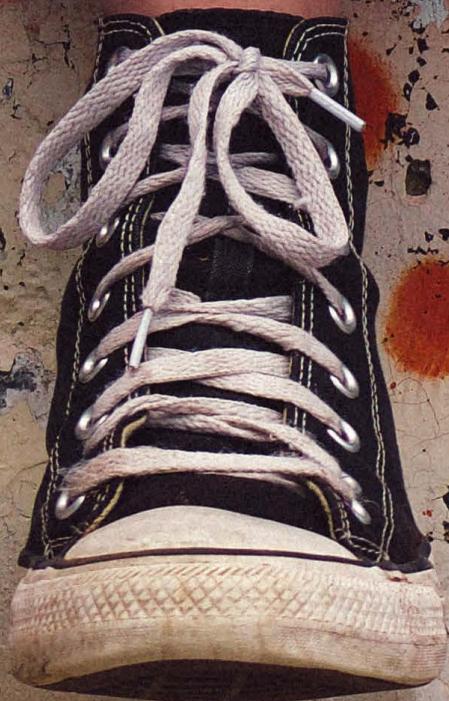


# SEXUALIDADE

em **foco**

| A revista do 9º ano da Escola Vera Cruz | nº1, 2022



VERA CRUZ

**Direção Geral**

Heitor Fecarotta

**Direção de Gestão**

Marcelo Chulam

**Direção Pedagógica**

Regina Scarpa

**Coordenação**

Daniel Helene

**Em foco: sexualidade - 9º ano, 2022**

**Orientador**

Danilo Hernandez

**Orientadora de Ciências da Natureza**

Maria Silvia Abrão [organizadora]

**Professora**

Joana Mello Ribeiro Ruocco

**Edição, revisão e projeto gráfico****Foto da capa**

Tamas Pap [Unsplash.com] ©

São Paulo, novembro de 2022

# APRESENTAÇÃO

Na Escola Vera Cruz, a área de Ciências da Natureza tem se debruçado sobre os estudos que fomentam o pensar científico. Entendemos que os saberes não estão relacionados somente aos conceitos das áreas da Física, Química e Biologia, mas, principalmente, aos fazeres científicos.

Atualmente, as informações são produzidas e circulam de maneira extremamente veloz, o que quase sempre leva a uma superficialidade dos conhecimentos e discussões. Dessa forma, uma pseudociência, baseada em crenças, tem sido difundida largamente. Percebemos, então, que é de grande importância desenvolver trabalhos aprofundados, mesmo que demandem um tempo longo de estudo. São trabalhos que possam fazer oposição à quantidade enorme de informações rasas e rápidas a que todos temos acesso diariamente. Nesse sentido, é preciso agir para que os conhecimentos científicos sejam acessíveis a todos e não apenas aos próprios cientistas. Divulgar a ciência, para a população em geral, tem sido de extrema relevância em nossa sociedade.

Pensando em todos esses aspectos e na importância da divulgação do conhecimento científico, concebemos um projeto sobre sexualidade, cujo objetivo é investigar com a merecida profundidade, para que nossos alunos se apropriem de práticas científicas não experimentais e divulguem seus conhecimentos.

A sexualidade é um tema bastante presente e relevante entre os adolescentes, o que favoreceu o envolvimento dos estudantes do 9º ano de 2022 do Vera nesse processo do fazer científico.

Para darmos início às discussões, foram resgatados os estudos feitos no 8º ano, em 2021, quando os alunos depararam com a importância da reprodução para a manutenção das espécies de seres vivos. As floradas das plantas foram tratadas como atos sexuais, assim como a fecundação externa e todas as estratégias reprodutivas, das

mais simples às mais complexas, como a fecundação interna dos mamíferos. A grande diversidade de “relações sexuais” dos mais distintos seres vivos passou a ser encarada como um ato necessário e, portanto, natural, revelando a importância desse tema. Foi assim que os estudantes iniciaram seus estudos sobre a sexualidade humana, utilizando várias práticas científicas.

A primeira atividade científica vivenciada pelo grupo do 9º ano foi a análise de gráficos. Foram apresentados ao grupo vários gráficos com dados sobre gravidez não planejada na adolescência, violência contra mulheres, violência contra a comunidade LGBTQIA+ e índices de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Com as análises feitas, os alunos e alunas participaram de atividades e discussões sobre os temas dos gráficos.

A partir de então, seguiu-se um longo processo, sempre mediado pela professora, organizando os diversos aspectos de interesse do grupo pelos temas relacionados à sexualidade.

Divididos em pequenos grupos, os estudantes elaboraram questões investigativas dentro dos recortes que mais lhes interessavam. Nesse percurso, várias etapas foram vividas, desde o reconhecimento da dúvida, a identificação clara do tema de interesse, até a elaboração de um texto que enunciasse o questionamento e sua relevância.

Com o tema de investigação delimitado e a questão central bem elaborada, eles partiram para o levantamento bibliográfico, outra prática característica do fazer científico. Com orientação sobre fontes confiáveis de informações, os grupos fizeram buscas nas plataformas *Scielo* e *Google Acadêmico*, selecionando artigos científicos dos quais extraíram informações e dados que pudessem ser usados para responder a seus questionamentos. Nesse caminho de busca de evidências para embasar a argumentação, puderam vivenciar uma importante etapa do trabalho científico: a coleta de dados que sustentam suas conclusões. Apropriados desse processo de pesquisa, os grupos de estudantes escreveram os

textos aqui publicados para divulgação científica — com introdução, desenvolvimento, conclusão e referências bibliográficas.

É com muito orgulho que divulgamos este trabalho no primeiro número da nossa revista *Em Foco*. Para além da publicação material, nossos alunos elaboraram publicações virtuais no Instagram, para a divulgação de seus trabalhos. Essas postagens podem ser acessadas na página [@9oanovc2022](#).

**Joana Mello Ribeiro Ruocco**, professora de Ciências da Natureza do 9º ano

# SUMÁRIO

<b>Intersexualidade.....</b>	<b>7</b>
Alexandre Mermelstein, Francisco Piaz e Pedro Dias	
<b>A intersexualidade em nossa sociedade.....</b>	<b>11</b>
Ami Linsker, João Monteiro e Maria Coutinho	
<b>A puberdade e suas transformações .....</b>	<b>15</b>
Ana Tavares, João Pedro Paz e Maria Fernanda Juliasz	
<b>Sexualidade e prazer na reprodução animal.....</b>	<b>18</b>
Celina Lacaz, Matheus De Pinho e André Heller	
<b>Gravidez: todo seu processo, e o que pode acontecer antes e depois.....</b>	<b>21</b>
Beatriz A. de Paula, João Pedro Haipek e Matheus Bachega	
<b>Sexualidade e as religiões .....</b>	<b>27</b>
Caio Gasparini, Gabriela Farias e Yasmin Uehara	
<b>Como é definida a orientação sexual das pessoas? .....</b>	<b>30</b>
Carolina Vidal, Matheus Vieira, Pedro Barcha e Rafael Graicar	
<b>A contraditória educação sexual .....</b>	<b>36</b>
Gabriela Guido, Isabela Vasconcellos e Paulo Andrade	
<b>Métodos contraceptivos: tudo o que você precisa saber sobre eles.....</b>	<b>40</b>
Henrique Becker, Laura Ralitera e Marina Pompilio	
<b>Ciclo menstrual: um olhar aprofundado .....</b>	<b>45</b>
Alice Dias, Alice Maia, Rosa Glogowski e Suzana Crespim	
<b>Puberdade precoce e tardia: fatores e tratamentos.....</b>	<b>54</b>
Antonio Cedroni, Bruna Tonin, Helena Raw e Isabel Tavares	
<b>Disfunção erétil: um tema complexo.....</b>	<b>59</b>
Francisco Soares, Leonardo Della Manna e Teo Siqueira	
<b>Causas e motivos do parto prematuro e aborto espontâneo .....</b>	<b>63</b>
Eric Havt, Maya Losic, Sofia Ali e Mateus Petras	

<b>Prazer, relação sexual e masturbação .....</b>	<b>68</b>
Gabriel Padilla, Felipe Fonseca e Vitor Sheldon	
<b>Ejaculação precoce .....</b>	<b>73</b>
Felipe Rabbat d'Utra Vaz, Lucas Saes Salgado e Vinicius Lande Furuno	
<b>O corpo e o psicológico dá pessoa intersexual.....</b>	<b>76</b>
Francisco Rocha, Gabriel Queiroz e Nathan Waldman	
<b>Masturbação: o que ela nos traz? .....</b>	<b>80</b>
Diego Bergmann, Miguel Mercadante e Gustavo Vieira	
<b>Sexualidade e prazer sexual .....</b>	<b>83</b>
Helena Angelin, André Iguelka e Gabriel Giglio	
<b>As metamorfoses da puberdade .....</b>	<b>86</b>
Isabela Palma Nascimento, Augusto Ferrari e Matheus Meneses	
<b>Pornografia na vida dos adolescentes .....</b>	<b>90</b>
Isabella Frug, Benjamim Tahira e Manuela Trotta	
<b>Hormônios sexuais e seus efeitos .....</b>	<b>94</b>
Emanuel Pires, Sofia Cunha e Luana Soriano	
<b>Efeitos hormonais na puberdade.....</b>	<b>98</b>
Joaquim Filinto, Felipe Lopes e Pedro Ortega	
<b>Identidade de gênero: como a transexualidade é explicada pela ciência .....</b>	<b>102</b>
Gabriela Gontijo e Murilo Fecher	
<b>Riscos da masturbação na adolescência.....</b>	<b>106</b>
Henrique Cosate de Jesus, Juan Novoa Chiachiarini e Pedro Salles	
<b>Sexo e sexualidade: qual a história por trás? Quais são as origens do prazer? Como ele funciona no nosso corpo? .....</b>	<b>110</b>
Maria Luiza Bertozzi, Lucas Peccin e Martin Sasserrant	
<b>A hipertrofia muscular .....</b>	<b>115</b>
Tomás Gonzalez Vitorica	

<b>Síndrome Pré-Menstrual e meios para reduzir seu impacto negativo na vida feminina .....</b>	<b>120</b>
Nina Santos Ribeiro de Freitas	
<b>O efeito do uso de drogas na vida sexual .....</b>	<b>127</b>
André Ribeiro, Joaquim Rebetez, Katharina Rinzler e Gabriel Sasserant	
<b>Orientação sexual .....</b>	<b>132</b>
Nina Matos, Luca Korte, Mariana Bambini e Guilherme Ferreira	
<b>Puberdade, menopausa e andropausa: alterações físicas e hormonais .</b>	<b>136</b>
Luiza Preti, Tomas Alvarez e Teo Machado	
<b>A compreensão social e científica da intersexualidade.....</b>	<b>142</b>
Lucas Peralta, Luisa Ming e Rodrigo Horn	
<b>LGBTfobia na escola e no mercado de trabalho.....</b>	<b>149</b>
Isabel Metzger, Luiza Rezende e Mila Joseph	
<b>Mitos, tabus e mentiras da sexualidade .....</b>	<b>154</b>
Vinícius Zini, Pedro João Gonçalves e Moshe Laloum	
<b>Sexualidade: emoções na puberdade .....</b>	<b>158</b>
Rafaela Angelin, Antonio Maia e Lucas Marchetti	

# INTERSEXUALIDADE

Alexandre Mermelstein, Francisco Piaz e Pedro Dias

## Introdução

“A sexualidade humana representa o conjunto de comportamentos que concernem à satisfação da necessidade e do desejo sexual. Os seres humanos utilizam a excitação sexual para fins reprodutivos e para manutenção de vínculos sociais”.

Um dos temas englobados pelo conceito de sexualidade é a intersexualidade. A intersexualidade é um termo usado para descrever pessoas que nascem com características sexuais biológicas que não se encaixam nas características típicas do sexo feminino ou masculino. A intersexualidade é caracterizada em 1,7% da população, ou seja, aproximadamente uma a cada 60 pessoas é intersexo.

Para investigar este tema, foi posta a questão: “como é desenvolvido o sexo de um feto e quais são as condições para o desenvolvimento de um bebê intersexual?”. Essa questão pode levar a uma pesquisa mais profunda sobre esse assunto que é normalmente ignorado pela sociedade, e se aprofunda nos diversos tipos de sexualidade, no processo de definição do sexo do feto e nas causas da intersexualidade, isso tudo sendo extremamente importante para nosso desenvolvimento como sociedade.

## Desenvolvimento

Na maioria das vezes o sexo do bebê é definido durante a fecundação. O espermatozoide, ao fecundar o óvulo, carrega um cromossomo X ou Y, já o óvulo contém o cromossomo X. Se na fecundação o par de cromossomos for XX, na grande maioria das vezes o bebê terá o sexo

feminino, e se a combinação for XY, o feto tem grande chance de ser do sexo masculino. No entanto, nem sempre o bebê irá nascer com o sexo masculino ou feminino determinado, ele pode nascer intersexo. Como dito anteriormente, a intersexualidade é quando um indivíduo nasce com características sexuais que não se encaixam no sexo feminino nem no masculino. Existem vários tipos de intersexualidade. Abaixo, serão apresentados alguns deles.

I. 46-XX intersexo: “Indivíduo nasce com os cromossomos femininos (XX) e com ovários, mas a genitália externa é masculina. Geralmente, essa condição é resultado de um feto do sexo feminino que foi exposto a altas quantidades de hormônio masculino durante a gestação. Neste caso, os grandes lábios, que são as dobras da pele da genitália feminina externa, fundem-se, e o clitóris aumenta de tamanho e fica com a aparência de um pênis.”

II. 46-XY intersexo: “Neste tipo de intersexualidade, o indivíduo apresenta cromossomos masculinos (XY), mas a genitália externa não é completamente formada — ela pode ser ambígua ou evidentemente feminina. Internamente, as gônadas sexuais podem tanto apresentar estrutura testicular normal, como pode, também, apresentar testículos mal-formados ou, ainda, completamente ausentes.”

III. Disgenia gonadal: é uma deficiência ovárica que leva à falência ovariana prematura [doença que se manifesta como amenorreia, que é a falta de menstruação nas mulheres em idade fértil] em indivíduos do sexo feminino. Ocorre por causa do pouco desenvolvimento das gônadas.

IV. Hermafroditismo: é a variante mais comum da intersexualidade, ela é causada por um distúrbio fisiológico das gônadas sexuais. O indivíduo manifesta estrutura tecidual ovariana e testicular. Normalmente ocorre uma fusão do testículo e do ovário. Existem três tipos de hermafroditismo: o hermafroditismo verdadeiro — o bebê nasce com os dois órgãos sexuais bem formados; o pseudo-hermafroditismo masculino — o bebê nasce com o sexo masculino, embora os órgãos sexuais externos não tenham se desenvolvido completamente, e o pseudo-hermafroditismo feminino

— o bebê nasce com o sexo feminino, embora o clitóris se desenvolva excessivamente, adquirindo semelhanças com o pênis. Esse tipo de intersexualidade pode ser causado por mutações genéticas.

A intersexualidade tem procedimentos para reversão (em situações possíveis), via a reposição hormonal com medicamentos para identificar a pessoa em um dos sexos. Esse processo é indicado na adolescência, quando o indivíduo pode escolher seu gênero. Existe outro tipo de procedimento, feito por cirurgia, para definir o sexo de um bebê intersexual, porém, é menos recomendado, já que não é decidido pelo indivíduo e, sim, por seus pais.

Ser intersexual pode ser uma experiência desafiadora na grande maioria dos casos, causando dificuldade de identificação da pessoa em um ou ambos os sexos e levando a danos psicológicos, só pelo fato da diferença física apresentada por esses indivíduos. A determinação do sexo por via cirúrgica, feita pelos pais quando o indivíduo ainda é bebê, sem consentimento do indivíduo, pode gerar insatisfação. Mesmo 1,7% da população sendo intersexual (mesma quantidade de pessoas ruivas no mundo), a comunidade intersexo é discriminada e ignorada. Na maioria dos casos, a discriminação acontece desde as pessoas do convívio familiar e social até os próprios médicos, que aconselham o ocultamento da intersexualidade, na maioria dos casos.

## Conclusão

O sexo de um bebê é definido por cromossomos X ou Y, porém, alterações fisiológicas, que acontecem de muitas maneiras diferentes, podem causar a intersexualidade. Os diferentes tipos de intersexualidade podem afetar o indivíduo de muitas formas.

---

## Referências bibliográficas

BATTISTON, F. G.; RAMPAZZO, B.; FERREIRA, G. A. F.; CAREGNATTO, N.; ZILLI, D. C. **O que é hermafroditismo humano?** Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Xanxerê, [S. L.], v. 2, p. e13281, 2017. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/apeux/article/view/13281>. Acesso em: 20 jul 2022.

BOHRING, Axel; HIORT, Olaf. **Disgenia gonadal, tipo XX**: Orphanet. Volume Orpha:243 abril 2011. Disponível em: [https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC\\_Exp.php?Lng=PT&Expert=243#:~:text=A%20disgenesia%20gonadal%2046%2C%20XX,resist%C3%AAncia%20%C3%A0%20estimula%C3%A7%C3%A3o%20com%20gonadotrofina](https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=PT&Expert=243#:~:text=A%20disgenesia%20gonadal%2046%2C%20XX,resist%C3%AAncia%20%C3%A0%20estimula%C3%A7%C3%A3o%20com%20gonadotrofina). Acesso em: 11 out 2022.

GOMES, Barbara. **Intersexualidade: os caminhos médicos-científicos e afetivos de um corpo ambíguo**. Tese de Mestrado, Museu Nacional - PPGAS-MN-UFRJ. Rio de Janeiro. 2014.

MINHA VIDA. **O que é hermafroditismo?** Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/amp/saude/temas/hermafroditismo>. Acesso em: jun 2022

NAÇÕES UNIDAS. **Intersex**. Disponível em: <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2018/10/Intersex-PT.pdf> Acesso em: jun 2022

RAMPAZZO, Bianca; FERREIRA, Gabriela Aparecida Filipini; CAREGNATTO, Nathalia, ZILLI, Diane Carla, BATTISTON, Francielle Garghetti. **O que é hermafroditismo humano**.

TEMKO, Suz. **Intersexual: ‘Agora sei por que não menstruo’, diz jovem sobre descoberta e aceitação**: BBC News. Acesso em: 11 out 2022.

WIKIPEDIA. **Intersexo**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Intersexo> Acesso em: jun 2022

WIKIPEDIA. **Sexualidade humana**. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Sexualidade\\_humana](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sexualidade_humana) Acesso em: jun 2022

# A INTERSEXUALIDADE EM NOSSA SOCIEDADE

Ami Linsker, João Monteiro e Maria Coutinho

## Introdução

Sexualidade é o conjunto de características especiais, externas ou internas, determinadas pelo sexo do indivíduo. Segundo a Wikipedia, “a sexualidade humana representa o conjunto de comportamentos que concernem à satisfação da necessidade e do desejo sexual. Igualmente a outros primatas, os seres humanos utilizam a excitação sexual para fins reprodutivos e para a manutenção de vínculos sociais”.

De acordo com a BBC, “intersexual é o termo usado para descrever pessoas que nascem com características sexuais biológicas que não se encaixam nas categorias típicas do sexo masculino ou feminino”.

Pessoas intersexuais são “invisíveis” na nossa sociedade, tanto pela falta de conhecimento das pessoas sobre essa condição, quanto pela falta de representatividade. A maioria das crianças crescem sabendo somente da classificação do sexo masculino e feminino. Pela falta de representatividade na TV, na internet e, também, por falta de informações dada pelos pais, a intersexualidade acaba sendo ignorada.

É muito importante estudarmos o desenvolvimento do sexo do embrião no útero e as mudanças em relação a ele que podem ocorrer durante o período de gestação, para compreendermos como é desenvolvido um feto intersexual.

O conhecimento sobre a intersexualidade pode levar a nossa sociedade a entender melhor essa condição, assim, conscientizando as pessoas para

que elas sejam mais abertas à diversidade. Por esse motivo, este texto abordará a seguinte pergunta: quais são as mudanças que ocorrem durante a gestação que podem levar ao desenvolvimento de um bebê intersexual?

## Desenvolvimento

Um dos aspectos que determina o sexo do bebê é o cromossomo sexual herdado do pai. O óvulo [gameta feminino] sempre tem um cromossomo X [feminino], e o espermatozoide [gameta masculina] pode ter tanto um cromossomo X quanto um Y [masculino]. Durante a fecundação ocorre a união dos cromossomos do óvulo e do espermatozoide. Assim, se o cromossomo sexual Y do pai se juntar ao X da mãe deve se desenvolver um menino, mas se o cromossomo sexual X do pai se juntar ao X da mãe deve se desenvolver uma menina.

Mas se é assim que é definido se o bebê terá características masculinas ou femininas, que alterações acontecem durante a fecundação para que o feto seja intersexo?

Muitos aspectos podem causar o “desequilíbrio” entre os fatores responsáveis pela determinação do sexo, como alterações nos cromossomos sendo do pai ou da mãe, alguma dificuldade durante a gravidez (doenças que interferem na formação do feto), a Síndrome de Insensibilidade Androgênica, entre outras.

Existem várias causas de intersexualidade. Parte das pessoas nascem com genitais atípicos; outras, com genitais totalmente típicos. Existem variações que são visíveis desde o nascimento, outras, inclusive não são fisicamente aparentes, e algumas só aparecem na puberdade.

Segundo Speroff, Glass e Kase, “atualmente, as condições intersexuais são classificadas de acordo com critérios anatômicos, históricos, citológicos e psiquiátricos. Assim, o hermafroditismo é uma condição muito rara, correspondendo à diferenciação genética incompleta, que terá a presença de tecidos ovarianos e testiculares reunidos no mesmo indivíduo. Em

geral, a genitália externa é ambígua, com características morfológicas predominantes do tipo masculino, o que conduz à determinação do sexo como masculino. A genitália interna pode conter útero, trompas, epidídimo e ductos diferentes. Estes indivíduos são estéreis. Na puberdade podem apresentar desenvolvimento nas mamas e menstruação.”

A Síndrome de Insensibilidade Androgênica (AIS), ou Síndrome de Morris, é uma condição de intersexualidade. A síndrome de Morris é uma forma de pseudo-hermafroditismo masculino, o que implica uma anomalia dos genitais externos, sem estar de acordo com o sexo genético.

Problemas com a formação de testosterona também podem levar à intersexualidade. Diversas enzimas trabalham para produzir o hormônio masculino, portanto, deficiências em qualquer uma dessas enzimas podem prejudicar a produção de testosterona e, assim, levar aos sinais de intersexualidade.

Esses fatores fazem com que o bebê não desenvolva propriamente nenhuma das características femininas ou masculinas, ou desenvolva ambas.

De acordo com Nádya Perez Pino (2015), “a experiência intersex revela a história de corpos controlados por saberes e práticas médicas, submetidos a uma variedade de tipos de normalização que aborda não só designar o ‘sexo verdadeiro’, mas também a correlação entre corpo, comportamento, sexualidade e caracteres secundários do corpo (barba, seios, pelos, entonação de voz e largura dos ombros)”. Isto é, a vida experienciada por pessoas intersexuais revela tipos de normalizações controlados por médicos.

## Conclusão

Retomando a questão [“Como se dá a definição do sexo dentro do útero e que mudanças no sexo podem ocorrer durante a gestação?”], podemos afirmar, geralmente, que o sexo do bebê é definido a partir do cromossomo do pai, ou seja, se o pai tiver um cromossomo X, será uma menina, mas se

for Y, será um menino. Porém, existem complicações durante a gravidez que podem interferir na formação dos órgãos genitais, como a Síndrome de Morris ou algum tipo de infecção contraída pela mãe que interfira a boa formação do órgão.

Muitas vezes a questão da intersexualidade é ignorada ou não é vista pela falta de conhecimento sobre esse tópico, por isso é muito importante que exista representatividade intersexual, e mais pautas sobre os mesmos em meios acessíveis, como jornais, TV aberta, informando a população sobre a existência dessas pessoas para que possamos aumentar nossa diversidade social e diminuir o preconceito.

---

## Referências bibliográficas

BARBA, D.; SILVA, C. R.; SILVA, J. H.; BARROS, V. S.; OLIVEIRA, J. N. **Síndrome de Morris: Relato de caso de irmãs com síndrome de insensibilidade aos andrógenos.** Disponível em: <https://clinicamedica2015.iveventos.com.br/upload/trabalhos/TkKU68xnWVqHzwZGRw1yh9s8yPq6.pdf>. Acesso em: 20 jul 2022.

CANGUÇU-CAMPINHO, Ana Karina; BASTOS; BITENCOURT, Ana Calia de Sousa; LIMA, Isabel Maria. **O discurso biomédico e o da construção social na pesquisa sobre intersexualidade.** Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]. 2009, v. 19, n. 4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/9DkZfbmPzYJ5TgsWYLY4dhB/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 jul 2022.

OLIVEIRA, Ana Carolina G. de Albuquerque. **Corpos estranhos? Reflexões sobre a interface entre a intersexualidade e os direitos humanos.** Dissertação [Mestrado em Ciências Jurídicas]. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4378>.

PAULA, Ana Amélia O. Reis de; VIEIRA, Márcia M. Rosa. **Intersexualidade: uma clínica da singularidade.** Revista Bioética [online]. 2015, v. 23, n. 1, pp. 70-79. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/JcmwxdRL69L4h4jMRMB5Ybc/abstract/?lang=es>. Acesso em: 20 jul 2022.

PINO, Nádía Perez. **A teoria queer e os intersex.** Abril de 2007. Cadernos pagu (28), janeiro-junho de 2007:149-174. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cpa/a/knKyktZNBtwJrkF9dL3zvbB/?format=pdf&lang=pt>.

SANTOS, Moara de M. Rocha; ARAUJO, Tereza Cristina C. Ferreira de. **A clínica da intersexualidade e seus desafios para os profissionais de saúde.** Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2003, v. 23, n. 3, pp. 26-33. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/KYvJR5CmHJ4GqCkq4GTbFSr/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 20 jul 2022.

SPEROF, L.; GLASS, R; KASE, N. **Endocrinologia Ginecológica Clínica e Infertilidade.** Editora Manole, 1980.

