o desenvolvimento permitiram organizar objetivos, princípios, seções temáticas e estratégias comunicacionais alinhadas ao desenvolvimento dos adolescentes. Diante disso, reconhece-se a relevância da futura implementação e avaliação do guia, tanto no uso direto pelas famílias com filhos adolescentes quanto em possíveis articulações intersetoriais com os campos da saúde e da educação.

Entre as principais limitações do guia estão a não implementação e avaliação do mesmo por parte das famílias, os desafios da diversidade regional e cultural que podem exigir adaptações locais, além da necessidade de atualizações periódicas diante da velocidade das mudanças digitais, sociais e culturais. Nesse sentido, recomenda-se validar o guia em diferentes contextos por meio de pilotos e grupos focais, avaliar impactos em desfechos intermediários como autoeficácia parental, qualidade das conversas, manejo de situações digitais, conhecimentos e atitudes de adolescentes, além de considerar a produção de versões modulares. Essas versões modulares correspondem a unidades temáticas independentes, como mudanças físicas e emocionais, comunicação familiar, riscos digitais, consentimento,

prevenção de ISTs e saúde mental, que podem ser aplicadas isoladamente ou em conjunto, permitindo maior flexibilidade de uso pelas famílias, escolas e serviços de saúde conforme suas demandas específicas.

Em síntese, este trabalho demonstra que informação qualificada, mediação sensível e diálogo estruturado são pilares fundamentais para enfrentar os desafios antigos e contemporâneos da sexualidade na adolescência. Nesse contexto, o guia para pais proposto constitui uma resposta educativa concreta, capaz de promover a saúde mental e sexual dos adolescentes e de fortalecer os vínculos familiares.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. Adolescência: um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artmed, v. 2, 1984.

AGÊNCIA BRASIL. Gravidez na adolescência: 380 mil partos foram realizados por mães com até 19 anos somente em 2020 no Brasil. Brasília: Agência Brasil, 2024.

AGUIAR, W. M. J.; BOCK, A. M. B.; OZELLA, S. A orientação profissional com adolescentes: um exemplo de prática na abordagem sócio-histórica. In: BOCK, A. M. B.; GONÇALVES, M. G. M.; FURTADO, O. (org.). Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia. São Paulo: Cortez, 2001. p. 163-178.

ALARCON, A. A.; SPANHOL, F. J. O design instrucional aplicado à educação a distância. Revista de Ciências Humanas, v. 49, n. 1, p. 155-174, 2015.

ALENCAR, R. A. et al. Desenvolvimento de uma proposta de educação sexual para adolescentes. Ciência & Educação (Bauru), v. 14, p. 159-168, 2008.

ALMEIDA, A. C. C. H.; CENTA, M. L. A família e a educação sexual dos filhos: implicações para a enfermagem. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 71-76, 2009.

ARAÚJO, J. D. S. Percepções e práticas de profissionais da área da promoção e proteção relativamente à violência sexual contra crianças praticada online. 2023.

ASHCRAFT, A. M.; MURRAY, P. J. Talking to parents about adolescent sexuality. *Pediatric Clinics of North America*, v. 64, n. 2, p. 305-320, 2017.

AVILA, L. A. Adolescência sem fim. *Vínculo*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 40-45, 2011.

BERNI, V. L.; ROSO, A. A adolescência na perspectiva da psicologia social crítica. *Psicologia & Sociedade*, v. 26, p. 126-136, 2014.

BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 11, n. 1, p. 63-76, 2007.

BRANCH, R. M. *Instructional design: The ADDIE approach*. New York: Springer, 2009.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília: Secretaria de Comunicação Social, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: Brasília, DF, 16 jul. 1990.

BRASIL. Lei nº 12.737, de 30 de novembro de 2012. Dispõe sobre a tipificação de delitos informáticos. *Diário Oficial da União*, Brasília, 30 nov. 2012.

BRASIL. Lei nº 13.718, de 25 de setembro de 2018. Dispõe sobre a criminalização de condutas de exploração sexual e divulgação de conteúdo sexual envolvendo vulneráveis. *Diário Oficial da União*, Brasília, 25 set. 2018.

BRASIL. Lei nº 14.132, de 31 de março de 2021. Altera a legislação penal para punir perseguição digital (stalking) e outras condutas. Diário Oficial da União, Brasília, 31 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. *Manual de orientações sobre gênero e diversidade sexual*. Brasília: EduCapes, 2024. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/583362/3/Manual%20de%20Orienta%C3%A7%C3%B5es%20sobre%20G%C3%AAnero%20e%20Diversidade%20Sexual.pdf>. Acesso em: 14 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Por hora, nascem 44 bebês de mães adolescentes no Brasil, segundo dados do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/por-hora-nascem-44-bebes-de-maes-adolescentes-no-brasil-segundo-dados-do-sus>. Acesso em: 7 set. 2025.