# A PUBERDADE E SUAS TRANSFORMAÇÕES

Ana Tavares, João Pedro Paz e Maria Fernanda Juliasz

## Introdução

De acordo com o *Dicionário Houaiss*, sexualidade é “Conjunto de aspectos externos e internos, determinados pelo sexo do indivíduo”, ou “Sensualidade, lubricidade, volúpia e castidade”. Mas, na verdade, sexualidade não é apenas uma palavra relacionada ao ato sexual, “é mais que isso, está relacionada aos pensamentos, sensações, na forma de se expressar, ações e interações, portanto, está diretamente relacionada à saúde física e mental. Sexualidade afeta o gênero, a orientação sexual do indivíduo, entre outros aspectos, por isso, faz parte da personalidade de cada um”.

Dentro de sexualidade está o recorte da puberdade, um evento que geralmente ocorre entre os 11 e 16 anos, que prepara e transforma seu corpo para vida adulta, permitindo que se reproduza, fique com ossos maiores e mais fortes, entre outras mudanças. A puberdade acontece devido a um aumento na produção de hormônios sexuais, que iniciam essas transformações, e as concluem dentro deste tempo determinado.

Com o objetivo de compreender melhor essas mudanças, ao longo deste texto será abordada a pergunta: “Quais são as mudanças da puberdade na vida social, no âmbito psicológico e no físico?”

## Desenvolvimento

Na fase de puberdade, ocorrem grandes mudanças no corpo humano. As mudanças físicas nos meninos são o estirão (crescimento exponencialmente alto em um curto período de tempo), o crescimento

de pelos (no rosto, nos testículos, na virilha e nas axilas), aumento do pênis e dos testículos e início da mudança de voz. Já nas meninas, a primeira menstruação, estirão e crescimento de pelos pubianos e aumento dos seios.

Todas essas mudanças e transformações que acontecem no corpo, durante a puberdade, são devidas aos níveis elevados de hormônios sexuais. “Nos meninos, os níveis de testosterona, luteinizante (LH) e folículo estimulante (FSH); já nas meninas, o aumento de progesterona, luteinizante (LH), estrógeno e folículo estimulante (FSH). Devido a isso, os jovens que passam por essas mudanças ficam mais sensíveis emocional e psicologicamente, tornando-os mais sucessíveis a doenças psicológicas e transtornos, como transtorno alimentar e depressão” (em: *Tua saúde*).

Sendo assim, durante a puberdade, não ocorrem só mudanças físicas, mas, também, mudanças emocionais, como variações de humor. Os jovens ficam mais sucessíveis a doenças emocionais, como depressão e transtornos alimentares. Isso acontece porque, além das alterações causadas pelos hormônios, passam por diversas situações e conflitos, como as socializações escolares e eventos com amigos, que causam estresse e ansiedade em suas vidas sociais que podem desencadear problemas. Os jovens, em sua vida social, começam a se envolver em várias relações novas, como namoros e amizades mais profundas. Essas relações podem favorecê-los ou, em alguns casos, quando são tóxicas, por exemplo, prejudicá-los, colaborando para problemas emocionais, com os “efeitos colaterais” da puberdade.

Além desses problemas emocionais, quando se entra na adolescência, os jovens começam a criar suas próprias ideias, de seus futuros, a criarem diversas expectativas, que, nem sempre, acontecem como o esperado, começam a fazer comparações com amigos, como estilo de vida e características físicas. Todas essas ideias de futuro, expectativas e comparações podem muito bem desencadear ansiedade, que em longo prazo pode resultar em problemas, porque ansiedade é uma doença bem complicada de se lidar.

## Conclusão

Voltando à pergunta inicial, “Quais são as mudanças da puberdade na vida social, no psicológico e no físico?”, foram apontados os seguintes pontos ao longo do texto: as mudanças sociais e psicológicas da puberdade acontecem em média de idade entre 11 e 14 anos de idade, que é uma fase de transformações no corpo, mudanças drásticas na escola e na vida social, e também questões amorosas. Já as principais mudanças físicas são o crescimento de pelos pubianos, pelos nas axilas, estirão e um maior desenvolvimento do pênis e dos testículos, nos meninos, e dos seios, nas meninas.

Todas essas mudanças no desenvolvimento do corpo e uma maior propensão a doenças psicológicas e transtornos mentais tornam a puberdade um assunto bastante delicado e importante que precisa ser estudado, conhecido e discutido, porque é algo por que todo ser humano passa em um determinado momento da vida, tornando importante obter conhecimento sobre o assunto, para saber o que vem pela frente, para que seja possível perceber algum tipo de problema, como os que foram citados, e procurar atendimento médico ou psicológico.

---

## Referências bibliográficas

- FAZ FÁCIL. **Puberdade e sintomas psicológicos**. Disponível em: <https://www.fazfacil.com.br/saude/sexualidade-puberdade/>. Acesso em: jul 2022.
- FERRIANI, M. G. C.; SANTOS, G. V. B.. **Adolescência: Puberdade e Nutrição**. Revista Adolescer, Cap. 3 Disponível em: <http://www.abennacional.org.br/revista/cap3.2.html>. Acesso em: jul 2022.
- LOURENÇO, B.; QUEIROZ, L.B. **Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência**. Rev Med (São Paulo). 2010 abr.-jun.;89(2):70-5. Disponível em: [Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência-https://www.revistas.usp.br](https://www.revistas.usp.br). Acesso em: 11 out 2022.
- SELBAC, Mariana Terezinha et al. **Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa**. Aletheia, Canoas, v. 51, n. 1-2, p. 177-190, dez. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942018000100016](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942018000100016). Acesso em: jul 2022.
- TUA SAÚDE. **Puberdade precoce: o que é, sinais e tratamento** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/puberdade-precoce/>. Acesso em: jul 2022.

# SEXUALIDADE E PRAZER NA REPRODUÇÃO ANIMAL

Celina Lacaz, Matheus De Pinho e André Heller

## Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde [OMS], sexualidade é a “atração física e afetiva que sentimos por outras pessoas, com quem temos relações sexuais”, mas o significado varia entre humanos e os outros animais.

A sexualidade humana está relacionada à vida, sensações, sentimentos e emoções relacionadas ao prazer, diferente da sexualidade animal que, normalmente, é voltada apenas para a reprodução das espécies. Na sexualidade animal estão bem menos presentes sentimentos e sensações importantes para os humanos.

A partir disso foi formulada a seguinte pergunta: “os animais sentem prazer sexual ou isso é algo que só humanos sentem durante relações sexuais?”. Este texto mostra o resultado da busca de uma resposta para esta pergunta.

## Desenvolvimento

A sexualidade humana é diferente da sexualidade animal, porque o humano possui erotismo em sua consciência e os outros animais não possuem uma consciência. Diferentemente do humano, os demais animais têm uma sexualidade momentânea; assim, a sexualidade animal dirige-se pelo ato reprodutivo, que visa a perpetuação da espécie. Os animais têm rituais de namoro, mas a principal função é mostrar a

capacidade dos parceiros de produzir descendentes. Outro tema presente dentro da sexualidade é a masturbação, que é uma prática comum que vai além do prazer, com o intuito de conhecer o próprio corpo, de maneira a estimular seus órgãos sexuais, levando ao orgasmo.

O prazer funciona com certos hábitos universais da mente humana. O prazer não acontece só com relações sexuais, ele pode acontecer com coisas agradáveis, como comer ou fazer compras, e está acompanhado do amor que nos leva a pessoas que nos proporcionam relacionamentos agradáveis, afirma Alexandre Lowen (1970). Com os animais é diferente, já que eles apenas seguem seu próprio instinto, resultando em um controle menor sobre os seus prazeres.

Alguns dos prazeres são exclusivamente humanos, como a arte, música, ficção, masoquismo e religião. Outros, como comida e sexo, não são, mas argumentamos que o prazer sentido pelos seres humanos com essas atividades é substancialmente diferente daquele de outras criaturas.

## Conclusão

Logo, respondendo à pergunta sobre se os animais se envolvem em relações sexuais pelo prazer ou pelo simples fato de precisarem se reproduzir, conclui-se que o instinto sexual é algo que aparece em todas as espécies desde os insetos até o ser humano e leva a certos comportamentos e gastos de energia, visando a perpetuação da espécie. Assim, o relacionamento tem a função reprodutiva para todos os seres e os animais se envolvem em relações sexuais com esse objetivo, já que eles não têm o pensamento e o uso da razão para lucrar apenas o prazer. Os outros animais não pensam como os humanos, que têm diferentes motivos para querer ter relações sexuais, eles têm relações sexuais instintivamente, para manter a espécie viva e não para sentir prazer, mesmo que eles sintam.

---

## Referências bibliográficas

BLOOM, Paul. Como o prazer funciona: Porque gostamos do que gostamos. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-> Acesso em: jun 2022

LOWEN, Alexandre. Pleasure, 1970.

PAIVA, Samuel Rezende, et. al. Recursos genéticos. Editora Embrapa, 2019.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Brasil Escola.

VITIELLO, N. Anticoncepção e Sexualidade. In: VII Congreso Latinoamericano de Sexología y Educación Sexual, 1995, La Habana. Anais do VII Congreso Latinoamericano de Sexología y Educación Sexual. La Habana, 1995. p. 18.

# GRAVIDEZ: TODO SEU PROCESSO, E O QUE PODE ACONTECER ANTES E DEPOIS

Beatriz A. de Paula, João Pedro Haipek e Matheus Bachega

## Introdução

Sexualidade é um tema que engloba inúmeros fatores e dificilmente se encaixa em uma definição única e absoluta.

Muitas vezes se confunde o conceito de sexualidade com o da relação sexual. É importante lembrar que uma não necessariamente precisa vir acompanhado da outra; cada pessoa decide a forma e o momento para expressar sua sexualidade fisicamente. Ou pode se pensar, também, que sexualidade é apenas sobre identidade de gênero, ou seja, como a pessoa se identifica. Mas, na verdade, a palavra sexualidade pode ser usada para muitos temas. E dentro de todos os abrangidos, um deles é a gravidez.

Existem muitos conceitos importantes para serem discutidos no tema gravidez, na nossa sociedade. E é muito importante todos terem um mínimo conhecimento sobre. Gravidez é um tema muito presente nas discussões desde a infância. Porém, geralmente não é tratado com total realidade; não são citados os problemas relacionados à gestação, às circunstâncias necessárias para que os bebês se desenvolveram. Em nossa sociedade, a gravidez é comumente vista como um conto de fadas, como se o processo do nascimento fosse fácil, sendo que podem ocorrer dificuldades.

Seria importante termos mais conhecimento sobre isso. Assim, este texto abordará a questão: quais são as condições necessárias para que ocorra uma gestação saudável e por que em alguns casos pode ocorrer o aborto espontâneo?

## Desenvolvimento

Para que ocorra uma gestação é necessário haver a fecundação, que é o início do processo para o desenvolvimento de um feto. É um processo natural realizado pelo organismo, que ocorre durante as relações sexuais.

A fecundação é a união do óvulo [gameta feminino] e do espermatozoide [gameta masculino], resultando em um óvulo fecundado [zigoto].

O processo da fecundação ocorre normalmente durante o período fértil da mulher, a ovulação, que ocorre quando o ovário libera um óvulo para a tuba uterina ou tubos de falópio. O processo da fecundação em si só ocorre quando os espermatozoides são “lançados” dentro do corpo da mulher [através da ejaculação], próximo ao limite do cérvix [abertura para o útero] e vão em direção aos tubos de falópio. Apenas alguns em 14 milhões de espermatozoides ejaculados chegam aos tubos de falópio. Quando chegam, devem utilizar-se de sinais químicos advindos do óvulo, para encontrá-lo. Esse encontro pode resultar em um óvulo fecundado, que em 24 horas deve se deslocar pela tuba uterina até o interior do útero. Na parede do útero ocorrerá a implantação do óvulo, processo chamado de nidadação. Após a nidadação, começa o desenvolvimento do embrião, que permanece sendo um embrião até o final da 8ª semana, quando passa a ser considerado um feto. Porém, mesmo sendo desejado pelo casal, em alguns casos o processo da fecundação pode não ser possível. Isso pode ocorrer por conta de uma infertilidade tanto do homem quanto da mulher. Dentre as principais causas que propiciam a infertilidade nos homens estão a varicocele [dilatação anormal das veias testiculares], obesidade, tabagismo, uso de anabolizantes e infecções não tratadas. Quanto às infecções, é importante ressaltar que infecções sexualmente transmissíveis também podem levar à infertilidade. Mas, na maioria dos casos, a infertilidade acontece por uma pouca quantidade de espermatozoides, ou pouca mobilidade deles. E a infertilidade feminina pode ocorrer por distúrbios hormonais, que impedem ou dificultam o crescimento e a liberação do óvulo [síndrome de ovários policísticos, por exemplo]. Para o crescimento do feto, o útero da mãe deve ser um ambiente habitável, e o corpo da mulher deve conseguir gerar os

nutrientes necessários para o desenvolvimento do embrião. Estatísticas mundiais apontam que cerca de 15% dos casais que desejam engravidar não conseguem. A infertilidade não é culpa da mulher. Um levantamento feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) mostrou que os homens são os responsáveis em 40% dos casos. Também existe a possibilidade de ocorrer uma gravidez anembrionária, que é quando o óvulo fertilizado se implanta no útero, mas não se desenvolve um embrião, gerando um saco gestacional vazio. Esta é considerada uma das principais causas do aborto espontâneo.

Na maioria dos casos a gravidez anembrionária acontece devido a uma alteração nos cromossomos [estruturas formadas por uma molécula de DNA associada a moléculas proteicas] que carregam os genes alterados dentro do óvulo ou espermatozoide e, dessa forma, impede o desenvolvimento do embrião. É um choque para a gestante, pois nesse tipo de gravidez o corpo continua agindo como se a mulher estivesse grávida. Por isso, se for feito um teste de gravidez durante as primeiras semanas é possível obter um resultado positivo, pois a placenta está se desenvolvendo e produzindo os hormônios necessários para a gestação. Ainda é possível também ter alguns dos sintomas da gravidez [enjoo, cansaço e mamas doloridas]. No entanto, após, no máximo, três meses esses sintomas passam, pois o corpo identifica que não há um embrião, o que leva ao aborto. Porém, se a gestante tiver acompanhamento obstétrico, a gravidez anembrionária pode ser descoberta logo nas primeiras ultrassonografias. Por meio desse exame, que deve ser feito entre a 11<sup>a</sup> e a 14<sup>a</sup> semana de gravidez, é possível identificar a falta de um embrião desenvolvido. Segundo especialistas, esse tipo de distúrbio é responsável por 20% dos abortos espontâneos em gestações humanas. Este é um tipo de aborto espontâneo que ocorre mais no início da gravidez, quando o feto nem chega a se formar.

Os sintomas mais recorrentes relacionados ao aborto espontâneo são sangramento de intensidade variável e/ou expulsão de fluidos pela vagina, dores — também de intensidade variável — na região do abdômen, lombar, pélvis e vagina e contrações uterinas.

Nem sempre é possível diagnosticar uma causa para o aborto espontâneo, principalmente se ele ocorre nas primeiras semanas de gestação, quando pode se assemelhar a uma menstruação normal, não exigindo procedimentos médicos posteriores. Mas existem fatores de risco associados ao problema. Com a idade avançada da mãe, aumentam as chances de um aborto espontâneo. O risco chega a ser de 40% em mulheres que estão grávidas aos 40 anos, e pode chegar a 80% aos 45 anos, enquanto mães de 20 a 24 anos apresentam perdas em 8,9% das gestações. Também há mais chances de infertilidade quando a idade aumenta. Diferentemente do que acontece nas mulheres, o fator idade não é uma causa que influencia com grande impacto a fertilidade masculina. O tabagismo também aumenta o risco de ocorrer um aborto espontâneo. Mulheres que fumam mais de dez cigarros por dia têm as chances aumentadas de 1,5 a 3 vezes. O vício em álcool e em drogas lícitas também é um fator de risco.

Doenças genéticas ou um defeito congênito no feto também são aspectos que podem aumentar as chances de um aborto espontâneo, assim como anomalias estruturais dos órgãos reprodutores, infecções ou alguma lesão na mulher. Segundo um estudo feito na Unicamp, outra causa de abortos espontâneos, comuns nos três primeiros meses de gravidez, é a rejeição do sistema de defesa do organismo da mãe devido às características do embrião que vieram do pai. “Metade do bebê é da mãe, mas a outra metade é do pai e o organismo pode ter problemas com isso”, explicou o coordenador do estudo, Ricardo Barini, do Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher da Unicamp, ao site G1. Curiosamente, a rejeição não ocorre quando o pai é imunologicamente muito diferente da mãe, mas sim quando ele é muito parecido. Se o pai é parecido com a mãe, o corpo não reconhece aquilo como uma gravidez. Segundo diretrizes da OMS, o aborto espontâneo pode ocorrer até a 20ª semana de gestação, o que corresponde a um peso fetal de 500 gramas. Acredita-se que a cada dez gestações duas não cheguem até o final. De acordo com dados divulgados pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), 80% dos abortos espontâneos acontecem até a 12ª semana de gestação. Se o aborto ocorrer muito antes da 12ª semana pode ser considerado precoce, e se ocorrer depois pode ser considerado tardio.

## Conclusão

O objetivo deste texto era procurar entender quais são as condições necessárias para que ocorra uma gestação saudável e por que em alguns casos pode ocorrer o aborto espontâneo. Deve-se dizer que quem pretende ter um bebê deve saber que para prevenir problemas é bom evitar fumar, ingerir álcool ou drogas, pois são fatores de risco para uma gravidez. Porém, em relação ao motivo de ocorrer um aborto espontâneo, não há uma única causa. Existem diferentes tipos de aborto e fatores associados. Os abortos espontâneos podem ocorrer por problemas no feto (defeitos genéticos, congênitos, envolvendo um comprometimento estrutural ou funcional), gravidez anembrionária, rejeição do feto pelo corpo da mãe, ou por problemas de saúde ou acidentes com a mãe. Há fatores que aumentam o risco, como fumar, usar drogas ou beber durante a gestação. Ainda não foi descoberta uma única causa determinante, se é que existe uma. Os cientistas da área continuam em sua busca, avaliando e computando todos os casos e analisando os dados.

---

## Referências bibliográficas

ALBERNAZ, Andréa A. dos Santos. **“Alterações cromossômicas como causa de aborto espontâneo no primeiro trimestre de gestação: revisão sistêmica”**; Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jsui/handle/123456789/1875>. Acesso em: 16 maio 2022.

AMATO, Juliana. **“Como o esperma chega ao óvulo: O espermatozoide e o óvulo”**. Disponível em: <https://fertilidade.org/como-o-esperma-chega-ao-ovulo-o-espermatozoide-e-o-ovulo/>. Acesso em: 16 maio 2022.

**Clinica Mãe**. Disponível em: <https://clinicamae.med.br/>. Acesso em: 16 maio 2022.

DUARTE, Oscar. **“Fecundação”**. Disponível em: <https://oscarduarte.com.br>. Acesso em: 16 maio 2022.

**G1**. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2019/04/22/infertilidade-masculina-e-responsavel-por-40percent-dos-casos-de-dificuldades-para-engravidar.ghtml>. Acesso em: 16 maio 2022.

**Nutricia**. Disponível em: <https://www.danonenutricia.com.br/infantil/gravidez/desenvolvimento/aborto-espontaneo-sintomas-causas-e-outras-orientacoes-sobre-o-assunto>. Acesso em: 16 maio 2022.

SANTOS, Vanessa S. dos. **“O que é fecundação?”**; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilestela.uol.com.br/o-que-e/biologia/o-que-e-fecundacao.htm>. Acesso em: 16 maio 2022.

**Toda Matéria.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/desenvolvimento-embrionario-humano/>. Acesso em: 16 maio 2022.

**Tua Saúde.** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/gravidez-anembrionaria/>. Acesso em: 16 maio 2022.

**Unimed.** Disponível em: [https://www.unimedgoiania.coop.br/wps/portal/noticias-antigas/6140\\_aborto-espontaneo-e-causado-por-rejeicao-imunologica-diz-pesquisa](https://www.unimedgoiania.coop.br/wps/portal/noticias-antigas/6140_aborto-espontaneo-e-causado-por-rejeicao-imunologica-diz-pesquisa).

# SEXUALIDADE E AS RELIGIÕES

Caio Gasparini, Gabriela Farias e Yasmin Uehara

## Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), sexualidade é “uma energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual”.

A sexualidade é um conceito muito complexo, envolve crenças, desejos, relações, pensamentos e sentimentos; trata também das relações sexuais e da masturbação. Se masturbar é a ação de estimular manualmente os órgãos sexuais, ou outras áreas erógenas, normalmente, atingindo o orgasmo.

As religiões influenciam bastante como as pessoas vivem, no que acreditam e como se comportam sexualmente. No entanto, têm uma visão muito fechada sobre como as pessoas devem agir por conta de suas crenças, e, normalmente, tiram a liberdade do indivíduo. É importante que as pessoas conheçam as religiões para que possam escolher aquela com que mais se identificam.

## Desenvolvimento

Diferente do que muitos pensam, a maioria das religiões considera o ato sexual algo positivo. Apesar de diferentes crenças e pensamentos, todas as religiões se referem de algum jeito ao sexo.

Uma das religiões mais conhecidas no Brasil é o catolicismo. Essa religião acredita que o prazer sexual vem de Deus, e, assim, é preciso aproveitá-lo.

Contudo, apenas o sexo pós-casamento e heterossexual é incentivado — esses pensamentos são baseados em interpretações de trechos da Bíblia. Entretanto, como esperado, por ser bem reservada e com tabus sexuais, a Igreja católica ensina que a prática de masturbação é um ato desordenado e um pecado grave.

O judaísmo é mais uma religião que encara o sexo, desde que dentro do casamento, como algo benéfico tanto para o marido quanto para a mulher. É um ato importante, já que se espera que os casais tenham muitos filhos, mas é considerado apropriado apenas no contexto de casamento. Porém, a masturbação é classificada como pecado. A explicação para este pensamento é que dizem que o ato desperdiça sêmen, que deve ter somente fins reprodutivos.

Os budistas são religiosos que possuem pensamentos distintos entre eles. De acordo com a Wikipédia, o budismo vê o ato sexual como algo prejudicial para a iluminação, uma distração desnecessária, independente da sua sexualidade. No entanto, segundo a revista *Senso*, no budismo entende-se que a sexualidade é uma expressão de vida, não importando sua orientação sexual. Isso mostra que o budismo é uma religião muito aberta em relação à liberdade e à diversidade, com várias opiniões. Buda Shakyamuni já dizia, em sua doutrina, que o “budismo não determina como você deve ser, mas ele questiona como vive em meio às paixões mundanas”.

O hinduísmo é outra religião que vê o ato sexual como algo bom; na verdade, consideram o sexo como parte essencial à vida. Em seus templos, imagens de cunho sexual são bem aparentes; o fato de não estarem escondidas sugere que seus criadores queriam que fossem vistas por todos. No hinduísmo, a masturbação não é um pecado. No entanto, há indicações de controle para homens que desejam ficar mais fortes. Não há muitas informações sobre a relação dos hinduístas com a masturbação, mas diversas referências afirmam que o hinduísmo é a religião que menos faz restrições sobre o assunto.

## Conclusão

Como apresentado neste texto, a maioria das religiões acham o ato sexual positivo, contanto que seja dentro do casamento e com fins reprodutivos. Isso causa certo choque, já que temos o estereótipo de que o meio religioso tem uma visão ruim sobre o ato. Temos essa percepção principalmente sobre os católicos, que são a maioria, com 28% da população mundial, o que mostra a falta de conhecimento sobre muitos.

---

## Referências bibliográficas

**Sexo e religião: algumas especificidades** Disponível em: <https://abarcapsicologo.com.br/?201/artigo/sexo-e-religiao-algumas-especificidades> Acesso em: 3 maio 2022.

**Conheça os templos do sexo que resistem a onda conservadora na Índia** Disponível em: [https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/11/151106\\_vert\\_tra\\_sexo\\_india](https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/11/151106_vert_tra_sexo_india) Acesso em: 12 maio 2022.

**Psicanalista lança manual de sexo para judeus ultraortodoxos.** Disponível em: [https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/04/130422\\_manualesexo\\_judeus\\_fl](https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/04/130422_manualesexo_judeus_fl) Acesso em: 5 maio 2022.

**O que diz a igreja Católica sobre a masturbação.** Disponível em: <https://www.catolicismoromano.com.br/o-que-diz-a-igreja-catolica-sobre-a-masturbacao/>. Acesso em: 5 maio 2022.

**Como os brinquedos sexuais são vendidos aos judeus ultraortodoxos.** Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/efe/2019/07/09/como-os-brinquedos-sexuais-sao-vendidos-aos-judeus-ultraortodoxos.htm>. Acesso em: 5 maio 2022.

**Principais grupos religiosos.** Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Principais\\_grupos\\_religiosos#:~:text=De%20acordo%20com%20The%20World,outros%20\[14%2C5%25\]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Principais_grupos_religiosos#:~:text=De%20acordo%20com%20The%20World,outros%20[14%2C5%25]). Acesso em: 6 maio 2022.

# COMO É DEFINIDA A ORIENTAÇÃO SEXUAL DAS PESSOAS?

Carolina Vidal, Matheus Vieira, Pedro Barcha e Rafael Graicar

## Introdução

Este texto irá abordar o tema sexualidade, que é um conceito baseado na atração sexual e na afetividade compartilhada através das relações humanas.

Ao se pensar em sexualidade, é muito comum logo se remeter apenas ao ato sexual, porém, esse termo está relacionado também com a busca pelo prazer e com os sentimentos compartilhados, e pode ser definido pela atração, com o intuito de obter prazer através da satisfação dos desejos do corpo.

Sabendo disso, este texto tratará do tema “orientação sexual”, questão muito presente nos dias atuais e que está relacionada à sexualidade.

A orientação sexual de uma pessoa indica por qual(is) sexo(s) ou gênero(s) ela se sente atraída, seja física e/ou emocionalmente. Ela pode ser assexual, bissexual, heterossexual, homossexual, pansexual, dentre outros. O tema é relevante porque vivemos em uma sociedade que discrimina a diversidade das orientações sexuais por não ter conhecimento do assunto, principalmente por fatores culturais que influenciam na formação de opinião da população brasileira.

É importante ressaltar também que a diversidade de orientações sexuais não é bem aceita no Brasil. O que faz com que as pessoas que não se identificam como heterossexuais, integrantes da população LGBTQIA+, minorias no país, sejam discriminadas e excluídas socialmente. LGBTQIA+ é a sigla que representa a comunidade cuja sexualidade difere do padrão

socialmente imposto. Ela significa Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, Queer, Intersexuais, Assexuais e o +, que representa outras sexualidades.

Com o intuito de investigar mais sobre o tema e de informar as pessoas, foi levantada a seguinte questão: “Existe algum fator genético, psicológico ou cultural que defina a orientação sexual de uma pessoa?”

É importante discutir e esclarecer essa questão em um texto investigativo, apresentando dados, pesquisas e fontes de informação confiáveis, como combate à falta de conhecimento e às fake news.

A questão é de extrema relevância, pois existe muita desinformação sobre esse tema reflete em preconceito, agressão e ignorância.

## Desenvolvimento

Primeiramente, é importante se referir à orientação sexual da forma correta, descartando o termo “opção sexual”. Segundo Juliana Bonfim (2019), estudante da Universidade Federal de Minas Gerais, “orientação sexual é o termo correto, pois é como a sexualidade e o desejo sexual das pessoas são direcionados internamente, sendo que os indivíduos não optam por qual gênero sentirão atração afetiva e sexual”.

Segundo o site Superinteressante (2019), “diversos genes influenciam no comportamento sexual, mas nenhum deles é capaz de determinar a orientação sexual de um indivíduo”. A pesquisa analisou o DNA de mais de 500 mil pessoas e concluiu que a influência da genética no comportamento sexual teria 25% da responsabilidade no momento de determinar a orientação sexual de um sujeito. Logo, a genética por si só não justifica um comportamento tão complexo. Isso significa que nenhum simples teste de DNA é capaz de determinar a orientação sexual de uma pessoa.

Há alguns anos, o preconceito era maior e mais explícito, e a Teoria da identidade negativa, de Erik Erikson procurava explicar a definição da orientação sexual das pessoas. A teoria é antiga e revela uma

visão preconceituosa existente para os cientistas da época sobre a comunidade LGBTQ+. Para Erikson (1976), muitos adolescentes acabam por assumir uma identidade negativa (o contrário da identidade positiva, que é estável e tranquilizadora) como mecanismo de defesa contra padrões culturais excessivamente rígidos da sociedade. As diferentes orientações sexuais surgem como forma de contestação da ordem social e de protesto contra seus pais.

Essa teoria se mostra preconceituosa, antiga e ultrapassada em relação aos conceitos atuais sobre o assunto. Segundo Erikson, “as diferentes orientações sexuais surgem como forma de contestação da ordem social e de protesto contra seus pais”. Essa afirmação indica que naquele período de tempo (década de 70) as diferentes orientações sexuais eram interpretadas como forma de rebeldia e como uma escolha do indivíduo.

Essa teoria não se aplica aos dias atuais e foi desmentida. Como exemplo, a pesquisadora Lorraine Vilela Campos (2020) diz que “a orientação sexual não possui explicação científica e também não é uma escolha, por isso, o termo opção sexual não é correto. A pessoa descobre-se ao longo do seu desenvolvimento e a partir daí tem noção de suas particularidades”.

A pressão existente em nossa sociedade atual, presente nas relações escolares e familiares, é pior ainda para os adolescentes, que pela internet e mídias sociais, por exemplo, são induzidos a tomar certas decisões sobre sua orientação sexual. O estudo de Paulo Alves e Catarina Pinheiro Mota (2015) indica que a adolescência é o período em que a grande maioria das pessoas descobre sua orientação sexual. Isso é perceptível “pela turbulência pubertária revelada nas transformações e na percepção corporal, no sentido do desejo e na gestão dos afetos; na urgência de uma definição e no alcance da maturidade no impacto dos padrões culturais e familiares, facilmente fazem revelar a naturalidade da diferença para o domínio da perturbação e para classificação patológica”. Por isso, é de extrema importância o apoio familiar no período da adolescência, independentemente da orientação sexual.

Em relação ao parágrafo anterior, segundo a pesquisa de Benedito Medrado (2021), e de acordo com diversas fontes, dentre elas o IBGE, o Brasil é o país que mais mata pessoas LGBTQIA+ no mundo. O texto mostra que sete em cada dez brasileiros LGBTQIA+ já sofreram agressão física ou verbal por conta de sua orientação sexual, o que reflete/transmite a pressão intensa imposta para cada indivíduo e a intolerância do povo brasileiro em forma de dados.

Além disso, como exemplo, o estudo de Filipe Leite Visgueira e Suzanne Rachel Silva Chaves (2021) sugere que “há grande probabilidade de que os estudantes de medicina das instituições pesquisadas estão com escassez na formação no que diz respeito aos conceitos de orientação sexual, o que pode repercutir profissionalmente em suas carreiras, resultando em inseguranças e distorções quando em atendimento a pessoas da comunidade LGBTQIA+.” Ou seja, este trecho diz que mesmo especialistas em medicina [pessoas formadas academicamente] ainda discriminam, no seu subconsciente, pessoas da comunidade LGBT+, o que é um reflexo do preconceito, fruto das raízes culturais de muito países, como o Brasil.

É de extrema importância também que sejam consideradas a visão cultural, a discriminação e o preconceito em nossa sociedade. Como já dito anteriormente, segundo Larissa Costa (2021), também estudante da UFMG, “a homofobia em uma sociedade heteronormativa [sociedade na qual somente os comportamentos heterossexuais são aprovados e incentivados] faz com que as pessoas aprendam a discriminar os filhos LGBTQIA+, em especial os homens, que demonstram comportamentos considerados femininos pela sociedade”.

## Conclusão

De acordo com oito fontes levantadas, diversos pesquisadores e conhecedores da área, não existe um gene ou quaisquer questões genéticas que definam a orientação sexual dos humanos. Isso se deve ao fato de que as experiências e vivências individuais influenciam aproximadamente 75% dos comportamentos sexuais, e os genes influenciam em apenas 25%.

A partir da questão: “Existe algum fator genético, psicológico ou cultural que define a orientação sexual de uma pessoa?”, foi possível concluir que em um ser humano, mesmo sendo constituído por células, definido e unificado por genes e por estruturas de DNA, não se pode assumir que esses mesmos genes definam características comportamentais por inteiro. Se uma pessoa é brava ou feliz, é algo moldado durante sua vida.

Como citado no texto, é de extrema importância considerar a sociedade em que vivemos e suas características para elaborar qualquer tipo de resposta que tenha relação com definições e comportamentos individuais. Segundo a pesquisa de Benedito Medrado (2021), e de acordo com diversas fontes, dentre elas o IBGE, o Brasil é o país que mais mata pessoas LGBTQIA+ no mundo. O texto apresenta que sete em cada dez brasileiros LGBTQIA+ já sofreram agressão física ou verbal por conta de sua orientação sexual.

Numa sociedade heteronormativa e homofóbica, a pressão transmitida aos adolescentes [aqueles que descobrem sua orientação sexual] é gigante, na internet, nas mídias sociais e nas relações presenciais, como as escolares e familiares.

---

## Referências bibliográficas

ALVES, Paulo; MOTA Catarina Pinheiro. **Identidade de gênero e orientação sexual na adolescência, natureza, determinantes e perturbações**. Revista Eletrônica de Educação e Pedagogia. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Paulo-Alves-17/publication/274255677\\_Alves\\_P\\_Mota\\_CP\\_2015\\_Identidade\\_de\\_genero\\_e\\_orientacao\\_sexual\\_na\\_adolescencia\\_Natureza\\_determinantes\\_e\\_perturbacoes\\_Revista\\_Eletronica\\_de\\_Educacao\\_e\\_Psicologia\\_-\\_Edupsi\\_1\\_45-61/links/5ff1e1ac299bf14088694511/Alves-P-Mota-CP-2015-Identidade-de-genero-e-orientacao-sexual-na-adolescencia-Natureza-determinantes-e-perturbacoes-Revista-Eletronica-de-Educacao-e-Psicologia-Edupsi-1-45-61.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Paulo-Alves-17/publication/274255677_Alves_P_Mota_CP_2015_Identidade_de_genero_e_orientacao_sexual_na_adolescencia_Natureza_determinantes_e_perturbacoes_Revista_Eletronica_de_Educacao_e_Psicologia_-_Edupsi_1_45-61/links/5ff1e1ac299bf14088694511/Alves-P-Mota-CP-2015-Identidade-de-genero-e-orientacao-sexual-na-adolescencia-Natureza-determinantes-e-perturbacoes-Revista-Eletronica-de-Educacao-e-Psicologia-Edupsi-1-45-61.pdf). Acesso em: 11 out 2022.

BONFIM, Juliano. **Orientação sexual não é uma escolha, afirma pesquisador da UFMG**. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/orientacao-sexual-nao-e-uma-escolha-afirma-pesquisador-da-ufmg>. Acesso em: 11 out 2022.

CARDOSO, Fernando Luiz. **O conceito de orientação sexual na encruzilhada entre sexo, gênero e motricidade**. Revista Interamericana de psicologia. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/284/28442108.pdf> Acesso em: 11 out 2022.

COSTA, Larissa. **Orientação sexual não é uma escolha, afirma pesquisador da UFMG**. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/orientacao-sexual-nao-e-uma-escolha-afirma-pesquisador-da-ufmg> Acesso em: 11 out 2022.

ROSSINI, Maria Clara. **Não existe “gene gay” único que defina a sexualidade**. *Superinteressante*. Disponível em: <https://super.abril.com.br/ciencia/nao-existe-gene-gay-unico-que-defina-a-sexualidade/>. Acesso em: 11 out 2022.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Sexualidade**. *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sexualidade> Acesso em: 11 out 2022.

VISGUEIRA, Filipe Levy Leite; CHAVES, Suzanne Raquel Silva. **Análise do conhecimento de estudantes de medicina acerca da identidade de gênero**. *Revista Brasileira de Educação e Medicina*. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/Or8jpgZ4cpG8dRJC66QPxpB/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 out 2022.

# A CONTRADITÓRIA EDUCAÇÃO SEXUAL

Gabriela Guido, Isabela Vasconcellos e Paulo Andrade

## Introdução

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a sexualidade faz parte da personalidade de cada um, é uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado de outros aspectos da vida. É muito comum pensar em sexualidade e logo remeter a relação sexual, porém, ela pode estar relacionada com outras maneiras pela busca do prazer, com sentimentos compartilhados e o aprendizado.

Dentro da vertente “sexualidade”, um assunto a ser debatido é como as escolas abordam a educação sexual. Esse recorte é relevante para entender como as políticas educacionais abordam esse assunto, se as escolas tratam de maneira reflexiva ou de maneira reducionista.

Além disso, a sexualidade é um tema que faz parte da existência humana, e por isso é essencial que esteja contemplado nos livros didáticos, já que a maioria das redes escolares públicas recebem esse material. Este texto irá discutir a educação sexual no Brasil com base na seguinte questão: como é tratado o assunto de relações sexuais e sexualidade nos livros e materiais didáticos destinados ao Ensino Fundamental no Brasil? E quais críticas são feitas a isso?

Essa pergunta fornece uma compreensão do ensino deste tema em diferentes redes escolares e investiga como os docentes lidam com esse assunto tão evitado e considerado tabu na sociedade brasileira.

A educação sexual busca ensinar e esclarecer questões relacionadas não só às relações sexuais, mas também ao conhecimento e respeito pelo seu corpo, livre de preconceitos e tabus. Dessa maneira, é possível perceber

como uma questão desse tipo é importante de ser discutida atualmente, já que o tema tira dúvidas sobre a prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), organismo masculino e feminino, métodos contraceptivos e gravidez.

“A abordagem histórica e cultural das relações de gênero e sexualidade não pode ficar em silêncio no ensino retratado no livro didático, artefato cultural que pode contribuir para a superação da naturalização dessas relações, a fim de desvelar os preconceitos baseados no sexismo e na heteronormatividade.” Porém, por influências políticas e ideológicas, essas perspectivas acabam sendo mutiladas, afastando cada vez mais o aluno do seu cotidiano.

## Desenvolvimento

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), a educação sexual abrangente incentiva um comportamento mais saudável, promove a saúde, os direitos sexuais, reprodutivos e melhora números, como a redução da infecção da HIV e da gravidez na adolescência.

Para o auxílio do ensino nas escolas públicas, o governo brasileiro criou o Plano Nacional do Livro Didático (PNLD), que avalia, classifica, aprova e distribui os melhores livros didáticos de forma gratuita para as escolas públicas de educação básica das redes federais, estaduais e municipais. O programa busca uma análise profunda dos materiais buscando a melhor forma de estudo. Para a aprovação dos livros didáticos, o PNLD coloca critérios de avaliação que são usados para selecionar os melhores materiais didáticos. Os critérios utilizados pelo PNLD estão principalmente relacionados à correção e articulação dos conceitos e informações básicas; à coerência e pertinência didático-metodológicas e à construção da cidadania.

Mesmo com essa avaliação criteriosa, alguns livros didáticos tratam a educação sexual de maneira reducionista, limita-se a aspectos biológicos.

Em outros, houve avanços em determinadas abordagens (Rebecca de Oliveira, Virgínia Maistro).

Segundo a pesquisa de Paula Regina Costa Ribeiro, Nádia Geisa Silveira de Souza e Diego Onofre Souza (2004), o livro didático não deve ser o único meio utilizado no processo de educação sobre sexualidade, mesmo sendo importante. Sua pesquisa mostrou que se faz necessária a orientação dos pais e dos professores, evidenciando a relevância do preparo para lidarem adequadamente com essas questões no cotidiano.

Um dos papéis da escola é ensinar a educação sexual de forma reflexiva. Para falar sobre isso, o/a professor/a precisa (re)pensar seu método de ensino para provocar o interesse dos estudantes e contemplar as dúvidas e questões trazidas por eles. Porém, alguns grupos religiosos e políticos que acham que a sexualidade deve ser um tema discutido exclusivamente no âmbito familiar vão em direção ao silenciamento, defendendo que a escola não pode tocar nessas questões.

## Conclusão

A partir da questão: “Como é tratado o assunto de relações sexuais e sexualidade nos livros e materiais didáticos destinados ao ensino fundamental no Brasil? E quais críticas são feitas a isso?”, foi possível perceber que o ensino brasileiro, quando se trata da educação sexual, pode ser muito contraditório.

O intuito de adentrar esse assunto foi tentar entender a forma com que as escolas públicas brasileiras abordam a educação sexual. No processo de coleta de dados, foi descoberto que o governo utiliza o PNLD como órgão avaliador dos materiais didáticos, uma forma contraditória, mas que consegue acobertar a falta de comprometimento do governo com o ensino brasileiro.

Além das dificuldades não retratadas nos livros didáticos, o ensino sobre sexualidade também sofre com preconceito dentro e fora de casa, seja por parte dos pais ou mesmo de professores. Um aluno que hoje não se sente

seguro ou tem dúvidas sobre sexualidade pode sofrer um silenciamento ou julgamento daqueles com quem convive.

Concluindo, é possível refletir que o ensino sobre sexualidade na escola é um tema que se mantém em constante mudança. Ele faz parte de um processo de reconstrução das visões preconceituosas e da quebra de tabus na sociedade atual. Não é fácil falar desse assunto, porém, existem projetos sociais e de pesquisadores que tentam a progressão do ensino, mostrando métodos para o tratamento desse assunto pelos docentes.

---

## Referências bibliográficas

- BANDEIRA, Andreia; VELOSO, Emerson Luiz. **Livro didático como artefato cultural**: possibilidades e limites para as abordagens das relações de gênero e sexualidade no Ensino de Ciências. *Ciência & Educação* (Bauru), v. 25, n. 4. 2019.
- CRESCER. OMS e UNESCO publicam cartilha para que escolas promovam hábitos saudáveis e educação sexual para as crianças** Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Saude/noticia/2021/06/oms-e-unesco-publicam-cartilha-para-que-escolas-promovam-habitos-saudaveis-e-educacao-sexual-para-criancas.html>. Acesso em: 11 out 2022.
- DESNOS, Roberta. **Cada passo, uma curiosidade**: A sexualidade ao longo da vida. Disponível em: <https://www.inteligenciadevida.com.br/pt/sexualidade-vida/#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,ocorr%C3%Aancia%20ou%20n%C3%A3o%20de%20orgasmo>. Acesso em: 11 out 2022.
- IFÁ, Sergio; MAGALHÃES, Joyce; RODRIGUES, Jonatha. **Por uma educação crítica e cidadã**: reflexões sobre abordagem de gênero e sexualidade nas escolas. *Discurso e Alteridade III*, v. 8 n. 38. 2021.
- LEMES, Solange; MÁRCIA, Cherlei. **Abordagem de sexualidade humana em livros didáticos de biologia**. Programa de Pós-Graduação em Educação para Ciência (Unesp) Maringá-PR. 2013.
- LUDOVICO, Rebecca de Oliveira; MAÍSTRO, Virgínia Iara de Andrade. **Sexualidade humana**: um desafio nos livros didáticos. *Enseñanza de las ciencias*, Núm. Extra (2017).
- RIBEIRO, Paula Regina Costa; SOUZA, Nádya Silveira de; SOUZA, Diego Onofre. **Sexualidade na sala de aula**: pedagogias escolares de professoras das séries iniciais do Ensino Fundamental. *Revista Estudo Feministas*, v. 12, n. 1. 2004.

# MÉTODOS CONTRACEPTIVOS: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ELES

Henrique Becker, Laura Ralitera e Marina Pompilio

## Introdução

Sexualidade, um termo complexo que pode ter diversos aspectos como significado. Ele está relacionado à vida, identidade de gênero, e muitas vezes é tratado na psicanálise. Em relação ao corpo, é relacionado ao sistema reprodutor e alterações hormonais.

Na prática da sexualidade, nas relações sexuais, pode haver uma possível gravidez não planejada e o risco de contrair ISTs [infecções sexualmente transmissíveis]. Para que isso não ocorra, existem os preservativos que previnem contra a transmissão de ISTs e podem também servir como método contraceptivo para que não ocorra a gestação.

Além dos preservativos há diversos métodos contraceptivos, como os contraceptivos hormonais, a pílula anticoncepcional. Este tema não é muito tratado em nossa sociedade. Muitos sabem que o uso de pílulas anticoncepcionais apresenta vários efeitos colaterais, porém, ainda há muita falta de informação.

Este texto pretende responder à seguinte questão: “Por que a maioria dos métodos contraceptivos hormonais são voltados para mulheres? Quais e quão graves são os efeitos causados por eles?”

## Desenvolvimento

A necessidade de métodos contraceptivos surgiu pela prática humana de atividades sexuais para atingir outros objetivos, que não seja a

reprodução. Sendo assim, existe relação entre a prática do desejo sexual e o controle da concepção. Essa relação é revelada por um artigo que trata dos efeitos do Programa Bolsa Família, ao considerar variáveis que sinalizam tanto desejo da mulher quanto sua capacidade decidir sobre sua gravidez. O Programa Bolsa Família (PBF) não contribuiu para a redução do uso de métodos contraceptivos; porém, reduziu a probabilidade de as beneficiárias não serem atendidas por métodos contraceptivos, quando demandado. Sendo assim o, PBF contribuiu para a capacidade das mulheres que não desejam engravidar de tomar decisões sexuais e reprodutivas de acordo com suas vontades.

Existem diferentes tipos de contraceptivos disponíveis no mercado, que devem ser escolhidos de acordo com as necessidades e características de cada pessoa. A pílula anticoncepcional é um método contraceptivo muito confiável, que utiliza os hormônios para evitar a ovulação e assim impedir uma gravidez não planejada. Esses remédios, compostos por hormônios sexuais femininos, impedem a ovulação. Além disso, mudam a textura do muco vaginal, dificultando que os espermatozoides atinjam as trompas, onde ocorre a fecundação. Os efeitos do medicamento, assim como seus efeitos colaterais, são sentidos desde os primeiros dias de uso.

Além de impedir a gravidez, os anticoncepcionais orais vêm apresentando benefícios em outras situações, como dismenorreia (cólica menstrual), menorragia (excesso de menstruação) e tensão pré-menstrual. Porém, mulheres começaram a dar relatos do desenvolvimento de trombose (formação de coágulos sanguíneos responsáveis por causar inflamação na parede do vaso) associado ao uso de anticoncepcionais hormonais. Estudos concluem que os problemas relacionados a essa doença estão aumentando, principalmente pela maneira incorreta que os anticoncepcionais são tomados. O aumento de casos também pode ter influência de fatores genéticos.

Além da trombose, é possível dizer que o uso de contraceptivos hormonais pode aumentar o desenvolvimento de algumas outras doenças. Uma evidência de riscos de doença foi mostrada em outra pesquisa com 536 mulheres, publicada na revista *Bras*, em janeiro de 2022. 120

mulheres afirmam que pararam de usar contraceptivos por conta dos possíveis efeitos colaterais e risco de malefícios à saúde, como problemas cardiovasculares. Essa pesquisa também mostra que o uso de contraceptivos hormonais diminuiu ao longo dos anos.

Deve ser cuidadoso o uso dos contraceptivos hormonais, principalmente se for a longo prazo, pois essa prática pode prejudicar a mulher de diversas maneiras. Apesar de serem os mais utilizados no Brasil, os métodos contraceptivos hormonais orais podem causar problemas circulares, infertilidade e até mesmo levar a um acidente vascular cerebral (AVC). Por esse motivo, é necessário que a população tenha mais conhecimento sobre os anticoncepcionais. Poucas pessoas sabem, porém, que a automedicação sem consulta médica para a utilização de métodos contraceptivos orais pode ser extremamente perigosa.

O uso de contraceptivos com efeitos colaterais gera uma polêmica, principalmente pela falta de participação masculina no uso dos anticoncepcionais hormonais. De acordo com Graciana Alves Duarte et al, é possível afirmar que isso é um reflexo do machismo estrutural em nossa sociedade. Esse artigo também mostra que os homens que tentaram fazer o uso de contraceptivos pararam por conta de seus efeitos colaterais, mesmo sabendo que nas mulheres os efeitos também são causados e podem ser bem piores.

Há estudos sobre a contracepção hormonal direcionada aos homens. Foram realizados estudos com testosterona isolada ou associada a ésteres, sendo estes aplicados por via intramuscular. Os progestágenos combinados aos andrógenos são uma alternativa promissora, pois permitem a administração por via oral ou implantes de pellets combinado com injeções intramusculares. Também existe o desenvolvimento de análogos do hormônio liberador de gonadotropinas (GnRH) para contracepção masculina.

De acordo com estudos, controle de natalidade é uma pauta que sempre esteve em discussão desde as sociedades mais primitivas até os dias atuais, visto que uma gravidez requer muita responsabilidade dos pais.

Sabendo disso, a inexistência de métodos contraceptivos apropriados à realidade de cada casal pode estabelecer uma gravidez não planejada

## Conclusão

Afinal, por que a maioria dos métodos contraceptivos é voltada para mulheres? Quais e quão graves são os efeitos causados por eles? Após a apresentação dos dados coletados, é possível concluir que é necessário que a utilização de contraceptivos seja feita com acompanhamento médico. É muito importante que as usuárias observem quaisquer efeitos não desejados, principalmente se graves ou persistentes, com a alteração da sua condição de saúde e que pareça ser decorrente do uso de contraceptivos hormonais, como pílula anticoncepcional. Como visto, muitas mulheres deixam de usar contraceptivos por conta dos possíveis efeitos colaterais e risco de malefícios à saúde, como a trombose.

Vivemos em uma sociedade estruturalmente machista, na qual a mulher é a culpada e responsabilizada pela gravidez. Por isso os métodos contraceptivos hormonais são voltados para uso feminino e, conseqüentemente, os efeitos colaterais são sempre sentidos pelas mulheres, causando complicações no corpo feminino.

No entanto, é possível que haja um maior envolvimento dos homens na responsabilidade pela contracepção. Estudos mostram que isso é alcançado em grupos com maior grau de instrução.

---

## Referências bibliográficas

COUTO, Maria C. do Amaral; SAINANI, Carlos C. Santejo; KUWAHARA, Mônica Y.. **Contracepção e autonomia das mulheres na decisão pela gravidez: efeitos do Programa Bolsa Família**: Artigos originais Economia e Sociedade 31 (1) • Jan-Apr 2022.

DUARTE, Graciana A.; ALVARENGA, Augusta T.; OSIS, Maria José D.; FAÚNDES Aníbal; SOUSA, Maria Helena. **Participação masculina no uso de métodos contraceptivos** Caderno de Saúde Pública, 19(1): 207-216, Jan-Fev, 2003.

KIRK, Ben et al. Muscle, bone, and fat crosstalk: the biological role of myokines, osteokines, and adipokines. **Current Osteoporosis Reports**, v. 18, n. 4, p. 388-400, 2020. Artigo: OLIVEIRA, Ranna Priscylla C.; TREVISAN, Márcio. **O anticoncepcional hormonal via oral e seus efeitos colaterais para as mulheres** v. 28 [2021]: Revista Artigos.Com [ISSN: 2596-0253] | Volume 28 | 2021.

OSIS, Maria José D.; DUARTE, Graciana A.; SOUSA, Maria Helena de. Conhecimento e atitude de usuários do SUS sobre o HPV e as vacinas disponíveis no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, p. 123-133, 2014.

PANNAIN, Gabriel D.; MARIA, Vivian de O. R. Brum; LIMA, Mariana A. A. Gabriela Barbosa. **Epidemiological Survey on the Perception of Adverse Effects in Women Using Contraceptive Methods in Brazil: Original Article** • Rev. Bras. Ginecol. Obstet. 44 [01] • Jan 2022.

SILVA, Celi S. da; SÁ, Rosiane; TOLEDO Juliana. **Métodos contraceptivos e prevalência de mulheres adultas e jovens com risco de trombose, no Campus Centro Universitário do Distrito Federal-UDF** Revista de Divulgação Científica Sena Aires v. 8, n. 2 [2019].

SPANIOL, N. D.; PERASSOLO, M. S.; SUYENAGA, E. S. **Tópicos relevantes sobre contraceptivos hormonais masculinos**. Revista Eletrônica de Farmácia, Goiânia, v. 10, n. 2, p. 20, 2013. DOI: 10.5216/ref.v10i2.19266. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/19266>. Acesso em: 12 ago 2022.