CARRADORE, V. M.; RIBEIRO, P. R. M. Aids, sexualidade e prevenção no espaço escolar: algumas reflexões. In: RIBEIRO, P. R. M.; FIGUEIRÓ, M. N. D. (org.). Sexualidade, cultura e educação sexual: propostas para reflexão. São Paulo: Cultura Acadêmica; Araraquara: Laboratório Editorial FCL-UNESP, 2006. p. 89-110.

COSTA, E. R.; OLIVEIRA, K. E. A sexualidade segundo a teoria psicanalítica freudiana e o papel dos pais neste processo. *Itinerarius Reflectionis*, v. 7, n. 1, 2011.

DA SILVA ARAUJO, Felícia Rodrigues Rebelo. A vida adulta: dificuldades na passagem da adolescência para a maturidade. Editora Appris, 2022.

DAVIS, M.; WALLBRIDGE, D. Limite e espaço: uma introdução à obra de D. W. Winnicott. Rio de Janeiro: Imago, 1982.

DE ALMEIDA RODRIGUES, S. V.; DE CASTRO MELO, D. Prevenção aos crimes sexuais praticados contra crianças e adolescentes na internet: estratégias e desafios no contexto brasileiro. *Avante: Revista Acadêmica da Polícia de Minas Gerais*, v. 1, n. 8, 2025.

DE ASSIS, D. C. M. O impacto da pornografia online na saúde dos adolescentes. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 13, n. 6, p. e7013646037-e7013646037, 2024.

DE CARVALHO COSTA, R. F.; DE LUCENA, F. J. A.; MENDONÇA, J. G. R. Educação sexual digital e gravidez na adolescência: o impacto de plataformas online no comportamento sexual de jovens. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 3, p. 1802-1820, 2025.

DE MELLO RAMALHO, A.; DOS SANTOS FRANK, C. J. M.; MARTINS, V. S. M. Adolescência: mudanças, desafios e educação sexual. Revista Científica Educ@ção, v. 8, n. 13, 2023.

DE SEGURANÇA PÚBLICA, Anuário Brasileiro. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: FBSP, 2023.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K. Crescimento e desenvolvimento puberal. Saúde do Adolescente, 2008.

ENCK, E. M. N. O encurtamento da latência e a puberdade precoce: um problema dos tempos atuais. Revista Psicanálise, v. 9, n. 1, p. 119-138, 2007.

ERIKSON, E. H. Identidade, juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

EVANS, R. et al. Gender differences in parents' communication with their adolescent children about sexual risk and sex-positive topics. Journal of Sex Research, v. 57, p. 177-188, 2020.

FERNANDES, Milena Cecília Barroso et al. Adolescência, identidade de gênero e conflito pessoal: revisão.

FERREIRA, J. D. et al. O acesso a conteúdos sexuais no período infanto-juvenil. Revista Saúde Viva Multidisciplinar da AJES, v. 6, n. 9, 2023.

FIGUEIRÓ, M. N. D. Educação sexual no dia a dia. Londrina: Eduel, 2020.

FIORINI, J. S. Educação sexual na escola: currículo e práticas. São Paulo: SciELO – Editora UNESP, 2020.

FUNDAÇÃO ABRINQ pelos Direitos da Criança e do Adolescente. Cenário da infância e adolescência no Brasil 2024. São Paulo: Fundação Abrinq, 2024. Disponível em: <https://fadc.org.br/sites/default/files/2024-03/fundacao-abrinq-cenario-2024.pdf>. Acesso em: 7 set. 2025.

GROSSMAN, J. M.; JENKINS, L. J.; RICHER, A. M. Parents' perspectives on family sexuality communication from middle school to high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 15, n. 1, p. 107, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15010107>.

GUIMARÃES, Jamile. “Abriu minha mente”: transitando entre a infância e a adolescência. Etnográfica. Revista do Centro em Rede de Investigação em Antropologia, n. 27, v. 2, p. 341–364, 2023.

GUTU, B.; MAHIMBO, A.; PERCIVAL, N.; DEMANT, D. Effect of parent-based sexual health education on parent-adolescent communication and adolescent sexual behavior: a systematic review and meta-analysis. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, v. 57, n. 3, p. 374-422, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/psrh.70029>.

HEILBORN, M. L. Por uma agenda positiva dos direitos sexuais da adolescência. *Psicologia Clínica*, v. 24, n. 1, p. 57-68, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101880.pdf>. Acesso em: 7 set. 2025.

LARA, Lucia Alves da Silva; ABDO, Carmita Helena Najjar. Aspectos da atividade sexual precoce. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 37, p. 199-202, 2015.

LEITE, V. "Em defesa das crianças e da família": refletindo sobre discursos acionados por atores religiosos "conservadores" em controvérsias públicas envolvendo gênero e sexualidade. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, Rio de Janeiro, p. 119-142, 2019.

LOURO, G. L. Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista. Petrópolis: Vozes, 2015.