# CICLO MENSTRUAL: UM OLHAR APROFUNDADO

Alice Dias, Alice Maia, Rosa Glogowski e Suzana Crespim

## Introdução

Apesar dos inúmeros preconceitos concebidos da definição do termo “sexualidade”, não é possível afirmar que seu conceito se limite somente ao “ato sexual”. De acordo com Cíntia Favero e Lana Magalhães (2022), sendo presente na vida de todos, desde o nascimento, até a morte de uma pessoa, a sexualidade é capaz de agregar múltiplas definições, sendo impossível atribuir somente um significado a ela. Relaciona-se à vida, sensações, sentimentos, relações afetivas, autoconhecimento, amor-próprio, entre outros aspectos. Pode-se dizer que é uma concepção completamente abstrata e relativa, que se desenvolve com as experiências pessoais de cada indivíduo.

Dentro do tema sexualidade, é essencial o assunto da menstruação, não apenas para pessoas que irão ou já passam por esse processo, como também para aqueles que não menstruam poderem ter maior compreensão em relação ao funcionamento do corpo feminino e de corpos que menstruam de maneira geral. Posto isso, para se aprofundar neste assunto, é fundamental que sejam investigadas as etapas do ciclo menstrual, especificando o que ocorre em cada uma, assim como identificar os “sintomas negativos” desse ciclo e como amenizá-los.

Primeiramente, é importante que seja ressaltada a definição de menstruação: segundo o site *Toda Matéria*, “A menstruação é a descamação cíclica do endométrio, a camada mais interna do útero, caracterizada por um sangramento de 3 a 7 dias”. Isso significa que, todos os meses, o útero se prepara (sendo embebido em progesterona) para

receber um feto. Caso a fecundação (gravidez) não ocorra, tudo o que foi preparado é eliminado através de tal sangramento. Os anos férteis da mulher se iniciam com a “menarca” (a primeira menstruação) que se dá entre os nove e quinze anos, e se encerram com a “menopausa” (a última menstruação).

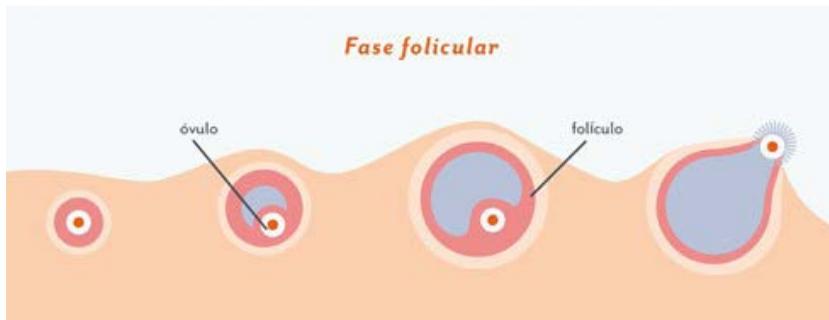
É importante deixar claro que a menstruação faz parte de um ciclo menstrual, o qual diz respeito ao intervalo de tempo entre o início de uma menstruação e o início da menstruação seguinte. A duração do ciclo menstrual pode variar muito de pessoa para pessoa, contudo, costuma durar 28 dias, em média. Ele se separa em três fases principais, sendo elas: a fase folicular, a fase ovulatória e a fase lútea.

Desenvolvimento

### Fases do ciclo menstrual

A primeira fase (fase folicular ou fase proliferativa) dura entre 9 e 23 dias, chegando a uma média de 14 dias. Ela ocorre quando os folículos ovarianos (aqueles que armazenam óvulos imaturos no ovário) estão na etapa de desenvolvimento. Tal fase se inicia no primeiro dia do período menstrual (sangramento), indo até o momento da liberação do óvulo.

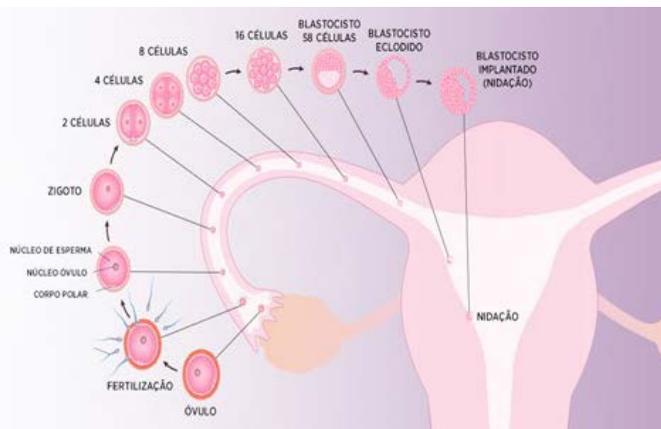
Inicialmente (durante os primeiros dias), há produção excessiva de FSH (hormônio folículo estimulante, produzido pela hipófise, no cérebro), a fim de amadurecer os óvulos. Dado o amadurecimento dos folículos, ocorre grande liberação de estrogênio (hormônio produzido nos ovários), o qual é responsável pelo espessamento da parede uterina (endométrio) e pela formação de vasos sanguíneos, os quais contribuem para a preparação do útero para a recepção de um bebê. Em determinado momento, o folículo principal, ou dominante, irá continuar a se desenvolver e aumentar de tamanho, conseqüentemente, aumentando o nível de secreção de estrogênio (o que ajuda a garantir a libertação do óvulo), sendo essa a etapa final da primeira fase.



Fonte: <https://areademulher.r7.com/saude/o-que-e-ciclo-menstrual/>.

A segunda fase (a fase ovulatória) consiste na ovulação. Ela é caracterizada pela liberação do óvulo já maduro (após a fase folicular), ou seja, o óvulo que já se encontra em circunstâncias adequadas para a fecundação irá passar pelas “trompas de falópio” ou “tubas uterinas” em direção ao útero. Mesmo após todo esse processo, a duração de um óvulo, ou seja, o período em que ele pode ser fecundado, é extremamente pequena, sendo de apenas 24 horas (mais ou menos). O dia da ovulação depende do ciclo menstrual de cada pessoa, podendo variar em função da duração do ciclo.

Segue abaixo uma imagem ilustrativa dessa fase, caso haja a fecundação do óvulo liberado:

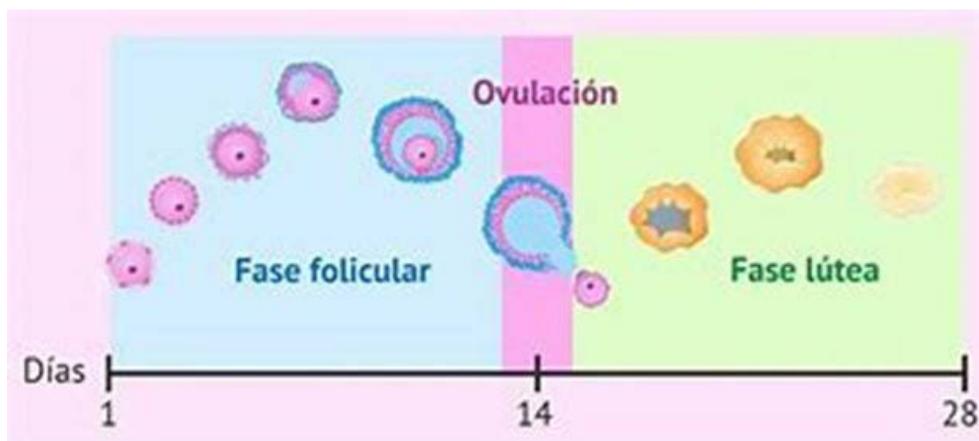


Fonte: <https://reproduce.com.br/o-que-e-implantacao-embrionaria-ou-nidacao/>.

Finalmente, antes do ciclo se reiniciar novamente, há a fase lútea ou secretora. Tal fase tem início após a ovulação, a partir da formação do corpo-lúteo, uma glândula formada no ovário, a partir do folículo que liberou o óvulo maduro, o qual irá secretar progesterona (principal hormônio atuante dessa fase). Durante esse período de 12 a 16 dias (se encerrando com o começo da próxima menstruação), a liberação de progesterona irá estimular o útero a continuar o desenvolvimento e revestimento do endométrio, que necessita estar preparado para receber um óvulo fecundado, tendo a função de nutrir o embrião, caso haja fecundação e a nidação.

Quando ocorre de não haver fecundação, a alta concentração de hormônios no ovário se reduz com a desintegração do corpo-lúteo, até que o revestimento seja eliminado com a vinda da menstruação, dessa maneira dando início ao próximo ciclo menstrual.

Segue abaixo uma imagem ilustrativa do ciclo menstrual completo, para maior compreensão:



Fonte: <https://www.reproduccionasistida.org/fases-del-ciclo-menstrual/desarrollo-folicular-y-fases-durante-el-ciclo/>.

As fontes utilizadas para as pesquisas sobre as fases do ciclo menstrual foram: Toda Matéria [todamateria.com.br], Biologia Net [sobiologia.com.br] e Vida Ativa [vidaativa.pt].

## Consequências do ciclo menstrual

Com todas essas fases vêm suas consequências, ou seja, alguns aspectos negativos que vêm com a menstruação. Os principais e mais comuns “problemas” que estão relacionados ao ciclo são aqueles como: a desregulação da menstruação, a TPM e as cólicas menstruais. Existem outros possíveis incômodos, mas esses são os principais e serão os abordados neste texto.

A menstruação irregular é definida como aquela que foge do período do ciclo menstrual normal, em outras palavras, é quando ciclo menstrual tem duração menor que 21 ou maior que 35 dias, normalmente sendo bastante claro quando está ocorrendo. Pode ser acompanhada de outros sintomas, como dores de cabeça, dores nas mamas, sensação de inchaço e cólicas menstruais (as quais ainda vamos investigar), sendo apenas considerada “normal” nos primeiros anos após a menarca (de 2 a 3 anos).

Segundo sites como Saúde e Bem Estar, Rede D’or e Vitat, existem diferentes fatores e causas que contribuem para a desregulação menstrual, os quais só podem ser determinados a partir de uma avaliação de cada indivíduo, levando em consideração que cada pessoa que menstrua possui um ciclo diferente. De qualquer forma, alguns importantes aspectos que podem resultar na desordem incluem: excesso ou falta de atividade física, ganho ou perda excessiva de peso, problemas psicológicos e alterações hormonais. Existem ainda particularidades como diabetes, que não estão relacionadas a problemas ginecológicos, mas que também podem afetar esse processo, tal como cistos ovarianos, miomas, pólipos e outras causas ovarianas e uterinas. Resumidamente, qualquer tipo de interferência que altere algo nos ovários ou no útero pode ser causadora da inconsistência de um ciclo menstrual.

Apesar de ser um problema e muitas vezes um incômodo na vida de pessoas que menstruam, a irregularidade não é uma doença e, portanto, não tem cura. Todavia, existem diversos tratamentos que podem ser feitos para reprimi-la. Dependendo do que está causando, ela pode ser tratada com alteração do uso de medicamentos, o uso de hormônios, cirurgias (caso seja resultado de problemas estruturais) e tratamentos

específicos de patologias alheias. Além da menstruação irregular, a Tensão Pré-Menstrual (TPM) é algo que, segundo a Dra. Renata Campos, atinge cerca de 70% a 80% de mulheres brasileiras. A TPM é uma combinação de manifestações tanto físicas quanto psicológicas que provocam alguma alteração no humor durante o período pré-menstrual. Como o próprio nome já diz, a tensão ocorre dias antes do início do sangramento, com a queda de estrogênio no corpo da mulher.

Embora os dados mostrem uma grande maioria de mulheres sofrendo com a TPM, é impossível garantir que isso é um problema para todas elas, não é possível saber o porquê de ela se manifestar em algumas e não em outras, nem o porquê da “severidade” de alguns casos. De qualquer forma, existem alguns sintomas mais comuns que indicam que uma pessoa está passando pela TPM: ansiedade, irritabilidade, alterações de humor, dificuldade para dormir, compulsões alimentares, dores de cabeça, lapsos de memória, inchaço abdominal, sensibilidade e inchaço nas mamas, entre outros.

Infelizmente, não existem tratamentos ou curas específicas para acabar com a TPM, o que não significa que cada um não tenha seus próprios métodos para lidar com esse período, sendo então um processo muito único de cada indivíduo que passa por ele.

Finalmente, um dos maiores e a mais comuns sintomas do ciclo menstrual é a cólica menstrual, que atinge em torno de 75% da população feminina do Brasil. A cólica menstrual é caracterizada como uma dor pélvica (no “pé da barriga”), causada pela liberação de prostaglandina (hormônio produzido pelo endométrio, responsável pela degradação do corpo-lúteo) no útero. Quando não há fecundação, para que haja a eliminação de tudo o que foi preparado para a recepção do embrião, o útero contrai-se e comprime os nervos e vasos sanguíneos, resultando nas dores.

Normalmente aparece pouco tempo antes, ou com a menstruação, sendo comum ter dores mais fortes no início do sangramento, apesar da intensidade poder variar ao longo do período menstrual. Segundo o site Área de Mulher, é normal que as dores sejam agudas e inconsistentes,

muitas vezes acompanhadas de alguns outros sintomas, como náuseas, vômito, dores de cabeça, diarreia, tontura e desmaios.

Para aliviar a dor, são normalmente utilizados meios para dilatar os vasos sanguíneos e relaxar os músculos da região (o calor muitas vezes ajuda nesse aspecto), ou até mesmo atividades físicas que estimulam a liberação de endorfina (que funciona como um analgésico natural). Os métodos mais comuns são o uso da bolsa de água quente, massagem no ventre, descanso, consumo de chás com propriedades tranquilizantes, prática de exercícios físicos, uso de medicamentos anti-inflamatórios, aumento na ingestão de água, redução no consumo de gorduras e a prática da relação sexual.

## Conclusão

Em vista de todas as informações mostradas no texto, desde as fases do ciclo menstrual (fase folicular, fase ovulatória e fase lútea) até as consequências do ciclo como um todo (como a irregularidade menstrual, cólica e TPM), espera-se que tenha sido possível ajudar a ter maior compreensão e entendimento em relação ao tema “menstruação”. Sendo algo que se pode relacionar ao dia a dia (mesmo para quem não menstrua), é de extrema importância esclarecer os processos de desenvolvimento do folículo, de ovulação e da formação e desintegração do corpo-lúteo, podendo relacionar todas as etapas com o resultado do conjunto delas, a menstruação e seus incômodos, encaixando soluções para cada um quando possível. Só é possível entender o que o corpo das pessoas que menstruam passa se se estiver disposto a aprender, podendo, essencialmente, ajudá-las a ficarem um pouquinho menos tensas, apesar de todas as mudanças acontecendo em seus corpos.

---

## Referências bibliográficas

DIAS, Ingrid, SIMÃO, Roberto, NOVÃES, Jefferson Silva, LOUREIRO, Sheila, SALES, Dayane, ALESSI, Isabel. **Efeitos das diferentes fases do ciclo menstrual em um teste de 10RM.** Fitness & Performance Journal, vol. 4, núm. 5, septiembre-octubre, 2005, pp. 288-292 Instituto Crescer com Meta, Rio de Janeiro.

CAMPOS, Renata. **Tensão pré-menstrual (TPM): o que é, causas e tratamento.** Disponível em: [Tensão pré-menstrual \(TPM\): o que é, causas e tratamento \(mdsaude.com\)](#). Acesso em: 3 maio 2022.

TARASCONE, Diego. **Calendário do Ciclo Menstrual Normal: passo a passo do processo que prepara o corpo da mulher para a gravidez — Genesis.** Disponível em: [Calendário do ciclo menstrual normal: passo a passo do processo que prepara o corpo da mulher para a gravidez - Genesis Clínica de Reprodução Humana \(genesispf.com.br\)](#) Acesso em: 22 maio 2022.

ROCHA, Catia. **Ciclo Menstrual: o que é a fase lútea? - Vida Ativa.** Disponível em: [Ciclo menstrual: o que é a fase lútea? \(vidaativa.pt\)](#). Acesso em: 16 maio 2018.

MAGALHÃES, Lana. **Ciclo Menstrual e Suas Fases — Toda Matéria.** Disponível em: [Ciclo menstrual e suas fases - Toda Matéria \(todamateria.com.br\)](#). Acesso em: 18 maio 2022.

SANTOS, Helivânia. **Ciclo Menstrual: o que é, fases, período fértil - Biologia Net.** Disponível em: [Ciclo menstrual: o que é, fases, período fértil - Biologia Net](#) Acesso em: 18 maio 2022.

SANTOS, Ricardo. **Ciclo ou Período Menstrual Irregular — Saúde Bem-estar.** Disponível em: [Ciclo ou Período menstrual irregular \(Menstruação Desregulada\) \(saudebemestar.pt\)](#). Acesso em: 17 novembro 2020.

RAY, Laurie. **Conheça as Fases do seu Ciclo Menstrual — Hello Clue.** Disponível em: [Conheça todas as fases do seu ciclo menstrual \(helloclue.com\)](#). Acesso em: 7 nov 2021.

KAMI, Aline Tieme, VIDIGAL, Camila Borecki, MACEDO, Christiane Suza Guerino. **Influência das fases do ciclo menstrual no desempenho funcional de mulheres jovens e saudáveis.** Fisioterapia e pesquisa, 24 (4) • Oct-Dec 2017.

MARQUES, Patrícia, MADEIRA, Tiago, GAMA, Augusta. **Menstrual cycle among adolescents: girls' awareness and influence of age at menarche and overweight.** Revista Paulista de Pediatria, v. 40.

MADI, Maria Carolina. **Menstruação irregular é normal?** Disponível em: [Menstruação irregular é normal? \(h9j.com.br\)](#). Acesso em: 5 fev 2019.

MACHADO, Isabela. **Menstruação irregular: veja sintomas, causas e tratamentos — Vitat.** Disponível em: [Menstruação irregular: veja sintomas, causas e tratamentos - Vitat](#). Acesso em: 18 abril 2022.

**Menstruação irregular: O que é, sintomas, tratamentos e causas - Rede D'or.** Disponível em: [Menstruação Irregular: O que é, sintomas, tratamentos e causas. \(rededorsaoluiz.com.br\)](#) Acesso em: 18 maio 2022.

**O que é sexualidade e características da humana — Toda Matéria.** Disponível em: [O que é sexualidade e características da humana - Toda Matéria](#). Acesso em: 18 maio 2022.

FAVERO, Cíntia. **O Que é sexualidade? - Info Escola**. Disponível em: [O que é sexualidade? - InfoEscola](#)  
Acesso em: 18 maio 2022.

**Ovulação, fecundação, menstruação - Só Biologia**. Disponível em: [Ovulação, Fecundação, Menstruação - Só Biologia \[sobiologia.com.br\]](#). Acesso em: 18 maio 2022.

PEDATELLA, Thainara. **Cólica menstrual – O que é, causas, sintomas e como aliviar**. Disponível em:  
[Cólica menstrual – O que é, causas, sintomas e como aliviar \[r7.com\]](#). Acesso em: 18 maio 2022.

PINKERTON, Joanvv. **Tensão pré-menstrual (TPM)**. Disponível em: [Tensão pré-menstrual \(TPM\) - Problemas de saúde feminina - Manual MSD Versão Saúde para a Família \[msdmanuals.com\]](#) Acesso em: 18 maio 2022.

FASCINA, Linus. **TPM: o que é, sintomas, quanto tempo dura e tratamentos – Minha Vida**. Disponível em: [TPM: o que é, sintomas, quanto tempo dura e tratamentos - Minha Vida](#). Acesso em: 11 out 2022.

# PUBERDADE PRECOCE E TARDIA: FATORES E TRATAMENTOS

Antonio Cedroni, Bruna Tonin, Helena Raw e Isabel Tavares

## Introdução

A sexualidade é um dos temas mais comentados entre os adolescentes, porém, muitos deles não sabem o que é. Esse tema abrange muito mais do que as relações sexuais, ele trata dos comportamentos e transformações que ocorrem no corpo, que trazem o desejo sexual.

A puberdade é um período de mudanças biológicas e fisiológicas que caracterizam a transição da infância para a fase adulta que geralmente acontece na adolescência. Nesse período, o corpo do jovem se desenvolve, tornando-o capaz de reproduzir. Nas meninas a idade regular para início da puberdade é de 8 anos e nos meninos aos 9, sendo esse dado estabelecido desde a década de 40.

Na puberdade ocorrem mudanças hormonais e físicas, e podem acontecer tanto precocemente, como tardiamente. É muito importante falarmos sobre o assunto puberdade, pois ele é evitado por muitos jovens pelo desconforto que sentem ao falar disso. Não saber sobre as mudanças que acontecem em seu próprio corpo pode atrapalhar as relações sociais e de saúde.

Porém, quais são os fatores que fazem com que a puberdade ocorra prematuramente ou atrasada? Que idade determina isso?

## Desenvolvimento

Geralmente, a forma de identificar se sua puberdade é regular, tardia ou precoce é por meio da idade. Porém, será que só a idade é um bom jeito de determinar o atraso ou o adiantamento da puberdade?

“A puberdade está chegando mais cedo, segundo a ciência. Se antes as mudanças no corpo e no comportamento típicas dessa fase ocorriam por volta dos 13 anos, hoje as transformações começam em torno dos 9 para as meninas e dos 10 para os meninos, antes mesmo da chegada da adolescência” (GOULART).

Outra grande diferença na idade é a da primeira menstruação, que há um século vinha com 14,2 anos e atualmente acontece com 12. “No dia a dia dos consultórios, no entanto, é cada vez mais frequente a presença de garotas que passaram pela menarca (primeira menstruação) aos 10 anos”, diz Maurício de Souza Lima, pediatra do Hospital Sírio-Libanês (GOULART).

Se a puberdade está se iniciando cada vez mais cedo, quando é possível afirmar que ela é precoce? Em um caso hipotético, em que uma menina teve o início de sua puberdade aos 7 anos, é correto afirmar que ela foi precoce? No caso de uma puberdade não sustentada (isto é, quando apresenta algum sintoma precoce, porém, esses sintomas não vão adiante), não é considerada uma puberdade precoce e não é necessário um tratamento como em outros casos. Por isso, somente a idade não deve ser o parâmetro para determinação de uma puberdade precoce ou tardia.

Um bom jeito de definir se a puberdade do indivíduo é regular, precoce ou tardia é comparando sua idade biológica com a sua idade óssea. A idade óssea pode ser revelada por exames radiográficos que avaliam o amadurecimento dos ossos, assim obtendo um resultado com mais precisão.

## Puberdade precoce

A puberdade precoce é quando a série de mudanças físicas e comportamentais no indivíduo ocorrem mais cedo do que deveriam, assim podendo causar problemas para sua a vivência e desenvolvimento.

É ainda mais importante ter conhecimento sobre a puberdade, se essas transformações acontecerem de forma precoce, e não regular. Ou seja, se acontecerem antes da idade determinada como comum (nos meninos aos 9 anos e nas meninas aos 8), isto porque é necessário um tratamento logo nos primeiros sinais. Sem um diagnóstico as crianças e/ou adolescentes que estão passando pela puberdade precoce, por exemplo, podem ter uma “iniciação sexual mais cedo, sofrer abusos sexuais, ter um avanço da idade óssea de forma acelerada, baixa estatura e tendência a obesidade na vida adulta” (CAVALCANTE; CORREIA; DAMIANI).

A puberdade pode acontecer precocemente por muitos fatores: exposição aos hormônios testosterona e estrogênio quando criança (por conta do uso de alguns medicamentos, por exemplo), tumores que causam alterações neurológicas, obesidade e até mesmo o clima mais quente.

## Puberdade tardia

Já a puberdade tardia, ao contrário da precoce, ocorre quando essas mudanças do período puberal acontecem mais tarde do que deveriam. Ela se refere à ausência de maturação sexual no tempo esperado. Esse atraso também pode causar problemas na vida do jovem, como distúrbios psicológicos e sociais, gerando insegurança e ansiedade no adolescente. Ocorre principalmente por fatores como a Síndrome de Turner, Síndrome de Kallman, desnutrição, horas de sono insuficiente, estresse.

A síndrome de Turner atinge em média uma a cada duas mil e quinhentas mulheres. Essa síndrome ocorre por conta de um cromossomo sexual ausente ou incompleto, ou seja, são mulheres que têm somente um cromossomo sexual X (XO), em vez de duplo X (XX). Os sintomas podem ser a baixa estatura, puberdade tardia, infertilidade, malformações cardíacas e certas dificuldades de aprendizagem. O tratamento são terapias

hormonais, porém essa síndrome não possui cura. Caso alguma mulher que possua essa síndrome deseje engravidar, pode ser necessário um tratamento de fertilidade. Em 2020, foram identificados menos de 150 mil casos no Brasil.

A Síndrome de Kallman consiste na deficiência congênita do Hormônio liberador de gonadotrofina (GnRH). Essa falta de GnRH faz com que os hormônios sexuais Luteinizante (LH) e Folículo Estimulante (FSH) não sejam produzidos em quantidades suficientes para estimular os testículos e ovários a produzirem respectivamente a testosterona e o estrógeno, atrasando a puberdade.

Outros fatores que podem levar à puberdade tardia são o estresse na rotina e falta de horas de sono. De acordo com especialistas, dos 5 aos 11 anos de idade, as crianças precisam de 9 a 11 horas de sono; dos 14 aos 17 anos, de 8 a 10 horas; dos 18 aos 25 anos, de 7 a 9 horas; e dos 65 anos em diante, de 7 a 8 horas.

## Conclusão

A partir de todas as informações reunidas ao longo do texto, não restam dúvidas quanto aos fatores que levam tanto à puberdade precoce, quanto à tardia. Dentre os relacionados à puberdade precoce, pode-se destacar: a exposição a medicamentos com hormônios sexuais durante a infância, tumores, obesidade e até mesmo o clima mais quente. Já em relação à puberdade tardia, os fatores encontrados são: Síndrome de Turner, Síndrome de Kallman, desnutrição, horas de sono insuficientes e o estresse.

Ademais, é sempre importante acompanhar o desenvolvimento da puberdade com um médico, a partir de exames e consultas. Caso seja diagnosticada uma puberdade precoce ou tardia, é necessário iniciar o tratamento e seguir o que o profissional da saúde orientar, para continuar saudável e sem problemas futuros.

Outra questão relevante discutida no texto é o fato da idade de início da puberdade ter diminuído ao longo dos anos. Cada vez mais, a puberdade chega mais cedo, isso valendo para meninos e meninas. Também por isso, é importante pensar: a idade é ou não um bom parâmetro para determinar uma puberdade irregular? A resposta para esta dúvida, é não. E que um jeito mais eficiente e preciso é medir por meio da idade óssea.

---

## Referências bibliográficas

ARAKAKI, Daniela. **O que é puberdade tardia?** Disponível em: <https://danielaarakaki.com.br/o-que-e-puberdade-tardia/#:~:text=A%20puberdade%20atrasada%2C%20seja%20ela,o%20acompanhamento%20m%C3%A9dico%20e%20psicol%C3%B3gico>. Acesso em: 20 jun 2022.

CAVALCANTE, Celso; CORREIA, Luciano; DAMIANI, Durval. **Puberdade precoce: condições associadas.** Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2325> Revista Brasileira em Promoção da Saúde v. 27 n. 2 [2014]. Acesso em: 12 out 2022.

GOULART, Nathalia. **Veja.** Disponível em: <https://veja.abril.com.br/educacao/a-puberdade-vem-mais-cedo-e-a-infancia-fica-mais-curta/>. Acesso em: 29 abr 2022.

MACEDO; Delanie; CUKIER, Priscilla; MENDONCA, Berenice; LATRONICO, Ana Claudia; BRITO, Vinicius. **Avanços na etiologia, no diagnóstico e no tratamento da puberdade precoce central** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/xKGppnB4BTSZsYbDPBmhxCH/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 12 out 2022.

MONTE, Osmar; LONGUI, Carlos; CALLIARI, Luis Eduardo. **Puberdade precoce: dilemas no diagnóstico e tratamento.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/5pTnqYWF4p9SXG6bLQMLznN/?lang=pt>. Acesso em: 12 out 2022.

MORAES, Rosalina. **Puberdade – InfoEscola.** Disponível em: <https://www.infoescola.com/sexualidade/puberdade/>. Acesso em: 20 mar 2022.

PAULA, Leila; PUÑALES, Marcia. **Puberdade precoce.** Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/09/Puberdade-Precoce.Leila\\_Ve4\\_.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/09/Puberdade-Precoce.Leila_Ve4_.pdf). Acesso em: 12 out 2022.

Pfizer. **Síndrome de Turner.** Disponível em: [Síndrome de Turner – Crescimento Infantil \[pfizer.com.br\]](https://www.pfizer.com.br/pt-br/sintomas/sindrome-de-turner). Acesso em: 3 maio 2022.

Tua saúde. **Síndrome de Kallmann: o que é, sintomas, causas e tratamento.** Disponível em: [Síndrome de Kallmann: o que é, sintomas, causas e tratamento - Tua Saúde \[tuasaude.com\]](https://tuasaude.com/sintomas/sindrome-de-kallmann/). Acesso em: 3 maio 2022.

# DISFUNÇÃO ERÉTIL: UM TEMA COMPLEXO

Francisco Soares, Leonardo Della Manna e Teo Siqueira

## Introdução

A sexualidade não é apenas relacionada ao ato sexual, a sexualidade determina características especiais, internas e externas do indivíduo, relacionando-se a diferentes gêneros. A sexualidade humana também apresenta uma série de comportamentos relacionados à satisfação de necessidades e desejos sexuais.

Um importante recorte da sexualidade é a sexualidade masculina humana, que abrange uma ampla variedade de sentimentos e comportamentos. A sexualidade masculina, além de caracterizar o gênero, é responsável por suas características e comportamentos sexuais.

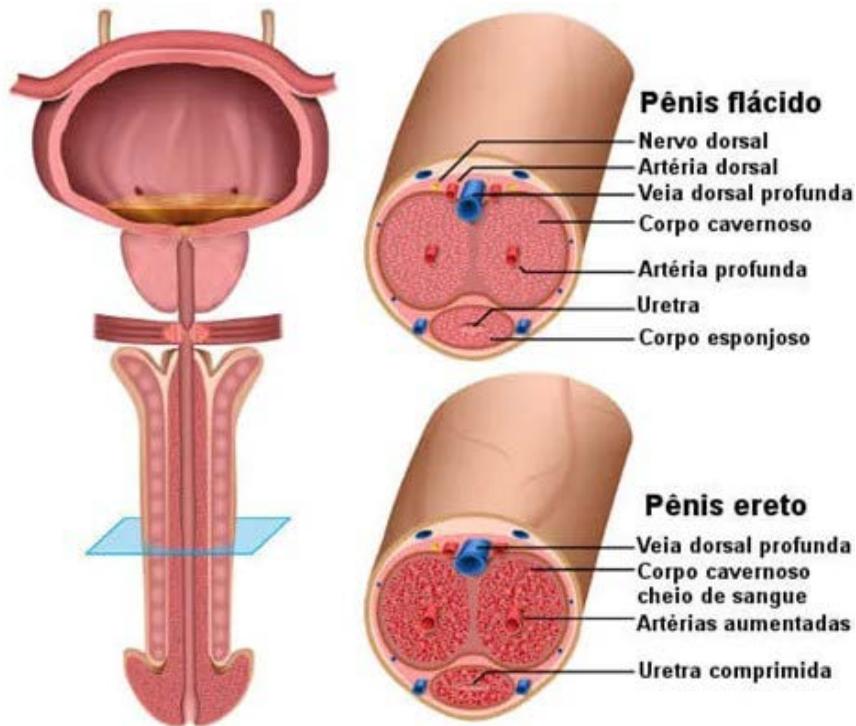
Um tópico importante dentro da sexualidade masculina é a disfunção erétil, que é a incapacidade de manter o pênis ereto. A disfunção erétil impede a manutenção da relação sexual e, conseqüentemente, impossibilita a reprodução. A disfunção erétil pode ser desenvolvida por indivíduos do sexo masculino em diversas idades.

Entender as principais causas da disfunção erétil, além de suas características, efeito em diferentes idades, e seu tratamento pode ser muito relevante para prevenção e tratamento desse problema.

## Desenvolvimento

A ereção do pênis acontece quando ocorre um estímulo, que pode ser visual ou tátil, que gera diversas reações, que conduzem um maior volume de sangue ao pênis, o que leva a ereção peniana. Dentro do pênis, há duas

estruturas paralelas esponjosas chamadas de corpos cavernosos que, ao se encherem de sangue, deixam o pênis maior e ereto, permitindo a penetração durante o ato sexual. A ereção depende de vários fatores, como o relaxamento do músculo liso do corpo cavernoso, o aumento do fluxo arterial e a restrição do fluxo de sangue venoso de saída do pênis.



De acordo com Sarris (2016), “a disfunção erétil é a mais comum disfunção sexual que acomete homens após os 40 anos. Estima-se que mais de 100 milhões de homens no mundo tenham algum grau de disfunção erétil.”

De acordo com Abdo e Oliveira (2006), “comparados aos homens entre 18 e 39 anos, aqueles com 60 a 69 anos tem 2,2 mais riscos para disfunção erétil, enquanto para aqueles com 70 anos ou mais, a chance triplica”.

As causas da disfunção erétil podem ser classificadas como psicológicas, orgânicas ou ainda uma combinação de ambas. As causas psicológicas mais comuns incluem ansiedade de desempenho (quando o homem se sente inibido ou tenso ao se relacionar com alguém, algumas emoções podem gerar altos níveis de adrenalina, neurotransmissor que impede os homens de terem ereções), transtornos psiquiátricos (ansiedade e depressão) e conflitos no relacionamento. Entre os fatores orgânicos, encontram-se causas vasculares, endócrinas, neurológicas, relacionadas a drogas e a intervenções urológicas.

A doença traumática arterial, a aterosclerose e a hipertensão arterial sistêmica (HAS) estão entre as principais causas de disfunção erétil. Segundo dados de um estudo publicado em 2013, com base no Índice Internacional de Função Erétil (IIEF-5), em pacientes hipertensos com idades variando de 34 a 75 anos foi identificada prevalência de 68,3% de disfunção erétil.

A HAS pode estar diretamente relacionada à diminuição da quantidade de óxido nítrico (NO), substância essencial para a ereção peniana, sendo ele necessário para os músculos do pênis relaxarem. Esse relaxamento permite que o corpo cavernoso do pênis se encha de sangue e assim o pênis fique ereto.

Para disfunções sexuais masculinas, os tratamentos variam de psicoterapia ao tratamento cirúrgico, não sendo incomum a necessidade de associação de dois ou mais procedimentos, o que obviamente depende de cada caso.

De acordo com Abdo (2007), a vacuoterapia, muito usada em alguns países, consiste na produção de vácuo em um cilindro onde o pênis é introduzido, permitindo a ereção. A ereção-fármaco-induzida é realizada por meio da injeção intravacnosa de drogas que facilitam a ereção para o indivíduo. “Na maioria das vezes, as doenças associadas à disfunção erétil são passíveis de controle e tratamento. Ter atividade física regular, evitar consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas, alimentar-se de forma regrada e saudável são chaves para a prevenção da impotência. Prevenir a disfunção erétil não vai muito além de manter o básico de uma vida saudável” [*Portal da urologia*, 2022].

## Conclusão

Concluindo, disfunção erétil pode ser causada por fatores psicológicos, orgânicos ou ainda pelos dois combinados; ela tem uma porcentagem de desenvolvimento maior para homens em idades mais elevadas.

Existem soluções de tratamentos medicamentosos, psicológicos e comportamentais que, se os homens afetados forem bem supervisionados e aconselhados por um médico especialista, dão resultados tangíveis e duradouros e lhes permitem retomar uma vida sexual plena.

---

## Referências bibliográficas

- ABDO, Carmita H. Najjar; OLIVEIRA, Waldemar Mendes Jr.; SCANAVENO, Marco de Tubino; MARTINS, Fernando Gonini. Disfunção erétil: resultados do estudo da vida sexual do brasileiro. Revista da Associação Médica Brasileira, 52 [6]. 2006.
- ABDO, João Afif. Diagnóstico e tratamento da disfunção erétil. Diagn. Tratamento, 12[4]:192-5. 2007.
- GONZÁLES, Ana Inês et al. Validação do Índice Internacional de Função Erétil (IIFE) para uso no Brasil. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2013, v. 101, n. 2 [Acesso em: 23 jul 2022], pp. 176-182. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/76gkgkZBXwH8YBFktVy7rpf/?lang=pt#>.
- Mundo educação. Sexualidade. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/sexualidade>. Acesso em: 6 mai 2022.
- Portal da urologia. Disfunção erétil: conheça causas, sintomas, prevenção e tratamentos Disponível em: <https://portaldaurologia.org.br/publico/faq/disfuncao-eretil-conheca-causas-sintomas-prevencao-e-tratamentos/#:~:text=%E2%80%9CNa%20maioria%20das%20vezes%2C%20as,s%C3%A3o%20as%20chaves%20para%20preven%C3%A7%C3%A3o.%E2%80%9D> Acesso em: 6 mai 2022.
- SARRIS, Andrey B.; NAKAMURA, Maki C.; FERNANDES, Luiz G. Rachid; STAICHAK, Rodrigo L.; PUPULIM, Alisson F.; SOBREIRO, Bernardo P. Fisiopatologia, avaliação e tratamento da disfunção erétil: artigo de revisão. Revista Medicina (São Paulo), 95(1):18-29. 2016 Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/98277>.

# CAUSAS E MOTIVOS DO PARTO PREMATURO E ABORTO ESPONTÂNEO

Eric Havt, Maya Losic, Sofia Ali e Mateus Petras

## Introdução

Sexualidade é um assunto muito importante e relevante para a sociedade, porém, infelizmente, acaba sendo um tabu. Mas o que é sexualidade? De acordo com o dicionário on-line *DICIO*, “sexualidade é o conjunto de caracteres especiais, externos ou internos, determinado pelo sexo do indivíduo. Qualidade do que é sexual”. Entretanto, o tema sexualidade é muito diverso, pois ele engloba variados assuntos, como, por exemplo, gravidez, sexo, intersexualidade, entre outros. Portanto, não pode se encaixar perfeitamente em uma definição.

Dentro desses temas, este texto irá tratar de gravidez e parto. Esse recorte é muito falado e muito vivido pela sociedade e a família, mas cada pessoa tem uma experiência diferente, deixando esse assunto vasto. Por exemplo, algumas pessoas têm muita dificuldade para engravidar, tendo muitos abortos ou outros problemas, como infertilidade. Já outras pessoas podem não ter dificuldade alguma para engravidar e manter a gestação. Com isso, há uma pergunta a ser feita: “Como o feto se desenvolve no útero, e o que ocorre nesse processo que leva ao nascimento prematuro ou ao aborto espontâneo?”

A pergunta, que será tratada neste texto, possui uma relevância, pois o assunto não é tratado às claras, sem ser dada a importância e a evidência que necessita. Por ser um tabu, a sociedade sabe pouco como os casos de aborto espontâneo e nascimento prematuro afetam fisicamente e psicologicamente os pais, mães e o próprio bebê. É pouco sabido por que ocorrem o aborto espontâneo e o nascimento prematuro e como esses casos podem ser tratados.

Nota importante: este texto fará uso de pronomes e termos neutros no texto, levando em conta o fato de homens trans também poderem engravidar. Além disso, é importante também considerar que a identidade sexual varia entre indivíduos grávidos.

Desenvolvimento

## O Desenvolvimento de um feto

Uma gravidez típica (ou seja, não interrompida pelo parto prematuro) dura nove meses, 40 semanas contadas a partir da última menstruação. O desenvolvimento de um feto é dividido em três trimestres. O Winchester Hospital explica as etapas do desenvolvimento do feto, apresentadas a seguir:

### 1º Trimestre:

Chamamos de concepção a fecundação do óvulo; o momento em que o esperma penetra no óvulo e também o sexo é determinado pelo cromossomo sexual contido no espermatozoide. O desenvolvimento do feto começa cerca de duas semanas após a concepção. As células começam a se multiplicar, acontece a implantação na parede do útero (nidadação) e a placenta, que vai alimentar o feto, começa a se formar. Os órgãos básicos, o cordão umbilical e o sistema reprodutivo se formam no primeiro trimestre.

### 2º Trimestre

A percepção sensorial do feto começa a se desenvolver no segundo trimestre, juntamente com o cabelo e o desenvolvimento muscular. Todos os órgãos essenciais terão se formado até o final, e o bebê começa a crescer rapidamente. Na 23ª semana, eles podem sobreviver ao parto prematuro.

### 3º Trimestre

Nas últimas semanas, o bebê ganha uma grande quantidade de peso e, na 33ª semana, está em posição de nascer. A pele engrossa e os ossos endurecem. O bebê completa seu crescimento necessário na 37ª semana, mas continuará a crescer. Um médico pode induzir o parto se ultrapassar a 42ª semana.

### Aborto espontâneo

O aborto espontâneo é classificado como a perda da gravidez ou a morte do feto antes de 20 semanas de gestação. A maioria dos casos ocorre no primeiro trimestre da gestação. Além do aborto espontâneo, existe o aborto recorrente, que ocorre quando o indivíduo gravido passa por três ou mais abortos espontâneos consecutivos, de acordo com o site *VidaBemVinda*. De acordo com a revista *Acervo Saúde*, cerca de 1,4 milhão de abortos espontâneos acontecem no Brasil, por ano.

Existem vários tipos de abortos espontâneos. No artigo “Miscarriage”, a Wikipedia dá como exemplo o aborto inevitável (quando o produto conceptual perde a vitalidade e não existe possibilidade de evolução na gestação); incompleto (quando o feto não tem mais batimentos cardíacos, ficando sem vida por semanas ou até meses dentro do útero); e o séptico (sendo ele um tipo de abortamento associado a infecção e caracterizado por febre, endometrite e parametrite).

De acordo com a Cleveland Clinic, cerca de metade dos casos de abortos espontâneos são resultado de anormalidades cromossômicas. Os cromossomos (compostos por moléculas de DNA que carregam o código genético dos indivíduos) determinam as características de uma pessoa com base na hereditariedade.

O aborto espontâneo também pode acontecer de acordo com variados fatores de risco, como o uso de drogas e álcool, doenças crônicas (obesidade, diabetes etc.), aborto espontâneo anterior, idade, infecções etc.

## Parto prematuro

O parto prematuro ocorre antes da 37ª semana de gestação. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dizem que quanto mais cedo o parto, maior o fator de risco de incapacidades ou mesmo morte para o bebê. Alguns fatores de risco para partos prematuros incluem pouco tempo entre gestações, parto prematuro anterior e abuso de substâncias psicoativas. A Agência Brasil afirma que, no Brasil, 340 mil bebês nascem prematuros por ano.

De janeiro a março de 2012, um estudo foi realizado no Hospital Santa Cruz, localizado em São Paulo, na Vila Mariana. Quatrocentos e seis partos foram estudados, e 11% deles foram prematuros. As causas que apareceram no estudo foram relacionadas à gestação gemelar (a gravidez de mais de um feto), redução da quantidade de líquido amniótico (uma bolsa mais conhecida como saco amniótico protege o feto), alterações placentárias, pré-eclâmpsia (hipertensão arterial) e rupreme (ruptura prematura do saco amniótico). Trinta por cento dos pacientes não tiveram causa determinada, a mais prevalente das causas identificadas era o rupreme, que foi diagnosticado 13 vezes ( $\approx 3\%$ ).

Além disso, outros casos de nascimento prematuro podem ser alterações no líquido amniótico (bolsa cheia de líquido que envolve o feto), alterações na morfologia feto-placenta, e doença, como a Diabetes Mellitus, da gestante.

## Conclusão

Resgatando a questão inicial, “como o feto se desenvolve no útero, e o que ocorre nesse processo que leva ao nascimento prematuro ou o aborto espontâneo?”, apresentamos as etapas do desenvolvimento de um feto no útero, da fecundação às 40 semanas de gestação.

Foi apresentada como a gestação pode ser interrompida por várias condições, sendo elas muito diversas, desde doenças simples e facilmente corrigíveis, até problemas genéticos mais complexos que impedem a gravidez.

---

## Referências bibliográficas

- Agência Brasil. **No Brasil, 340 mil bebês nascem prematuros todo ano, diz professor da Unicamp.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2015-11/no-brasil-340-mil-bebes-nascem-prematuros-todo-ano-diz-professor-da-unicamp#:~:text=A%20prematividade%20%C3%A9%20quando%20o,da%20gesta%C3%A7%C3%A3o%20completar%2037%20semanas>. Acesso em: jun 2022
- BRAZ, R. F.; COTTA, P. C.; LOPES, M. V. B. V.; FREITAS, A. O.; CALZAVARA, J. V. S.; SOARES, A. E. B. V.; MIRANDA, L. F.; MOURA, J. A.; DE MATOS, G. C.; DE MATOS, J. R. C. **Aborto espontâneo: uma análise em relação à prevalência no norte de Minas Gerais.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 12, p. e5416, 11 dez. 2020. Disponível em: [Aborto espontâneo: uma análise em relação à prevalência no norte de Minas Gerais | Revista Eletrônica Acervo Saúde \[acervomais.com.br\]](#) Acesso em: jun 2022.
- DCD. **Premature Birth.** Disponível em: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/premature-birth/index.html#:~:text=Some%20risk%20factors%20for%20preterm,has%20to%20be%20delivered%20early>. Acesso em: jun 2022.
- BODINI, V.L.; ASSOTTO, J.P.C.; MATEUS BETTINELLI, M.; RAQUEL MONTAGNA TEIXEIRA, R.M.; VANCINI, V. **Prevalência de partos prematuros e suas possíveis causas.** Disponível em: [https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao\\_ensino\\_extensao/article/view/10479](https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensao/article/view/10479) Acesso em: jun 2022.
- Cleveland Clinic. **Miscarriage.** Disponível em: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9688-miscarriage>. Acesso em: jun 2022.
- Dicio. **Sexualidade.** Disponível em: <https://www.dicio.com.br/sexualidade/#:~:text=Significado%20de%20Sexualidade,sexo%20do%20indiv%C3%ADuo%3B%20qualidade%20sexual>. Acesso em: jun 2022,
- MATTOS, Silva; CARETTO, Luciane; SORATTO, Maria. **Causas relacionadas ao aborto espontâneo: uma revisão de literatura.** 2016. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/839>. Acesso em: jun 2022.
- Wikipedia. **Miscarriage.** Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/Miscarriage#Risk\\_factors](https://en.wikipedia.org/wiki/Miscarriage#Risk_factors). Acesso em: jun 2022.
- Vida bem vinda.* **Aborto recorrente: entenda os motivos!** Disponível em: <https://vidabemvinda.com.br/aborto-recorrente-entenda-os-motivos/#:~:text=Oficialmente%2C%20o%20aborto%20recorrente%20%C3%A9,mulher%20perde%20dois%20beb%C3%AAas%20consecutivamente>. Acesso em: jun 2022.
- Winchester Hospital. **Fetal Development by Trimester.** Disponível em: <https://www.winchesterhospital.org/health-library/article?id=101070#:~:text=In%20the%20first%20trimester%2C%20your,to%20get%20ready%20for%20birth>. Acesso em: jun 2022.

# PRAZER, RELAÇÃO SEXUAL E MASTURBAÇÃO

Gabriel Padilla, Felipe Fonseca e Vitor Sheldon

## Introdução

Sexualidade é um termo que abrange vários conceitos, como: prazer, desejos, sentimentos e a vida sexual de cada pessoa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o termo sexualidade pode ser empregado quando se trata do corpo e suas características, tanto psicológicas quanto físicas.

O texto a seguir trata de relações sexuais, prazer e masturbação. É muito importante falarmos desse assunto para podermos orientar e conscientizar as vidas sexuais das pessoas que são afetadas por mitos, desconhecimento e tabus relacionados à sexualidade e não sabem como levar uma vida sexualmente saudável, o que pode levar a muitos problemas como: gravidez não planejada, infecções sexualmente transmissíveis etc.

As questões que o texto irá aprofundar são: que alterações ocorrem em nosso corpo que nos fazem sentir prazer nas relações sexuais? As relações trazem benefícios psicológicos ou fisiológicos?

Essas perguntas são relevantes, pois nos ajudam a entender melhor sobre nosso corpo e a termos uma vida sexualmente saudável.

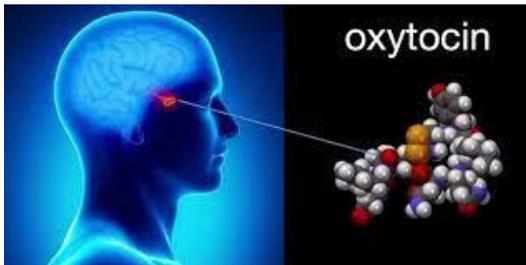
## Desenvolvimento

### Prazer sexual

Primeiramente, precisamos saber o que é orgasmo. Segundo o *Dicionário de Oxford*, orgasmo é o pico do prazer durante o sexo, durando de 5 a 15 segundos. Pode ser de curta duração, como quando você espirra, ou pode ser uma série de sensações. O ato sexual gera uma sensação agradável e prazerosa, e o orgasmo é cortical, ou seja, vem do cérebro.

Durante o orgasmo, o cérebro é ativado de maneira ininterrupta para produzir muitos hormônios e neurotransmissores diferentes, incluindo a dopamina, um neurotransmissor que atua em diversas regiões do cérebro. Sua ação influencia as nossas emoções, aprendizado, humor e atenção. A dopamina está associada à sensação de prazer, desejo e motivação.

Outro hormônio que é liberado pelo cérebro é a ocitocina. A ocitocina é um hormônio produzido pelo hipotálamo e armazenado na hipófise posterior, e tem a função de promover as contrações musculares uterinas durante o parto e a ejeção do leite durante a amamentação. A ocitocina ficou conhecida também como o hormônio que promove sentimentos de amor, união social e bem-estar. Segundo uma matéria sobre a ocitocina, realizada pelo Instituto Nascercer, “é conhecido como hormônio do amor, pois costuma ser liberado quando estamos perto de nossos parceiros. Quando isso acontece, os níveis de cortisol [hormônio do estresse] diminuem no organismo. Também está intimamente ligada à sensação de prazer e de bem-estar físico e emocional e à sensação de segurança e de fidelidade entre o casal”.



Fonte: institutonascercer.com.br

## Benefícios fisiológicos e psicológicos das relações sexuais

### Melhora na autoestima e no bem-estar

De acordo com matéria realizada por Vand Vieira, da Saúde Abril, o ato sexual melhora muito a autoestima. Isso acontece, pois, durante e após as relações sexuais, o indivíduo se sente amado. O cérebro entende esse “acolhimento”, e intensifica a produção de adrenalina, hormônio que faz aumentar a frequência dos batimentos cardíacos. O cérebro também produz dopamina, outra substância relacionada ao prazer. Essa produção é feita pelo neurotransmissor associado aos desejos humanos de uma forma geral, como a vontade de se alimentar, de fazer sexo etc. Assim, a liberação dessas substâncias durante o ato sexual melhora muito a autoestima, levando a uma sensação de bem-estar e relaxamento. A pessoa se sente feliz com tudo, até com coisas ruins, pois durante o orgasmo também é liberada a ocitocina, um hormônio que diminui o stress.

### Qualidade do sono

Tanto o homem quanto a mulher, após terem relações sexuais, ficam muito relaxados, ao ponto de se sentirem relaxados como uma pessoa que acabou de sair de uma longa massagem. Segundo matéria realizada pelo *G1 Saúde*, isso ocorre porque, após o orgasmo, a liberação de ocitocina diminui os níveis do hormônio que causa o estresse, o cortisol, assim causando o relaxamento que leva a uma melhor qualidade do sono. Segundo a reportagem “Dormir depois do sexo faz bem”, realizada pela equipe do Duoflex, “cerca de 64% dos participantes de uma pesquisa relataram dormirem melhor depois de fazerem sexo e atingirem o orgasmo”.

### Queima de calorias

A queima de calorias está presente em nosso cotidiano através de exercícios físicos e até mentais. Nas relações sexuais não é diferente; nela gastamos calorias, pois o corpo é exercitado fisicamente.

De acordo com um estudo publicado pela equipe da revista científica *Plos One*, em 2013, o gasto calórico da atividade sexual é de 4 calorias por minuto para homens e de 3 calorias por minuto para mulheres, com um equivalente metabólico (MET) semelhante ao de uma caminhada a 6 km/h.

### Aumento da imunidade corporal

De acordo com um estudo realizado por médicos da Universidade Wilkes, na Pensilvânia, durante o sexo há um aumento na produção de anticorpos que fazem bem ao nosso corpo, nos deixando mais imunes a doenças em 30%. Acredita-se que esse benefício esteja associado ao fato de pessoas sexualmente ativas estarem mais expostas a vírus e bactérias, o que resulta em uma maior produção dos anticorpos.