LUNA, Mylena Andryele Melo de. Sexting e compartilhamento na percepção de adolescentes. 2021.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi; RIBEIRO, Paulo Rennes Marcal. Educação sexual: princípios para ação. *doxa*, v. 15, n. 1, p. 75-84, 2011.

MAGALHÃES, Mariana et al. Cyberbullying e comunicação de teor homofóbico na adolescência: estudo exploratório das suas relações. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 23, p. e195825, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde do adolescente. Saúde de A a Z. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 7 set. 2025.

NERY, I. S. et al. Abordagem da sexualidade no diálogo entre pais e adolescentes. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 28, n. 3, p. 287-292, 2015.

NIC.br; CGI.br; CETIC.br. TIC Kids Online Brasil 2024: Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva. Geneva: World Health Organization, 2006. Disponível em: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf. Acesso em: 7 set. 2025.

PATROCINO, Laís Barbosa; BEVILACQUA, Paula Dias. Sobre risco, violência e gênero: revisão da produção da saúde sobre o sexting entre jovens. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 2709-2718, 2021.

PINTO, Fernando et al. O fácil acesso à pornografia na internet e suas consequências em adolescentes. *Anais da Exposição Anual de Tecnologia, Educação, Cultura, Ciências e Arte do Instituto Federal de São Paulo-Câmpus Guarulhos*, v. 4, 2024.

PORTUGAL, A.; ALBERTO, M. Educação sexual em contextos familiares: desafios e possibilidades. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 26, n. 2, p. 45-58, 2015.

POULIN, Michelle. Sex, love, money and AIDS: the dynamics of premarital relationships in southeastern Malawi. University of Pennsylvania, 2000. Tese de Doutorado.

SAMPAIO, Evillyn Oliveira et al. Influência das mídias sociais no processo de erotização infantil: fator determinante para um processo precoce da adultização? *Revista Eletrônica da Estácio Recife*, v. 8, n. 1, 2022.

SANTIAGO, Lizandro Pimentel et al. Possíveis consequências da pornografia na sexualidade humana.

SAFERNET BRASIL. Associação civil de direito privado de proteção dos direitos humanos na sociedade da informação, 2009. Disponível em: <http://www.safernet.org.br>. Acesso em: 07 set. 2025.

SAFERNET. Nudes, sexting e exploração sexual digital de crianças e adolescentes: informações e orientações para pais, educadores e cuidadores. Brasília: SaferNet Brasil, 2023. Disponível em: https://new.safernet.org.br/sites/default/files/content_files/%5Bsafernet%5Dnudes_info_Low.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

SILVA, B. C.; CASTRO, R. D. Diálogos sobre sexualidade entre pais e filhos adolescentes dentro do contexto familiar. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, v. 6, n. 2, 2018.

SILVA, Douglas Auto da; JESUS, Gilmaria Barbosa de. “Fala-se muito dela, mas não se fala com ela”: infância, sofrimento e memória nos escritos de Françoise Dolto. 2013.

SILVA, Fábio Brandão; BRÍGIDO, Edimar. A sexualidade na perspectiva freudiana. *Revista Contemplação*, n. 13, 2016.

SMITH, P. L.; RAGAN, T. J. *Instructional design*. 2. ed. Upper Saddle River: Merrill, 1999.

SOUSA, Alexia Jade Machado et al. Educação sexual nas escolas: um desafio possível. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 7, n. 1, p. 15-26, 2021.

SOUSA, Leilane Barbosa de; FERNANDES, Janaína Franscisca Pinto; BARROSO, Maria Grasiela Teixeira. Sexualidade na adolescência: análise da influência de fatores culturais presentes no contexto familiar. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 19, p. 408-413, 2006.

UNICEF. Promover o direito à saúde sexual e saúde reprodutiva. In: SELO UNICEF. Guia do(a) mobilizador(a) de adolescentes e jovens: desafio 7 – Promover o direito à saúde sexual e reprodutiva. [S. l.]: UNICEF, [2025]. Disponível em: <https://www.selounicef.org.br/guias/guia-doa-mobilizadora-de-adolescentes-e-jovens/desafio-7-promover-o-direito-saude-sexual-e>. Acesso em: 7 set. 2025.

WAGNER, Adriana et al. Estratégias de comunicação familiar: a perspectiva dos filhos adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, p. 277-282, 2005.

WANZINACK, Clóvis; SCREMIN, Sanderson Freitas. Sexting: comportamento e imagem do corpo. *Divers@*, v. 7, n. 2, p. 22-29, 2014.

WINNICOTT, D. *Família e desenvolvimento individual*. São Paulo: Ubu Editora, 2023.

ZAPPE, Jana Gonçalves; ALVES, Cássia Ferrazza; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Comportamentos de risco na adolescência: revisão sistemática de estudos empíricos. *Psicologia em Revista*, v. 24, n. 1, p. 79-100, 2018.