### Melhora na saúde cardiovascular

O sexo aumenta os batimentos cardíacos e faz com que o corpo libere substâncias que protegem o coração. De acordo com uma pesquisa do New England Research Institute, ter relações sexuais duas vezes por semana pode reduzir o risco de infarto em 45%. Já se esse número for de três vezes por semana, a redução do risco pode chegar a 50%. Além de ter um aumento do ritmo cardíaco durante a relação sexual, o corpo libera algumas substâncias que preservam e protegem o coração, e a principal que delas é a endorfina. Segundo o dicionário do Google, “a endorfina é um hormônio que, assim como a noradrenalina, a acetilcolina e a dopamina, é uma substância química que, transportada pelo sangue, faz comunicação com outras células, e está associada ao bem-estar.” A endorfina pode trazer muitos benefícios ao nosso corpo, reduzindo o stress corporal e preservando o coração. Em outras palavras, o deixa o coração mais resistente, podendo diminuir a chance de uma falência precoce.

### Redução o risco de câncer de próstata

Ter relações sexuais de uma forma frequente pode reduzir em até 50% o risco de desenvolvimento de câncer de próstata. Isso porque, durante as

relações sexuais, o corpo masculino ejacula, liberando a ocitocina, que é responsável pela diminuição do risco de desenvolver esse tipo de câncer. Em pesquisa realizada pela redação da revista VEJA, “os resultados mostraram que, em geral, os homens que ejaculavam pelo menos 21 meses por mês corriam um risco 20% menor de desenvolver câncer de próstata, em comparação com aqueles que tinham entre quatro e sete ejaculações mensais”.

## Conclusão

Concluindo, ao ter relações sexuais, o corpo libera diferentes substâncias, todas benéficas para a saúde corporal do ser humano. Durante e após o ato sexual, há grandes chances de aumentar a imunidade corporal, diminuir o risco de desenvolver câncer de próstata, melhorar a capacidade cardiovascular do corpo e alterar o humor da pessoa, deixando-a se sentindo melhor.

---

## Referências bibliográficas

Dicionário de Oxford (<https://languages.oup.com/google-dictionary-pt>).

**Dormir depois do sexo faz bem? Estudos indicam que sim!**. Disponível em: <https://www.duoflex.com.br/blog/dormir-depois-do-sexo-faz-bem-estudos-indicam-que-sim/#:~:text=Segundo%20a%20Consultora%20do%20Sono,durante%20a%20rela%C3%A7%C3%A3o%20E2%80%9D%2C%20explica>.

MAGIONI, Hemmerson Henrique. **Saiba mais sobre a ocitocina, o hormônio do amor**. Disponível em: <https://institutonascerc.com.br/saiba-mais-sobre-a-ocitocina-o-hormonio-do-parto-e-do-amor/>.

ONCONEWTS. **Estilo de vida saudável pode reduzir risco de câncer de próstata**. Disponível em: <https://www.onconews.com.br/site/coberturasespeciais/2021/aacr-2021/5664-estilo-de-vida-saud%C3%A1vel-pode-diminuir-risco-de-c%C3%A2ncer-de-pr%C3%B3stata-letal-em-homens-com-alto-risco-gen%C3%A9tico.html>.

**Ejaculação frequente reduz o risco de câncer de próstata**. Disponível em: (<https://veja.abril.com.br/saude/ejaculacao-frequente-reduce-o-risco-de-cancer-de-prostata/#:~:text=Homens%20n%C3%A3o%20sabem%20cuidar%20da,quatro%20e%20sete%20ejacula%C3%A7%C3%B5es%20mensais>).

# EJACULAÇÃO PRECOCE

Felipe Rabbat d'Utra Vaz, Lucas Saes Salgado e Vinicius Lande Furuno

## Introdução

A sexualidade é um tema de extrema importância e muitas dúvidas na sociedade. Este texto apresenta uma revisão bibliográfica para responder às seguintes perguntas: Em quais ocasiões da vida a ejaculação precoce ocorre? Quais os motivos de tal ocorrência? Como prevenir a ejaculação precoce?

## Desenvolvimento

Muitos homens e suas parceiras sofrem com a ejaculação precoce, que é caracterizada por ser uma ejaculação seguinte da penetração sexual. Alguns poucos homens buscam por tratamentos médicos, mas a maioria não busca. Essa falta de busca pode desencadear uma falta de autoconfiança em relações sexuais, prejudicando vários indivíduos do sexo masculino. Na maioria das vezes, os machos humanos de 20 a 30 anos sofrem mais com a ejaculação precoce, mesmo sem apresentar problemas médicos.

Quando a ejaculação precoce ocorre desde o início da vida sexual, chamando-se ejaculação precoce primária ou vitalícia, ela ocorre em quase todas as relações sexuais. Outras ocasiões a ejaculação precoce secundária surge após algumas relações sexuais durante a vida.

Diferentes fatores podem causar a ejaculação precoce, desde a ansiedade, até o uso de determinados medicamentos (como anti-histamínicos e descongestionantes). Ainda, outras condições como desequilíbrios hormonais, disfunção erétil e inflamações na próstata podem resultar em ejaculação precoce.

Conforme resultados de estudos observacionais e clínicos, muitos homens com epilepsia se queixam de ejaculação precoce, provavelmente por alguma característica da doença ou dos remédios usados para controlá-la. Especificamente, os medicamentos antiepilépticos, como a carbamazepina, a fenitoína e o valproato de sódio, podem desregular o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando na ejaculação precoce. A carbamazepina e outras drogas antiepilépticas indutoras do fígado também podem aumentar os níveis sanguíneos de globulina de ligação aos hormônios sexuais, despencando assim a bioatividade da testosterona. Tanto o valproato de sódio quanto a carbamazepina foram associados à interrupção dos níveis de hormônios sexuais, disfunção sexual e alterações nas medidas de sêmen.

Em outro site foi encontrado que a ejaculação precoce é resultado, na maioria das vezes, da ansiedade.

O melhor tratamento para a ejaculação precoce encontrado é a terapia comportamental, que é um tratamento psicoterapêutico que se propõe a ajudar o paciente, identificando padrões de comportamentos durante uma relação sexual. A terapia comportamental, mesmo sendo muito eficaz, não tem efeito a curto prazo. Além do tratamento psicoterapêutico, ainda estão sendo desenvolvidos medicamentos mais eficazes.

A sexualidade é muito importante para o desenvolvimento do macho humano. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a saúde física e mental. Então, o avanço científico com o objetivo de solucionar problemas sexuais vem crescendo muito. Estão em busca de uma cura para a ejaculação precoce, mesmo sendo um problema que varia muito de homem para homem.

## Conclusão

Retomando as perguntas investigativas, “Em quais ocasiões da vida a ejaculação precoce ocorre? Quais os motivos de tal ocorrência? E como prevenir a ejaculação precoce?”, é possível concluir que a ejaculação

precoce atinge muitos indivíduos do sexo masculino e poucos procuram uma solução, por mais que uma solução não seja difícil de ser encontrada. Ainda estão sendo desenvolvidas diversas soluções para tal tópico e é importante que cada vez mais indivíduos procurem ajuda para que, nas gerações futuras, a ejaculação precoce não exista. O motivo da ejaculação precoce ocorrer é desde certos remédios, como os anti-histamínicos e os congestionantes, até ansiedade.

---

## Referências bibliográficas

BRITO. A. D.; TAVARES. A. C.; FREGONESI. **A ejaculação precoce é um distúrbio de ordem sexual que afeta indivíduo do sexo masculino.** Rede D'or 2022. Acesso em: 24 maio 2022.

BRUNA. M. H. V.. **Ejaculação Precoce.** Drauzio Varela. Acesso em: 28 jun 2022.

NASCIMENTO, N. S.; LEITÃO, L. N. D. O; SANTOS, M. W. S; SILVA, A. K. C; PEREIRA. L. M; TELES. F. A.. **Ejaculação Precoce: Existe tratamento.** Revista Uninter v.5 n.3. Publicado em 7/2/2014.

SEPÚLVEDA. L. **Ejaculação precoce.** Saúde e bem-estar. Publicado em 16/11/ 2020.

**O que é ejaculação precoce? Quais são as causas? Qual é o tratamento? Qual a faixa etária mais atingida?** Disponível em: <https://aps-repo.bvs.br/aps/o-que-e-ejaculacao-precoce-quais-causas-desta-doenca-qual-o-tratamento-qual-a-faixa-etaria-dos-homens-que-e-mais-atingida/>. Publicado em: 11/3/2013.

# O CORPO E O PSICOLÓGICO DÁ PESSOA INTERSEXUAL

Francisco Rocha, Gabriel Queiroz e Nathan Waldman

## Introdução

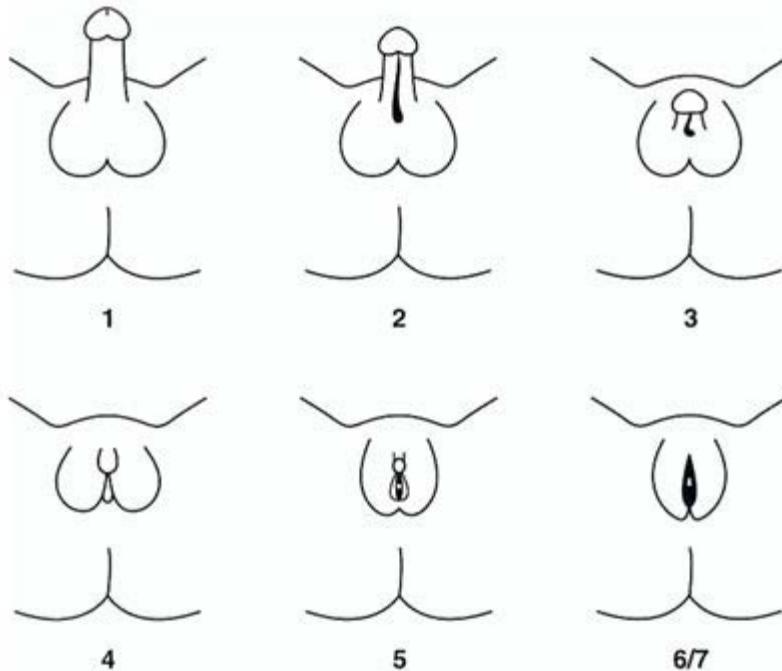
De acordo com a OMS, a sexualidade é um aspecto central do ser humano que está relacionado a sexo, identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. Ela é fundamental para a sobrevivência dos seres vivos. Um dos aspectos relacionados à sexualidade é o sexo biológico, que, geralmente, é feminino ou masculino, mas às vezes pode ocorrer uma alteração no processo de fecundação ou desenvolvimento do indivíduo que leva à intersexualidade.

O termo intersexual se refere a pessoas que exibem particularidades e/ou características físicas tanto masculinas quanto femininas, que se encontram em um estado intermediário, segundo a OMS. É fundamental o ensino sobre a intersexualidade para todas as gerações, pois a pessoa intersexual é muitas vezes esquecida ou considerada um erro em nossa sociedade, quando na verdade são pessoas como quaisquer outras.

Com base nisso, foi desenvolvido este texto, que tratará a seguinte questão: como a intersexualidade afeta fisicamente e psicologicamente uma pessoa ao longo da vida? Essa questão foi considerada relevante, pois traz as características do ser intersexual e ajuda a entender como é a vida de alguém com essa condição.

## Desenvolvimento

A ideia de Intersexualidade (segundo o grupodignidade.org.br) abrange mais de 40 tipos de combinações do sistema reprodutor, entre elas essas, as variações podem ser externas ou internas. Existem casos de pessoas que viveram sua infância como homens e no meio da adolescência começam a menstruar pois, apesar sua genitália externa ser masculina, a interna é feminina. A maneira como a intersexualidade afeta cada indivíduo varia muito.



É fato que as pessoas intersexuais desde a infância sofrem com a aceitação e compreensão de seu corpo, o que afeta psicologicamente a criança. Como a intersexualidade afeta o psicológico do indivíduo varia de caso a caso, mas é aceito que um dos maiores desafios para o intersexual é não se compreender como um erro.

Uma forma de inibir esse pensamento é a cirurgia de designação sexual, onde se adequam as características internas às externas. De acordo, com Moara Santos, a pessoa renuncia a um de seus sexos e se define como macho ou fêmea. Infelizmente, em algumas situações isso se torna uma ofensiva para aqueles que não se identificam com nenhum dos gêneros.

Em casos em que a pessoa intersexual não possui risco de vida ou de severo comprometimento funcional corporal, a cirurgia de designação de sexo pode ser evitada. Segundo Hida Vilorio, pacientes que não passam por procedimentos podem formar uma crença positiva sobre seu corpo e identidade.

A partir de uma matéria publicada pela BBC, na qual há relatos de pessoas intersexuais, é possível perceber que existem diversas cirurgias que procuram definir o sexo do indivíduo intersexual, mas que também têm o objetivo impedir infecções na genitália do paciente. Infelizmente, essas cirurgias, em grande parte, afetam o psicológico da pessoa, dando a sensação de que o seu corpo é errado, e que precisa ser corrigido, segundo Zhanna Bezpiatchuk.

Vários estudos e experimentos são feitos no tema do psicológico das pessoas intersexo, um deles sendo feito pelos doutores Stijper M. E. Froukje e Drop L. S. Stenvert, um dos quais 59 crianças com uma condição física de intersexo são descritas. O grupo consistiu de 18 pseudohermafroditas femininas com hiperplasia adrenal congênita (HAC), 20 pseudohermafroditas masculinos e 2 hermafroditas verdadeiros nascidos com genitália externa ambígua atribuídos ao sexo feminino (meninas ambíguas), 14 pseudohermafroditas masculinos nascidos com genitália externa completamente feminina e atribuídos ao sexo feminino (grupo completamente feminino) e 5 pseudohermafroditas masculinos nascidos com genitália externa ambígua e atribuídos ao sexo masculino. Apesar da atribuição do sexo, correção dos órgãos genitais logo após o nascimento, aconselhamento psicológico dos pais e psicoterapia intensiva das crianças, a psicopatologia geral desenvolveu-se igualmente em todos os 4 grupos (39% do grupo total). Embora 87% das meninas com uma condição física de intersexo tenham se desenvolvido

de acordo com o sexo designado, 13% desenvolveram um transtorno de identidade de gênero, embora apenas 1 menina (2%) não tenha aceitado o sexo designado. O transtorno de identidade de gênero e o papel de gênero desviante estiveram em evidência apenas em meninas com HAC e meninas do grupo ambíguo. Você pode encontrar o texto em: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018670129611>.

## Conclusão

O tema norteador deste texto foi a vida da pessoa intersexual, seja a parte física, processos e funcionamento do corpo ou a parte psicológica, sentimentos, pensamentos e crenças. Foi concluído que existem diversas maneiras de se lidar com a intersexualidade, como através de cirurgias. Foi compreendido que o ponto fundamental é o psicológico, e que a parte física muitas vezes está fora do controle do próprio indivíduo, sobrando como única opção a cirurgia de redesignação sexual. Um ponto fundamental foi entender que há muitas maneiras de aceitar seu corpo, e que para se ter autoestima e confiança isso é fundamental.

---

## Referências bibliográficas

BBC News: Zhanna Bezpiatchuk. **“Era um menino e comecei a menstruar”: os relatos de intersexuais, do espanto à aceitação.** Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-55065525>. Acesso em: 6 mai 2022.

SANTOS, Moara. **Desenvolvimento da identidade de gênero em casos de intersexualidade: contribuições da Psicologia**, 2006.

VILORIA, Hilda. **Designação sexual em crianças intersexo**, 2014.

**Concepção de Sexualidade a partir do relato de estudantes de psicologia.** Disponível em: <https://unisagrado.edu.br/custom/2008/uploads/wp-content/uploads/2015/05/CONCEPC%C3%87%C3%95ES-DE-SEXUALIDADE-A-PARTIR-DO-RELATO-DE-ESTUDANTES-DE-PSICOLOGIA.pdf>. Acesso em 30 jun 2022.

Grupo dignidade: **Intersex: o que você precisa saber sobre o I em LGBTI+ no Dia da Visibilidade Intersexual.** Disponível em: <https://www.grupodignidade.org.br/intersex-o-que-voce-precisa-saber-sobre-o-i-em-lgbti-no-dia-da-visibilidade-intersexual/>. Acesso em: 6 mai 2022.

# MASTURBAÇÃO: O QUE ELA NOS TRAZ?

Diego Bergmann, Miguel Mercadante e Gustavo Vieira

## Introdução

A masturbação é o ato ou ação de provocar estímulo nos órgãos genitais, seja ele feminino ou masculino, ou em outras regiões erógenas, como ânus, mamas e vários outros locais do corpo, a depender da pessoa. Esse ato pode ser praticado com objetos como vibradores, pênis de borracha e outros, mas também pode ser praticado manualmente (com partes do próprio corpo, como dedos, palma da mão, ou a mão como um todo). Esse estímulo, geralmente, é o suficiente para causar um orgasmo.

Este texto apresenta o resultado de uma pesquisa sobre os benefícios e malefícios da masturbação feminina e masculina.

## Desenvolvimento

A masturbação feminina traz muitos benefícios. O orgasmo estimula a produção de neurotransmissores, como a serotonina, que trazem bem-estar e a sensação de prazer. “Essas circunstâncias tendem a deixar as pessoas mais relaxadas, felizes, animadas e bem-humoradas. Masturbar-se regularmente vai ajudar a ter maior conhecimento do seu corpo e identificação. A masturbação também aumenta a produção de anticorpos o que tende a melhorar a imunidade. Há uma produção maior de anticorpos IGA (imunoglobulina A)” (BBC).

De acordo com Daniel Navas, sobre a masturbação masculina, “há uma grande alta de prazer em meio à masturbação, mas após ejacular o cérebro humano acaba gerando uma queda na liberação de substâncias, e, ao parar de se masturbar, vem a sensação de sono/tristeza”. Com a masturbação, a

imunidade do corpo é aumentada por conta da produção de anticorpos. A masturbação também auxilia na manutenção da musculatura do assoalho pélvico, por causar contrações musculares nesta região, necessária para a ejaculação. Essa é uma musculatura que poder apresentar perda de tônus musculares comum com a idade. Algo negativo na masturbação é que a ejaculação e a pornografia levam ao vício, essa dependência da masturbação pode gerar parafilias, depressão e transtorno de ansiedade

Uma pesquisa feita em famílias com princípios religiosos analisou a opinião de jovens sobre sexualidade e práticas sexuais. Os resultados mostraram que os/as jovens concebem a masturbação como uma forma de obter prazer sem o/a parceiro/a do sexo oposto. Percebeu-se que dentro das famílias religiosas esses temas não são abordados forma direta.

## Conclusão

Esta pesquisa ajudará adolescentes a entenderem mais a prática da masturbação, que é uma nova descoberta nesse período da vida.

Tanto a masturbação feminina quanto a masculina trazem benefícios físicos e mentais, como bem-estar e prazer. Podem deixar as pessoas mais relaxadas, felizes, animadas e bem-humoradas. Também melhoram a imunidade. Com isso podemos concluir que é uma boa prática.

Mesmo trazendo esses benefícios, a masturbação é considerada um tabu. O tabu da masturbação é presente principalmente entre as mulheres. Esse texto mostra que isso não faz muito sentido, pois é uma prática saudável e esse tabu deve ser quebrado.

---

## Referências bibliográficas

THA, F. Vícios privados. Sobre o conceito de masturbação em Freud.

PEREIRA, P. C. (2014). Educação sexual familiar e religiosidade nas concepções sobre masturbação de jovens evangélicos.

BAUMEL, Sérgio W. **Investigando o papel da masturbação na sexualidade da mulher**. 2014. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado. Recuperado de <http://repositorio.ufes.br/handle/10/3094>.

BBC. **Masturbação é parte de uma vida sexual saudável**. Disponível em: [www.bbc.com.br](http://www.bbc.com.br). Acesso em: jun 2022.

NAVAS, Daniel. **Motivo de piada entre os homens, passar um tempinho dentro do banheiro não deveria causar vergonha a ninguém. Afinal das contas, se masturbar é algo saudável e pode trazer diversos benefícios**. Disponível em: [www.uol.com.br](http://www.uol.com.br). Acesso em: jun 2022.

DE ALMEIDA E SILVA, Flávia A.; MARA COELHO, Cleice. **Um estudo sobre as características comportamentais e sociais do portador do impulso sexual excessivo**. Contribuciones a las Ciencias Sociales, n. octubre, 2019.

# SEXUALIDADE E PRAZER SEXUAL

Helena Angelin, André Iguelka e Gabriel Giglio

## Introdução

A sexualidade é um tema muito amplo e pode ser entendido e definido de diferentes maneiras. É também um tema muito importante, pelo fato de estar presente na vida de todos. Para alguns, sexualidade é uma busca por plena satisfação, envolvendo questões psicológicas, biológicas e sociais. Já para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a sexualidade é “uma energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual”. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações. Por isso, influencia também a nossa saúde física e mental. Dentro do tema sexualidade, o recorte que será desenvolvido nesse texto é o prazer sexual masculino e feminino. De acordo com Shelley Arruda e Luiz Neto, escritores da revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, é um tema importante, pois o prazer sexual é algo fundamental na hora da relação sexual e para conhecermos o próprio corpo.

## Desenvolvimento

De acordo com Patrícia Pascoal, o prazer sexual está presente na sexualidade em geral, presente na vida de todos, só que de pessoa para pessoa o conceito muda. O prazer sexual é uma experiência ampla que o conceito pode ser “definido” por várias emoções e sensações como: excitação corporal por diversas vias sensoriais, plenitude, desinibição, exaltação, jogo erótico, experiências de imersão para ambos, perda de controle, felicidade, transcendência e arrepios. Porém, como dito, os prazeres podem ser diferentes entre homens e mulheres.

Para Carolina Ambrogini, a sexualidade masculina é composta por uma variedade de sentimentos e de comportamentos. O sentimento de atração por outro indivíduo pode ser causado por diversas características, tanto físicas, quanto sociais. Ela explica que o comportamento sexual masculino pode ser afetado por vários fatores, como a predisposição envolvida, a educação, a cultura e a personalidade do outro.

De acordo com o Instituto Abathon, o tabu diante a sexualidade feminina é, até os dias atuais, muito presente em nossa sociedade. Essa questão pode ser formada por diferentes tópicos, como a desinformação sobre a sexualidade feminina para o homem e o machismo estrutural que está implantado em nossa sociedade há tempos. A falta de comunicação sobre o prazer sexual feminino prejudica as mulheres (e os casais) na hora da relação sexual, pois fica parecendo que mulheres não terem ou fingirem orgasmo é normal, mesmo não sendo. Falar sobre o prazer feminino pode fazer com que a relação sexual fique mais prazerosa tanto para os homens, quanto para as mulheres.

Essa diferença entre a forma como o prazer sexual feminino e masculino dá a entender que a sexualidade masculina é considerada superior pela sociedade. Um exemplo disso é a indústria da pornografia, que é totalmente direcionada ao prazer sexual masculino.

## Conclusão

Com isso, conclui-se que é muito importante falar e saber mais sobre sexualidade em geral e sobre o prazer sexual feminino. Isso pode ajudar a entender mais os outros e se conhecer melhor, o que é muito importante para a saúde física e mental.

---

## Referências bibliográficas

AMBROGINI, Carolina, **A Sexualidade feminina e seus mitos**. Disponível em:

<https://www.carolinaambrogini.com.br/a-sexualidade-feminina-e-seus-mitos/> Acesso em: jun 2022.

CAMARGO, Shelley Arruda; NETO, Luiz Ferraz de Sampaio, **Sexualidade e gênero**. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, em 2017. Disponível em: Sexualidade e gênero - Revistas PUC-SP

<https://revistas.pucsp.br/article/download/pdf>.

Instituto Abathon, **Sexualidade feminina: TABU**. Disponível em: <https://abathon.com.br/artigos/sexualidade-feminina-tabu-2/> Acesso em: jun 2022.

PASCOAL, Patrícia M, **O que é prazer sexual para si?**. Disponível em: <https://www.publico.pt/2019/11/16/impar/opiniao/prazer-sexual-1893889> Acesso em: jun 2022.

# AS METAMORFOSES DA PUBERDADE

Isabela Palma Nascimento, Augusto Ferrari e Matheus Meneses

## Introdução

De acordo com o site Ecycle, a sexualidade é a maneira como entendemos os nossos corpos, relacionamentos e afetividade, é além da atração sexual, englobando muitos aspectos de nossa personalidade, como valores, crenças, desejos, relações, pensamentos e sentimentos. Ademais, a sexualidade é um termo que abrange muitos outros fatores, como por exemplo, a puberdade.

Na tese de Maria Carolina Baron, de 2009, “Puberdade Feminina: sentimentos percepções, dificuldade e autoimagem”, é falado que a palavra “puberdade” vem do latim ‘puberte’, que significa idade viril, referindo-se à época em que os órgãos reprodutivos amadurecem e começam a funcionar. Esse é um período que marca o fim da infância e o início da fase adulta, no qual ocorrem transformações significativas, tanto físicas, quanto psicológicas, fisiológicas e cognitivas, além da maturação sexual. Por isso, é relevante tratarmos o tema puberdade e nos perguntarmos como e por que essas mudanças acontecem, para termos autoconhecimento, respeito ao próximo e a si mesmo.

## Desenvolvimento

Os adolescentes sofrem transformações habituais, que são muitas vezes temidas, desconhecidas e indesejadas. Parte delas tem base biológica e se inicia na puberdade, entre os 9 e os 14 anos. A adolescência é a fase na qual se adquire uma imagem corporal definitiva, ocorrendo transformações fisiológicas, como a produção dos hormônios sexuais, a testosterona nos meninos (produzida pelos testículos), o estrógeno e

a progesterona nas meninas (produzidos pelos ovários). Além do FSH (hormônio folículo estimulante) e o LH (hormônio luteinizante) em ambos os sexos, hormônios produzidos pela hipófise, glândula na base do cérebro, que regula a atividade dos ovários e dos testículos.

Na puberdade, as atividades hormonais se intensificam, desencadeando e estimulando o desenvolvimento de caracteres sexuais primários e secundários. Os caracteres sexuais primários têm relação direta com a reprodução. Nas meninas, diz respeito ao desenvolvimento dos ovários, do útero e da vagina. Já nos meninos, ao desenvolvimento dos testículos, próstata e produção de esperma. Já os caracteres sexuais secundários estão relacionados ao dimorfismo sexual, que pode ser definido como as características marcantes que diferem os machos e as fêmeas de uma determinada espécie. Nos humanos, trata-se do desenvolvimento do pênis, pelos, aumento dos ombros, modificação na voz, seios, quadris e a menarca (a primeira menstruação).

É importante ressaltar que a forma como essas alterações ocorrem varia de indivíduo para indivíduo, dependendo da genética e de fatores externos. Em seu artigo de 1993, chamado “Maturação física: uma revisão da literatura, com especial atenção às crianças brasileiras”, Maria de Fátima da S. Duarte traz dados nacionais que revelam a variabilidade em relação à idade em que acontece a menarca, estando possivelmente relacionada a diversos fatores, tais como: os climáticos, os geográficos, os genéticos, os sociais, a nutrição, o nível socioeconômico, a quantidade de atividade física e o número de filhos na família. Por exemplo, de acordo com o artigo, existe uma variável direta entre a idade em que a menarca ocorre e o tamanho da família. Quanto maior for a família, mais tardiamente ocorre a menarca.

Maria Carolina Baron diz que a principal transformação biológica da adolescência é a capacidade de reprodução ou da maturidade sexual. Nos indivíduos do sexo feminino, é a menarca que marca essa capacidade. Ela traz ansiedade, dúvida, medo e uma maior responsabilidade.

Durante a puberdade, os adolescentes entram em contato com pressões internas biológicas e psicológicas cada vez mais intensas. Além disso,

há as pressões externas e sociais dadas pela valorização da imagem, que, cada vez mais, é influenciada pela mídia e pelas redes sociais, por conta da idealização e busca frenética de um corpo e uma vida perfeitos. As mídias mostram-se responsáveis por esse comportamento, padronizando estereótipos e transformando os padrões de beleza em projetos de vida, gerando insegurança, angústia e comparação.

## Conclusão

De acordo com os dados obtidos, esse trabalho possibilitou analisar que a puberdade é um período de grandes transformações tanto cognitivas, quanto psicológicas e fisiológicas, sendo desencadeadas através de reações bioquímicas principalmente pela ação dos hormônios sexuais. Por outro lado, não podemos deixar de pensar nos fatores externos relativos ao clima, geografia, genéticos, socioeconômicos, saúde alimentar, até mesmo a mídia e a sua influência, que associadas às transformações já citadas geram ainda mais dificuldades na vida dos adolescentes.

Dessa forma, concluímos que a puberdade é um tema que deve ser abertamente discutido nas famílias, círculos de amigos, nas escolas e na sociedade como um todo, buscando informações relevantes de profissionais especializados, livros e sites confiáveis. Essa fase é caracterizada por vivências relacionadas a descobertas, curiosidades, questionamentos, medos e mudanças drásticas de interesse, pensamentos e da formação da identidade, sendo o período no qual o adolescente passa a se ver e a ser visto como um adulto.

---

## Referências bibliográficas:

BARON, Maria Carolina. Puberdade feminina: sentimentos, percepções, dificuldades e autoimagem. Tese da Universidade do vale do Itajaí, publicada em 2009. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Maria%20Carolina%20Baron.pdf>.

Ecycle. Sexualidade: definição, tipos e influência na saúde mental. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/sexualidade/>. Acesso em: 11 mai 2022.

DUARTE, Maria de Fátima da S. Maturação física: uma revisão da literatura, com especial atenção as crianças Brasileiras. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/5Pbr8jx6XbhNzDXHNGhMJ7F/abstract/?lang=en>.

RAMOS, Sérgio dos Passos. Disponível em: [www.gineco.com.br](http://www.gineco.com.br). Acesso em: 12 mai 2022.

RAMOS, Ayrton M. Mídia x corpo perfeito: influências, mitos e verdades. Disponível em: <https://paragominas.ifpa.edu.br/ultimas-noticias/420-palestra-midia-x-corpo-perfeito-influencias-mitos-e-verdades>. Acesso em 30 jul 2022.

SANTOS, Vanessa. Dimorfismo sexual – Mundo educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/dimorfismo-sexual.htm>.

# PORNOGRAFIA NA VIDA DOS ADOLESCENTES

Isabella Frug, Benjamim Tahira e Manuela Trotta

## Introdução

Sexualidade é um tema muito abrangente, que traz diversos assuntos em si por se relacionar com sensações, sentimentos, emoções e com o prazer. Também envolve diversas relações humanas, como a representação do desejo sexual, que se inicia com a vida. Durante o período da adolescência, vários aspectos relacionados à sexualidade vêm à tona, como, por exemplo, a masturbação, que é um estímulo para alcançar o prazer sexual, que, apesar de acompanhar boa parte da nossa vida, não é comentado entre adolescentes nem para eles.

Tratar sobre esse assunto, tanto na escola, quanto com a família, é importante para que todos estejam cientes do que estão fazendo em sua vida privada, sua vida sexual, e que consigam se expressar sexualmente com consciência e liberdade, para que percepções equivocadas sobre o sexo não distorçam o que ele realmente é.

Pensando nisso, este texto tratará de como a mídia e a pornografia influenciam os jovens. Será que a pornografia afeta a vida das pessoas? De que modo?

## Desenvolvimento

Para responder a essa questão foram coletados dados de diferentes veículos de comunicação e feitas pesquisas sobre o consumo de pornografia e características da indústria pornográfica.

Sexo e sexualidade ainda são temas muito sensíveis e pouco tratados, e justamente isso causa a necessidade de buscar respostas online, aponta Larissa Pereira Bispo. Hoje em dia, com a internet e as mídias sociais, os jovens têm acesso fácil a conteúdo pornográfico desde muito novos. Sexualidade e pornografia são temas presentes na adolescência e fazem parte da formação da identidade dos jovens. Se não houver uma conscientização dos adolescentes, ideias erradas sobre o sexo podem acompanhá-los, o que pode trazer diversas consequências prejudiciais.

Segundo Lylla D'Abreu, no texto “Pornografia, desigualdade de gênero e agressão sexual contra mulheres”, de 2013, o consumo de pornografia está diretamente ligado à perpetração de agressão sexual. Para embasar essa informação, foram estudadas pessoas condenadas por agressão sexual. Os resultados mostraram que 99,7% dessas pessoas já tiveram contato com material pornográfico, sendo que 54,3% faziam uso ocasional do mesmo. A partir da análise dos dados, entende-se que a pornografia traz uma visão errônea do sexo como algo violento, especialmente contra as mulheres.

Deve ser levada em consideração, também, a relação histórica dos homens e das mulheres com o sexo, e como o conteúdo pornográfico foi e é algo que ajuda esses estereótipos, como aponta Ana de Miguel Álvarez. Sempre houve um padrão duplo de julgamento de homens e mulheres em se tratando de relações sexuais: um homem que é ativo sexualmente é considerado viril, enquanto uma mulher ativa sexualmente é considerada uma vagabunda. Este tipo de ideia que ainda traz sexo como algo que se refere aos homens e à masculinidade é muito representado nos filmes pornográficos. É este tipo de conteúdo que é apresentado aos jovens em formação.

A grande maioria dos filmes pornôns são feitos exclusivamente para o homem e o seu prazer. A agressão sexual contra mulheres e o corpo feminino está conectada com o consumo de conteúdos pornográficos. De acordo com os dados da pesquisadora Rafaela Barbosa e de Ana Maria Barros, existe uma forte relação entre a indústria pornográfica e a naturalização da violência oculta contra as mulheres. Hoje em dia, os

vídeos pornô mais acessados em sites são aqueles que contêm algum tipo de violência. A exposição a esse tipo de conteúdo age no cérebro como uma droga e pode gerar problemas, como ansiedade e dependência.

Para entender a relação da pornografia com os adolescentes de diferentes gêneros, foi feita uma pesquisa com alunos entre 13 e 14 anos do 9º ano da Escola Vera Cruz. Foi perguntado sobre a frequência do contato com pornografia. Os dados coletados mostraram que todos os meninos já tiveram contato com esse tipo de material, e que 77% deles fazem uso frequente do mesmo. Já no caso das meninas, apenas 37% já entraram em contato com material pornográfico, e nenhuma das pesquisadas faz uso frequente dele. Esses dados nos mostram como a indústria pornográfica é voltada para o público masculino. Além disso, mostra como ela está presente desde a infância dos meninos.

Há outra reflexão que é interessante de se levantar: como desde muito cedo os meninos têm acesso à pornografia, a estereotipação do sexo e prática frequente de masturbação são estimuladas, o que pode resultar em alguns problemas como disfunção erétil ou ejaculação precoce.

Entrando neste campo, Felipe José da Silva Romero aponta que o consumo compulsivo de pornografia na internet é uma das principais causas de disfunção erétil. Na última década, estamos testemunhando uma subida exponencial na incidência de disfunção erétil entre homens de menos de 40 anos. Os dados mostram que a grande maioria desses homens apresenta altos índices de consumo de pornografia.

## Conclusão

A partir dos dados apresentados, é possível entender melhor como a pornografia afeta a vida das pessoas. A pornografia, de muito fácil acesso, traz imagens distorcidas do sexo, prezando apenas o prazer masculino. Ela influencia na criação da identidade dos adolescentes que começam a consumir este tipo de conteúdo desde muito novos.

A pornografia está relacionada à violência contra a mulher, já que muitas vezes traz o sexo de forma violenta, com claras posições de poder. O conteúdo é agressivo e incita a agressão por passar aos adolescentes a ideia de que as relações sexuais são ou deveriam ser assim. A naturalização da agressão contra o corpo feminino apresentada nos vídeos influencia seus consumidores a repetirem este tipo de atitude.

---

## Referências bibliográficas

ÁLVAREZ, Ana Miguel. Sobre la Pornografía y la Educación sexual: Puede el sexo legitimar la humillación y la violencia?. Universidade Rey Juan Carlos. Madrid: 2021.

ARAÚJO, Zeidi; BAUMEL, Cynthia; GARCIA, Aguinaldo; GUERRA, Valeschka; SILVA, Priscilla. Atitude de Jovens frente a Pornográfica e suas Consequências. 2019.

BARBOSA, Rafaela; BARROS, Ana Maria. Indústria pornográfica e a violência oculta contra as mulheres. UBM. V.24. n 46. 2022.

BISPO, Larissa Pereira. Pornô online: o espaço na educação sexual e identidade de adolescentes. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: 2017.

D'ABREU, Lylla. Pornografia, desigualdade de gênero e agressão sexual contra a mulher. Universidade Federal de Pernambuco. Recife: 2013.

ROMERO, Felipe José da Silva. Disfunção erétil induzida por pornografia: revisão de literatura. Universidade de Lisboa. Lisboa: 2019.

# HORMÔNIOS SEXUAIS E SEUS EFEITOS

Emanuel Pires, Sofia Cunha e Luana Soriano

## Introdução

A sexualidade é a maneira que entendemos nossos corpos, relacionamentos e nossa afetividade, envolvendo questões como prazer, orientação sexual, desenvolvimento do corpo, entre muitos outros, sendo um tema muito abrangente.

Um bom exemplo de quão ampla é a discussão sobre sexualidade é o tema dos hormônios sexuais, que afeta todas as questões citadas acima, sendo, portanto, de alta relevância para todos. Os efeitos causados por eles estão presentes em todos os seres humanos e, apesar de serem mais perceptíveis fisicamente, também afetam os aspectos psicológicos e emocionais. Este texto apresentará informações sobre hormônios sexuais e seus impactos menos conhecidos, sendo eles fisiológicos, psicológicos e emocionais. Será possível compreender o que se passa em nossos corpos? Como os hormônios podem alterar e afetar nossas vidas? Ganhando conhecimento e consciência, aprendemos a lidar melhor com as mudanças dos nossos corpos.

## Desenvolvimento

Para compreender a atuação dos hormônios sexuais em nossos corpos, é preciso saber quais são eles. Começando pelos produzidos nas glândulas gonadais (ovários nas pessoas do sexo feminino e testículos nas pessoas do sexo masculino), temos a progesterona e o estrógeno no corpo das fêmeas. Já nos corpos dos machos temos a testosterona.

Em relação os hormônios produzidos na glândula hipófise (localizada no cérebro), que se encontram em ambos os sexos, temos o Hormônio Folículo

Estimulante (FSH) e o Hormônio Luteinizante (LH). O FSH tem como função regular a produção de espermatozoides e a maturação dos óvulos durante a idade fértil. O LH, nas mulheres, é responsável pelo amadurecimento dos folículos, a ovulação e produção de progesterona, possuindo papel fundamental na capacidade reprodutiva da mulher. Já nos homens, o LH também está relacionado à fertilidade, atuando diretamente nos testículos e influenciando a produção de espermatozoides.

Os hormônios sexuais têm uma relação direta com aspectos psíquicos e emocionais. Podemos observar os impactos psicológicos dos hormônios sexuais através das diferentes fases do ciclo menstrual, que vem frequentemente acompanhado de variações de humor.

A progesterona tende a melhorar o humor, já que sua abstinência está associada com altos níveis de depressão. Esse hormônio pode ser usado na forma de alopregnanolona<sup>1</sup> para tratar a depressão pós-parto.

Sobre o estrogênio, seus efeitos são menos conhecidos, uma vez que, mesmo tendo ações antidepressivas, a terapia hormonal com ele aumenta o risco de demência e de piora na função cognitiva global.

Assim como o estrogênio, os efeitos da testosterona não estão totalmente claros, mas estudos indicam que, quando usada em terapia hormonal, ela pode causar uma melhora do humor, causando impactos positivos em testes viso-espaciais (que avaliam a identificação de espaço e corpos presentes nele) e negativos em testes verbais (que avaliam compreensão verbal).

No corpo feminino, os hormônios são responsáveis por muitos transtornos de humor, mais fortemente explícitos no começo da idade reprodutiva, quando a produção de estrogênio e progesterona aumenta, dando início à periodicidade menstrual. Parte do período é a tensão pré-menstrual (TPM), em que ocorrem variações dos níveis hormonais no período que antecede a menstruação e é evidenciada a influência dos hormônios no estado

---

<sup>1</sup> Alopregnanolona: neuroesteroide pregnanos inibitório endógeno sintetizado de progesterona.

psíquico de fêmeas. Também é devido ao ciclo menstrual que podemos comprovar que, assim como os hormônios impactam nossas emoções, o contrário também ocorre, sendo isso visível por meio da variação do sistema serotoninérgico, um processo fundamental para o desenvolvimento adequado do sistema nervoso e no declínio da idade de menarca, primeira menstruação.

Não só no corpo feminino, como também no masculino, ocorre uma mudança drástica na prevalência de transtornos depressivos e de quadros ansiosos no início da puberdade. O aumento desse tipo de quadro ocorre devido ao avanço da maturação sexual, com a exposição a diferentes concentrações e flutuações hormonais.

## Conclusão

É evidente que os hormônios sexuais alteram e afetam as emoções e as funções cognitivas.

A progesterona, por exemplo, pode melhorar o humor. O estrogênio também, mas tem efeitos mistos quando usado para terapia hormonal. Pode melhorar o humor, só que ao preço do aumento da probabilidade do paciente sofrer de piora das funções cognitivas e demência. Sobre a testosterona, também podemos observar uma melhora no humor quando usada em terapia hormonal, afetando o resultado do indivíduo positivamente.

No entanto, mesmo com tantos estudos sobre o assunto e, por mais que sejam suficientes para conhecermos melhor o corpo humano, ainda é preciso que estudemos mais sobre os impactos causados por esses hormônios para descobirmos como lidar com eles. Mais do que os estudos, é importante que se comunique os resultados dos estudos (que são muitos) para a população em geral.

---

## Referências bibliográficas

- ALMEIDA, Osvaldo Pereira de **“Sexo mexendo com a mente: efeitos do Estrogênio e Testosterona sobre humor e cognição”**. Arquivos de Neuro-Psiquiatria. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/6v3tzD6zGrQxqmYwFzy4vXG/abstract/?format=html&lang=pt&stop=next>. Acesso em: 20 maio 2022.
- BORGES, Ana Raquel Ferreira; ROCHA, Afonso Henrique Guimarães; SIMÕES, Álvaro de Oliveira; VITORINO, Felipe de Oliveira; FERNANDES, Karine Bisnoto; TAVAREZ, Rafael Felipe; PEIXOTO, Leonardo Gomes. **“Alterações de hormônios Cortisol, Progesterona, Estrogênio, Glicocorticóides e Hormônios liberador de corticofina na depressão pós-parto”**, Revista ciência e estudo acadêmicos de medicina n°14. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/view/5034>. Acesso em: 20 maio 2022.
- RIBEIRO, Krukemberghe Divino K. da F. Ribeiro. **“Hormônios Sexuais”**, Mundo Educação. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/535264196/A-SAUDE-EM-RELACAO-A-METAFISICA-E-O-CAMPO-BIOENERGETICO-DOS-CORPOS-SUTIS-CORRIGIDO>. Acesso em: 20 maio 2022.
- SILVA, Ana Cardina J. S. Rosa da; SÁ, Marcos Felipe de. **“Efeitos dos esteróides sexuais sobre o humor e a cognição”**, Archives of Clinical Psychiatry. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/LVb39g9jmD6YK4HbF9MS5Jy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2022.
- SOARES, Cláudio N.; PROUTY, Jennifer; POITRAS, Jennifer. **“Ocorrência e tratamento de quadros depressivos por hormônios sexuais”**, Braz. J. Psychiatry. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/WDgJLjhh8PyNxM8JSKCjZG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2022.
- VERAS, André B.; NARDI, Antonio E.; **“Hormônios Sexuais femininos e transtornos do humor”**. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Nardi/publication/287750998\\_Female\\_sexual\\_hormones\\_and\\_mood\\_disorders/links/56868f9408aebccc4e13a886/Female-sexual-hormones-and-mood-disorders.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Nardi/publication/287750998_Female_sexual_hormones_and_mood_disorders/links/56868f9408aebccc4e13a886/Female-sexual-hormones-and-mood-disorders.pdf). Acesso em: 20 maio 2022.
- Alopregnalona**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Alopregnanolona>. Acesso em: 20 maio 2022.

# EFEITOS HORMONAIS NA PUBERDADE

Joaquim Filinto, Felipe Lopes e Pedro Ortega

## Introdução

A sexualidade humana é um assunto complexo e, muitas vezes, alvo de discussões e polêmicas. É uma condição humana que é construída durante toda a vida do indivíduo, iniciada ainda na infância. Ela é influenciada por diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais, políticos, culturais, históricos, econômicos e religiosos. Ou seja, a sexualidade envolve muito mais do que as características dos aparelhos genitais masculino e feminino e os mecanismos de reprodução.

Considerando esses fatos, o estudo sobre a sexualidade tem como objetivo informar questões inerentes a esse assunto, auxiliando para que diversos erros não sejam cometidos pela ignorância, desinformação ou estereótipo social de homem hétero branco. A sexualidade pode interferir na personalidade de cada um, se intensificando na puberdade, quando o adolescente vive novos desejos, conhece o desejo sexual, sente atração por outras pessoas.

É muito importante tratar do assunto, pois levar informação às pessoas minimiza os problemas relacionados à sexualidade. Assim, conscientizando a sociedade sobre esse tema, reduziremos o número de infecções sexualmente transmissíveis, gestações precoces ou não planejadas e disfunções sexuais, melhorando, assim, a qualidade de vida das pessoas.

Dentro do tema sexualidade, o recorte que será aprofundado neste texto é a ação dos hormônios sexuais no corpo de quem está amadurecendo.

## Desenvolvimento

Puberdade é o nome dado ao período de transição entre a infância e a vida adulta. Essa fase é marcada, principalmente, pelo desenvolvimento dos caracteres sexuais primários e caracteres sexuais secundários, que estabelecem a capacidade reprodutiva, sendo assim um período de maturação biológica.

Nesta fase ocorrem muitas transformações físicas, como o crescimento acelerado, o surgimento de pelos pubianos, o aumento da oleosidade da pele, o surgimento de odor nas axilas, o aumento dos seios no sexo feminino, e o aumento do volume testicular no sexo masculino.

Além das alterações físicas, a puberdade pode causar intensas reações emocionais, como mudanças repentinas e imprevisíveis de humor. A maioria dos jovens apresentam insegurança e ansiedade, diante de tantas situações novas, como o surgimento do broto mamário e o aumento testicular, que geram dúvidas que provocam transformações, levando-nos a questionar: Como hormônios com funções sexuais afetam questões psíquicas durante a puberdade? Por que isso acontece? Quais hormônios levam às mudanças drástica de humor?

Os hormônios sexuais são majoritariamente produzidos nas gônadas, os órgãos que produzem células sexuais, sendo nos homens os testículos e nas mulheres os ovários. Além de sua participação no sistema endócrino, responsável pela produção dos hormônios sexuais, também tem função reprodutiva: produção de células germinais e produção de andrógeno.

Foi realizada uma pesquisa pela *Exame*, em 2017, que afirma que a testosterona desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de tecidos reprodutivos masculinos, como testículo e próstata, o aumento da maturação dos ossos e o crescimento de pelos corporais.

No sexo masculino, a falta de testosterona no corpo do homem ou adolescente é prejudicial para a saúde, tanto fisicamente quanto psicologicamente. Essa queda ocorre naturalmente, geralmente aos

40 anos de idade, mas antes disso fatores como obesidade, consumo excessivo de bebida alcoólica e cigarro agregam na queda, que pode afetar diretamente o humor do homem.

Já sobre o sexo feminino, Dra. Christiane Fujii diz: “O estrogênio é produzido, sobretudo, pelos ovários e possui funções importantes relacionadas às características sexuais da mulher. Além disso, a progesterona também atua na regularização do ciclo pré-menstrual feminino e na preparação do útero para a gravidez”.

Menstruação é a descamação das paredes internas do útero quando não há fecundação. Essa descamação faz parte do ciclo reprodutivo da mulher e acontece todo mês. O corpo feminino se prepara para a gravidez, e quando esta não ocorre, o endométrio (membrana interna do útero) se desprende. Sintomas físicos: aumento, sensibilidade ou inchaço das mamas; inchaço no corpo; aumento do volume abdominal; obstipação (intestino preso); aparecimento de acne e cólicas menstruais. Sintomas psicológicos e emocionais: mudanças de humor; tristeza; irritação; ansiedade; crises de choro e alterações no apetite.

## Conclusão

É possível concluir que existem alterações no humor de uma adolescente por conta de hormônios sexuais em ambos os sexos. No corpo de uma mulher, como dito pela Dr. Christiane Fujii, o hormônio progesterona afeta o ciclo menstrual da mulher que tem ligação direta com sintomas psicológicos e emocionais, como tristeza, alterações no humor e irritação. No sexo masculino a falta de testosterona no corpo é prejudicial para a saúde.

Em suma, podemos tirar a conclusão de que as alterações de humor podem ser fruto de problemas hormonais ou também de elementos naturais da adolescência, nesse caso a menstruação, que se interligam com a mente com quedas e alterações nos hormônios.

---

## Referências bibliográficas

FUJII, Christiane. **Qual a função dos hormônios femininos?** Disponível em: <https://christianefujii.com.br>. Acesso em: 6 fev 2020.

ALVES, Andrea; PESCA, Lucia. **A importância de falar sobre sexualidade.** Disponível em: <http://diariogaucha.clicrbs.com.br>.

**Hormônios sexuais.** Mundo Educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br>. Acesso em: 12 ago 2022.

**Caracteres sexuais secundários.** Disponível em: <https://pt.wikipedia.org>. Acesso em: 12 ago 2022.

KULAK, Jaime. **Testosterona baixa e alta: entenda os sintomas e nível ideal do hormônio masculino** Disponível em: <https://laboratorioexame.com.br>. Acesso em: 12 ago 2022.

Campaner, Adriana. **TPM e cólica menstrual: quais são os sintomas e quando se preocupar?** Disponível em: <https://salomazoppi.com.br/saude>. Acesso em: 12 ago 2022.

# IDENTIDADE DE GÊNERO: COMO A TRANSEXUALIDADE É EXPLICADA PELA CIÊNCIA

Gabriela Gontijo e Murilo Fecher

## Introdução

A sexualidade não está somente relacionada ao ato sexual. A sexualidade está relacionada a vida, sensações, sentimentos e emoções relacionadas ao prazer. Como a sexualidade é um tema muito amplo e engloba diversos assuntos sensíveis, muitas vezes tabus, estereótipos e preconceitos são criados em cima disso.

Um assunto relevante dentro do tema sexualidade é a identidade de gênero. A identidade de gênero é como uma pessoa se sente e se percebe em relação ao seu gênero, podendo ser masculino, feminino, neutro, entre outros.

Para conseguir desenvolver o tema identidade de gênero, é necessário esclarecer a transexualidade. De uma maneira resumida, pessoas transgênero são aqueles que não se identificam com o gênero que lhes foi atribuído no momento do nascimento. Por exemplo, uma pessoa que nasceu com o aparelho sexual feminino teve seu gênero atribuído como feminino, porém se identifica com o gênero masculino, é um homem transgênero [ou somente um homem trans].

A identidade de gênero é um assunto importante e muito pouco falado, pois muitas pessoas não compreendem a sua profundidade e importância ou a consideram algo embaraçoso. Além disso, o Brasil é um país muito intolerante com pessoas trans [palavra referente a uma pessoa transexual], o que, em parte, é decorrência da falta de representatividade dessas pessoas na mídia.

Um fator importante para as pessoas compreenderem e respeitarem transexuais é combater a desinformação, já que a maioria não tem conhecimento sobre o assunto e por isso são preconceituosas. Então, quanto mais falarmos sobre a transexualidade e os assuntos que a englobam, mais a comunidade de pessoas transgênero será respeitada e menos irão sofrer com a intolerância ou discriminação.

Este texto tratará de como a transexualidade é explicada biologicamente e culturalmente. Esse é um recorte importante, pois muitas pessoas usam a determinação biológica do sexo (a genitália e os órgãos sexuais de uma pessoa que são formados durante a gestação) para serem preconceituosas e dissiparem o ódio. Portanto, falar sobre este tópico de uma maneira verdadeira e respeitosa é muito importante para combater a desinformação e a discriminação.

## Desenvolvimento

A transexualidade e a identidade de gênero são muito estudados, porém, ainda não foi obtido nenhum resultado concreto sobre o motivo de sua existência e sua origem. Cientistas e pesquisadores que desenvolveram pesquisas para responder a essas perguntas obtiveram diferentes resultados. No texto escrito pelos universitários Matheus Marinho da Silva, Joanalira Corpes Magalhães e Juliana Lapa Rizza, em 2018, foram analisados diferentes artigos. Alguns artigos concluíram que a transexualidade se dá por um provável componente genético; outros, que o cérebro de pessoas trans apresenta misturas de padrões muito complexas, outros dizem que faz parte da diferenciação sexual do cérebro. Porém, todos afirmam que é algo natural que a pessoas nascem com.

Existem diversas culturas, então, não é possível obter uma definição concreta sobre a descrição do significado de transexualidade segundo a cultura, já que cada país possui um jeito diferente de aceitar e definir a transgeneridade. Mas uma definição simples que cabe para diversas sociedades é: uma pessoa que não se identifica com o gênero a que foi designada no momento de seu nascimento.

No mundo inteiro existe muita transfobia, que é uma gama de atitudes, sentimentos ou ações discriminatórias ou preconceituosas contra pessoas transgênero. Existem pessoas que acreditam e consideram que ser trans é doença, é errado, pecado e em alguns países é considerado um crime.

Pessoas transexuais sofrem desde cedo com a transfobia. É comum grande parte das pessoas trans serem expulsas de casa pelos seus pais com cerca de 13 anos. A expectativa de vida de uma pessoa trans é de 35 anos. O Brasil é um dos países que mais matam transexuais no mundo. Em 2022, pelo 13º ano consecutivo, foi o país com mais assassinatos de pessoas trans. Dados apontam que em 13 anos [de 2008 a 2021], pelo menos 4.042 pessoas transgênero foram assassinadas. Só em 2014 foram 326 assassinatos.

Outro tópico muito importante a ser ressaltado é a falta de representatividade trans. É muito comum assistirmos a filmes e séries com pessoas cis (pessoa que se identifica com o sexo que foi lhe dado no nascimento), porém, a quantas séries você já assistiu que tenha um personagem trans, ou até mesmo um ator/atriz trans? Essa falta de representatividade gera violência e dificuldades na vida de pessoas trans. Diversas pessoas trans afirmam que crescer sem entender ou conhecer a transexualidade foi muito difícil para sua descoberta e autoconhecimento. Como não é falado na mídia sobre esse tema, as pessoas não têm conhecimento sobre a comunidade trans e, muitas vezes, os pequenos contatos que têm são com a transfobia. “A falta de representatividade no governo e na mídia também impacta diretamente na violência contra essa população: de acordo com dados divulgados no documentário *Revelação*, da Netflix, 80% da população mundial nunca conviveu com uma pessoa trans. Por isso, é tão importante que essas pessoas sejam representadas de forma realista no cinema e na televisão”, diz o texto do Observatório do Terceiro Setor.

## Conclusão

É possível afirmar que ainda não existe uma explicação científica concreta sobre a origem da transexualidade; porém, grande parte das pesquisas sobre o assunto obteve resultados ligados ao funcionamento do cérebro, e

a individualidade do cérebro de pessoas trans, afirmando ser algo natural do ser humano.

Identidade de gênero é um assunto bastante complexo e amplo, contendo diversos subtópicos dentro dele, o que é algo interessantíssimo. Porém, a transexualidade vem diariamente sendo omitida e marginalizada, fazendo com que as pessoas não falem sobre ela. No entanto, é necessário fazer o oposto, conversar e pesquisar sobre o assunto para que ele deixe de ser um tabu tão grande e algo que gera muitas mortes por causa da intolerância.

---

## Referências bibliográficas

ALVES, Isabela. **Como a falta de representatividade gera violência contra pessoas as trans.** Disponível em: [observatorio3setor.org.br/noticias/como-a-falta-de-representatividade-gera-violencia-contra-as-pessoas-trans/](https://observatorio3setor.org.br/noticias/como-a-falta-de-representatividade-gera-violencia-contra-as-pessoas-trans/).

DIAS, Tatiana. **Gênero: conceitos, visão científica e desafios para a população trans.** Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/explicado/2015/11/05/G%C3%AAnero-conceitos-vis%C3%A3o-cient%C3%ADfica-e-desafios-para-a-popula%C3%A7%C3%A3o-trans.>

**Documentário esclarece como Hollywood não soube retratar os trans.** Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2020/06/documentario-esclarece-como-hollywood-representou-mal-os-transgeneros.shtml>.

PINHEIRO, Ester. **Há 13 anos no topo da lista, Brasil continua sendo o país que mais mata pessoas trans no mundo.** Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2022/01/23/ha-13-anos-no-topo-da-lista-brasil-continua-sendo-o-pais-que-mais-mata-pessoas-trans-no-mundo.>

SILVA, Matheus Marinho; MAGALHÃES, Joanalira Corpes; RIZZA, Juliana Lapa. **Analisando alguns estudos científicos: em foco, a transexualidade.** Disponível em: <https://7seminario.furg.br/images/arquivo/269.pdf>.

**Identidade de gênero.** Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/Gender\\_identity](https://en.wikipedia.org/wiki/Gender_identity).

**Sexualidade humana.** Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/Human\\_sexuality](https://en.wikipedia.org/wiki/Human_sexuality).

**Transfobia.** Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Transfobia>.

# RISCOS DA MASTURBAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Henrique Cosate de Jesus, Juan Novoa Chiachiarini e Pedro Salles

## Introdução

A sexualidade demonstra a maneira de como entender os corpos, com ou sem um(a) parceiro(a). De acordo com *Diário Gaúcho*, o prazer sexual se dá principalmente pelo contato ou toque e atração aos indivíduos opostos ou iguais.

De acordo com a psicanálise, a sexualidade é algo típico da natureza humana, sendo não só uma pulsão como também uma parte integrante da constituição psíquica normal.

A masturbação é uma forma para compreendermos a vida sexual, pois ela possibilita conhecer o próprio corpo e ter prazer sexual sem um(a) companheiro(a). Além disso, a masturbação traz diversos benefícios e malefícios.

## Desenvolvimento

De acordo com [womenhealth.pt](http://womenhealth.pt), a masturbação causa alguns benéficos, como a liberação de hormônios da felicidade. Durante o orgasmo, o cérebro libera muitos hormônios benéficos, o que aumenta a autoestima. A ocitocina, por exemplo, tem um grande impacto na autoestima, porque ela tem a função promover as contrações musculares uterinas e melhora o humor. Os orgasmos também liberam dopamina e endorfinas, o que leva à sensação de felicidade. A endorfina e a dopamina são neurotransmissores que funcionam como mensageiros químicos, estimulando e equilibrando

os sinais entre neurônios, células nervosas e demais células do corpo, reduz o stress que causa uma liberação química que combate a resposta ao stress do corpo, alívio da dor. A dopamina desempenha um papel que capacita se sentir concentrada e motivada e melhora a qualidade do sono, Depois de se masturbar você fica pesado e cansado, que faz com que você durma melhor. Como foi mostrado acima, a masturbação traz muitos benefícios. Contando com isso, fica claro que a masturbação é benéfica ao corpo e mente de um ser humano.

A masturbação, no período da manhã, traz maiores benefícios ao corpo, pois assim é possível começar o dia mais relaxado e com mais tranquilidade, um dos motivos para ser a melhor hora para se masturbar.

No entanto, apesar de poucos, também há malefícios na prática da masturbação. Segundo o [womenhealth.pt](http://womenhealth.pt), um dos malefícios consiste em você se viciar em se masturbar e deixar sua vida sexual e pessoal de lado, como, por exemplo, parar de ver os amigos ou ir a lugares para se masturbar. A masturbação já foi considerada extremamente prejudicial pela ciência médica, tendo sido propostas, inclusive, algumas formas de tratamento ou de prevenção. Os efeitos da prática masturbatória incluíam a perda da vitalidade, olheiras, fraqueza, infertilidade, problemas de digestão, entre outros. A masturbação compulsiva, também considerada um vício em masturbação, é motivada pelo desejo intenso e repetido de satisfazer a necessidade de se masturbar. Embora se masturbar seja um ato saudável e agradável, nesse caso, torna-se algo independente do prazer. Quando uma pessoa precisa se masturbar várias vezes ao dia e interfere no seu cotidiano, o comportamento deixa de ser positivo e se torna um problema de saúde ou até mesmo um vício. Segundo Fabio Tha, os comportamentos induzidos pelos vícios não são sintomas no sentido analítico do termo, ou seja, o vício não é um símbolo, como as pernas doloridas de uma histérica. O vício é uma intoxicação de satisfação, ou de gozo, se preferirem.

De acordo com a dissertação de Baumel, que teve por objetivo investigar a sexualidade feminina brasileira contemporânea, “a masturbação é importante para a obtenção de satisfação sexual e de uma função sexual

saudável para a mulher, e de que a culpa, os valores e as atitudes negativas estão implicados nessa correlação.”

De acordo com o Henrique Pereira, que avaliou as práticas masturbatórias num grupo de homens jovens em Portugal, assim como comparar diferenças nessas práticas entre grupos particulares (idade, início da vida sexual ou orientação sexual), “em média, os homens masturbaram-se 3,69 vezes por semana (DP = 3,05), sendo que apenas 10,9% dizem nunca ter se masturbar”. Os homens jovens se masturbam de forma ampla e devem discutir a masturbação como uma atividade integradora e normal no desenvolvimento humano e sexual.

## Conclusão

Com base nas informações apresentadas, é possível concluir que a masturbação é um ato presente na vida todos; para alguns, um pouco mais que outros. É necessário sabermos o que é relevante e irrelevante sobre o assunto, pois assim não se corre riscos sem saber. Um risco seria o vício no ato de se masturbar, o que pode fazer mal, porque o corpo possui um limite dado por ele mesmo e, se for ultrapassado, pode ficar cansado em excesso e com outros problemas.

A masturbação também é um ato muito relevante, pois não necessita sequer algum(a) companheiro(a). A masturbação normalmente é primeira relação sexual que você tem com o seu corpo, por isso é tão importante.

---

## Referências bibliográficas

PEREIRA, Henrique. A masturbação em homens jovens portugueses. **Revista Internacional de Andrologia**, v. 13, n. 4, p. 131-137, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1698031X14001046>.

BAUMEL, Sérgio W. *Investigando o papel da masturbação na sexualidade da mulher*. 2014. PhD Thesis. Dissertação de mestrado]. Disponível em: <http://repositorio.ufes.br/handle/10/3094>.

THA, Fabio. *Vícios privados: Sobre o conceito de masturbação em Freud*. 2014. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37868884/Vicios\\_privados-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1660329567&Signature=ZEpDukdI3o2QRqtt4oXp0v0JleMwCJMfQn5jbv-wbKasg03bJs0y4C02mRyUfk400xc4zwh9KhM00pv-a3QG1iv-e8wCIZQk5AZFoHff3Ht2xhx](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37868884/Vicios_privados-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1660329567&Signature=ZEpDukdI3o2QRqtt4oXp0v0JleMwCJMfQn5jbv-wbKasg03bJs0y4C02mRyUfk400xc4zwh9KhM00pv-a3QG1iv-e8wCIZQk5AZFoHff3Ht2xhx)

# SEXO E SEXUALIDADE: QUAL A HISTÓRIA POR TRÁS? QUAIS SÃO AS ORIGENS DO PRAZER? COMO ELE FUNCIONA NO NOSSO CORPO?

Maria Luiza Bertozzi, Lucas Peccin e Martin Sasserrant

## Introdução

Segundo o *Dicionário Oxford Languages*, sexualidade significa um “conjunto de caracteres especiais, externos ou internos, determinados pelo sexo do indivíduo”, mas é possível acrescentar que sexualidade também está relacionada com desejo e prazer sexual. Neste texto serão apresentadas informações sobre este tema, explorando assuntos como: masturbação, relações sexuais e a história por trás desses tópicos.

O assunto sexualidade e prazer sexual é relevante, pois muitas pessoas, independentemente da idade, têm diversas dúvidas sobre ele. Ao falar sobre esse tema, nos tornamos mais conscientes e, conseqüentemente, mais respeitosos em relação às individualidades de cada um e às diferentes manifestações de desejo sexual.

Neste texto serão investigadas questões como a origem do prazer e o que acontece dentro do corpo para que ele seja sentido. Esse tópico pode ser considerado de extrema importância, pois quanto mais é discutido e compartilhado, mais conhecimento temos sobre o nosso próprio corpo, conquistando poder e nos tornando mais confiantes em relação a ele. O texto também esclarecerá dúvidas, proporcionando escolhas conscientes no futuro ou até no presente.

## Desenvolvimento

### O corpo humano e o funcionamento do prazer

Os seres humanos podem ser considerados mais diferenciados sexualmente, quando relacionados com outras espécies, pois sentem prazer sexual em qualquer época do ano, e não apenas no período do “cio”, o período reprodutivo em que o estado de receptividade sexual dos mamíferos fica extremo.

Durante a relação sexual acontecem várias reações bioquímicas. Em uma reportagem da revista *Superinteressante*, “O curto-circuito do orgasmo: como funciona o prazer humano”, são explicadas como elas acontecem no corpo humano para que se obtenha o prazer. Segundo a matéria, “tudo se inicia a partir do cérebro, o comandante do nosso corpo, é ele quem faz tudo acontecer. O mesmo produz hormônios e neurotransmissores, como a dopamina. É uma pequena jornada até o orgasmo. Vários acontecimentos ocorrem neste percurso. Primeiro, nosso sistema nervoso ordena nossos batimentos cardíacos acelerarem, deixando assim, nosso corpo cheio de adrenalina. Nessa hora de calor, nós sentimos ‘desejo sexual’. Então, um grande número de neurônios passa a liberar substâncias que ativam o que podemos chamar de ‘regiões do centro do prazer’. Elas que comandam algumas reações que levam a sensação de prazer.”

Após um tempo, na exaustão dos neurônios e do corpo, outra região do cérebro solta a endorfina, uma substância que acaba com nosso prazer. A endorfina, com um efeito calmante, irá se misturar com algumas substâncias excitantes, liberadas pelas zonas de prazer citadas acima. Como consequência da junção desses hormônios, nosso cérebro tem um “curto-circuito”, tendo como finalização ele mandando “sinais” para outros lugares do sistema nervoso.

### O sexo e sexualidade na história

Tempos atrás, o tema sexo e sexualidade não era bem tratado nem bem visto pela sociedade. Não havia fundamento sobre como o prazer funcionava no nosso corpo, muito menos sobre o que motivava certos

desejos. Devido à falta de conhecimento, a maior parte da população acabava sendo preconceituosa em relação a eles.

Bruna Suruagy do Amaral Danta explica um pouco dos pensamentos bíblicos relacionados à sexualidade. “Nos primeiros séculos da era cristã, os tratados teológicos elogiavam a virgindade feminina e atacavam o matrimônio com o propósito de convencer as mulheres a evitá-lo. Em seus textos, os teólogos advertiam o público feminino dos perigos do casamento e incentivavam a castidade das mulheres.” É possível deduzir que ideias como essa, que supervalorizam a virgindade feminina, quando colocadas na cabeça de crianças, podem afetar não só sua vida sexual futuramente, como também sua relação com o próprio corpo.

O cristianismo e outras religiões afetaram de forma negativa a visão da sociedade sobre o sexo, sendo ele o ato sexual ou a sexualidade de cada pessoa em si. Como resultado, muitas pessoas, principalmente as mulheres e pessoas da comunidade LGBTQIA+, não se sentem no direito de se expressar sexualmente e de sentir prazer livremente. Foram impostas limitações, como as que pregam que as relações sexuais são apenas permitidas se acontecerem entre um homem e uma mulher ou que não podem ser feitas antes do casamento. Também são feitas afirmações que dão a entender que o prazer sexual só pode ser sentido com o objetivo de reprodução. Diversas outras restrições como essas são impostas e é colocado que quem não as cumprir cometerá um pecado. Isso pode prejudicar a vida sexual de muitos indivíduos, causando um efeito negativo em muitas pessoas que, por exemplo, se sintam culpadas ao se masturbar ou neguem sua orientação sexual.

Uma situação em que isso é exemplificado foi mencionada em uma reportagem escrita por Bruno Fonseca, que conta que “A Exodus, representada por Andréa Vargas no Brasil, é uma das operações de uma organização evangélica internacional chamada Exodus Global Alliance. Sua rede se estende por vários continentes articulando igrejas, missionários, políticos, psicólogos e defensores de terapias de reorientação sexual, a chamada ‘cura gay’.” É mostrado, então, que as interferências religiosas contra a diversidade de expressões sexuais não

ficam apenas no passado e que, infelizmente, ainda existem vários jovens, adultos e até idosos que são afetados por elas.

Hoje em dia, entretanto, há uma melhora nessas ideias, que acabam resultando no preconceito. Isso porque foram feitas mais pesquisas e adquiridos mais conhecimentos sobre o assunto. O que acontecia antigamente era que poucos cientistas falavam de forma aberta sobre o prazer sexual, pois havia certo tabu ao se falar sobre ele. O tema era considerado algo das áreas de psicologia e psicanálise, não da biologia, que estudava os mecanismos reprodutivos das espécies sem focar no prazer sexual. Segundo Moneda Oliveira Ribeiro (1999), Foucault é visto como primeiro historiador a respeito de sexualidade; para ele, a visão cristã sobre o assunto, devia ser respeitada, e entende que a sociedade do cristianismo não queria privar a sexualidade propositalmente, mas não pode desenvolver-se sem privá-la. Foucault queria entender o mecanismo no corpo humano que nos proporciona sentir prazer sexual.

Alfred Charles Kinsey de 1938 a 1953, com sua equipe, fez um trabalho que descobriu que 92% dos homens e 63% das mulheres se masturbavam, algo que não era discutido na época. Também descobriram que 37% dos homens e 13% das mulheres já haviam tido relações homossexuais com orgasmo, o que gerou polêmica.

Por causa de pesquisas como essas, e muitos outros movimentos, houve um avanço em vários países em relação ao respeito direcionado a sexualidade das mulheres e a pessoas da comunidade LGBTQIA+. Porém, alguns países não acompanharam esse avanço e mesmo a sociedade em que vivemos hoje em dia ainda não é um lugar seguro e acolhedor para que essas pessoas se sintam à vontade em explorar sua sexualidade livremente.

## Conclusão

Sexualidade em si é um conceito que muda constantemente, e como é possível observar neste texto, é influenciada por questões históricas e culturais, mas também por fatores psicológicos. A sexualidade pode ser enxergada como sensualidade, como orientação sexual ou como qualquer outra definição pessoal e é, inclusive, influenciada pelas relações

interpessoais. Já o sexo pode ser definido como o aparelho sexual, ou o ato do sexual, envolvendo aspectos biológicos. Contudo, é possível concluir que não são sinônimos. Entretanto, as questões culturais e históricas podem se relacionar com as biológicas, uma vez que, por exemplo, mitos contados para crianças podem influenciar sua vida sexual futuramente.

Entender como o prazer sexual acontece no nosso corpo é importante para o autoconhecimento e para desvendar curiosidades. Recentemente, assuntos como esse estão sendo mais comentados, pois já existem diversos meios de comunicação e já foi adquirido mais conhecimento sobre esse tema. É esperado que cada vez mais as pessoas estejam totalmente conscientes e respeitadas em relação às individualidades de cada um e que estejam mais livres para solucionar dúvidas e desconstruir ideias.

---

## Referências bibliográficas

Dicionário Oxford Languages. Disponível em: [https://www.google.com/search?q=sexualidade+defini%C3%A7%C3%A3o&client=avast-a-1&ei=j3aHYu6YGuaF1sQP3qql-AQ&ved=0ahUKewiunNiG-033AhXmgpUCHV5VCU8Q4dUDCA4&uact=5&oq=sexualidade+defini%C3%A7%C3%A3o&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EANKBAhBGAFKBAhGGABQqQRYujxgOUFoAXAAeACAAewJiAHONZIBDDAuMTcuMS42LTEuM5gBAKABAcABAQ&sclient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=sexualidade+defini%C3%A7%C3%A3o&client=avast-a-1&ei=j3aHYu6YGuaF1sQP3qql-AQ&ved=0ahUKewiunNiG-033AhXmgpUCHV5VCU8Q4dUDCA4&uact=5&oq=sexualidade+defini%C3%A7%C3%A3o&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EANKBAhBGAFKBAhGGABQqQRYujxgOUFoAXAAeACAAewJiAHONZIBDDAuMTcuMS42LTEuM5gBAKABAcABAQ&sclient=gws-wiz)

DANTA, Bruna Suruagy do Amaral. **Sexualidade, cristianismo e poder**. Pepsic, v.10 n.3. 2010.

DE OLIVEIRA, Lúcia H.; e PAPAROUNIS, Demetrius. **O curto-circuito do orgasmo: como funciona o prazer humano**. *Superinteressante*. Publicado em 1993 e atualizado em 2018.

ENEM, Cleiton J.; CARAMASCHI, Sandro. **Concepção de sexo e sexualidade no ocidente: origem, história e atualidade**. UNISC. 2017.

FONSECA, Bruno; YÉPEZ, Desirée; ZIEGLER, Gloria; QUINTANA, Juliana; MUÑOZ, Lupe; CORREIA, Mariama; e OLMO, Raul. **O grupo cristão que atua pra reprimir homossexualidade e identidade de gênero trans na América Latina**. Publicada em 2020.

RIBEIRO, Moneda O. **A sexualidade segundo Michel Foucault: uma contribuição para a enfermagem**. Scielo, 1999.

# A HIPERTROFIA MUSCULAR

Tomás Gonzalez Vitorica

## Introdução

Este texto tratará de uma questão importante do Sistema Muscular. Esse sistema é constituído pelo conjunto de músculos presentes no organismo e corresponde a cerca de 40% a 50% do peso de uma pessoa. Os músculos permitem o movimento esquelético, controlam o movimento de acesso ao sistema digestório e respiratório e as saídas dos tratos digestório e urinário. Além disso produzem calor; sustentam o esqueleto; protegem os tecidos moles; sustenta e posiciona o esqueleto axial; sustentam, movimentam e envolvem os membros.

As células musculares são longas fibras multinucleadas que variam de comprimento de poucos milímetros até mais de trinta centímetros. Cada fibra é rodeada por uma membrana homogênea, o sarcolema, que contém fibras colágenas em suas camadas externas, conectadas aos elementos do tecido conectivo intramuscular. A camada interna do sarcolema é a própria membrana celular, através da qual são retiradas cargas e produtos desperdiçados e ao longo da qual ocorrem a produção e a condução de excitação elétrica para a fibra muscular. Invaginações do sarcolema, chamadas túbulos T, permitem a transmissão do potencial de ação para o interior da fibra muscular através da liberação de íons cálcio por meio do retículo sarcoplasmático.

A hipertrofia muscular, conseguida principalmente pela prática de musculação, é um assunto importante, pois a musculação é uma das modalidades de exercícios mais praticadas em todo o mundo. Ela é praticada não só por jovens, mas também por idosos, cardiopatas e até crianças. Muitas pessoas, principalmente jovens, na procura de um estereótipo de corpo esteticamente perfeito, usam dietas, suplementos e regimes por

conta própria. Muitas vezes, praticantes de musculação arriscam sua saúde nessa procura e acabam exagerando nos exercícios físicos e causando danos irreparáveis à sua saúde. Segundo artigo publicado na *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, “especialistas apontam que a alimentação é a peça fundamental para o ganho da massa muscular, podendo chegar a 60% em importância. Porém, existe falta de conhecimento das pessoas em geral de que uma alimentação balanceada e de qualidade, a não ser em situações especiais, atende às necessidades nutricionais de um praticante de exercícios físicos, inclusive de atletas de nível competitivo. Existe uma crença popular antiga entre os atletas de que proteína (PTN) adicional aumenta a força e melhora o desempenho, mas pesquisas não apoiam esta teoria e observa-se que a pequena quantidade de proteína necessária para o desenvolvimento muscular durante o treinamento é facilmente atingida por uma alimentação balanceada regular.”

Este texto tratará sobre os perigos e consequências de prática de exercícios sem acompanhamento de um profissional e de uma alimentação/ suplementação inadequada.

## Desenvolvimento

A hipertrofia muscular é o aumento do tamanho e volume dos músculos em resultado à sobrecarga imposta. Ou seja, trata-se de uma resposta fisiológica resultante de uma adaptação celular frente a uma maior exigência de trabalho. Segundo a *Wikipédia*, dois fatores contribuem para a hipertrofia: a hipertrofia sarcoplasmática, que está relacionada ao aumento na capacidade do músculo em guardar glicogênio; e hipertrofia miofibrilar, que está relacionada ao aumento do tamanho das miofibrilas. O processo da hipertrofia muscular é reversível. Dessa forma, o músculo pode voltar ao tamanho original, caso o esforço e exercícios físicos cessem.

De acordo com o site *Minha Saúde*, os exercícios mais conhecidos para ganhar massa muscular são o treino pirâmide e o drop set. Quando realizados de maneira correta, ambos potencializam as condições para o ganho de massa muscular. Apesar de os dois treinamentos apresentarem

benefícios, apenas o treino pirâmide é indicado para iniciantes. Já o treino drop-set, que utiliza técnicas intensas e tem grande risco de lesão, exige o acompanhamento de um profissional de educação física durante o treino. A diferença entre o treino pirâmide e o treino drop set, é que o primeiro é recomendado para o aumento de força, enquanto o segundo ajuda no ganho de resistência muscular. Entretanto, exercícios feitos sem o devido cuidado podem gerar danos.

No artigo “Relação entre exercício físico, dano muscular e dor muscular de início tardio”, os pesquisadores concluíram que substâncias que não têm a capacidade de atravessar a barreira da membrana sarcoplasmática, como CK, LDH, MHC, troponina-I e mioglobina, extravasam para o meio extracelular após o dano nas estruturas musculares, tornando o aumento da concentração sérica dessas substâncias potentes marcadores indiretos de dano muscular. Movimentos realizados com determinada sobrecarga (tipo de exercício, intensidade e volume) podem resultar no dano em estruturas musculares em função da sobrecarga mecânica. Nesse sentido, destacam-se os exercícios de força, principalmente os exercícios executados com ação muscular excêntrica. Para reparar o dano muscular, leucócitos migram para o local, iniciando a resposta inflamatória. Nessa pesquisa, fica evidenciado um dos perigos da execução de exercícios físicos sem os devidos cuidados.

Como já foi mencionado na introdução, os praticantes de musculação necessitam de uma dieta adequada para suprir a perda de energia e possibilitar a construção dos músculos. Uma dieta inadequada acompanhada de exercícios de musculação pode resultar em perda de conteúdo proteico no tecido muscular, pois o corpo utilizará as proteínas dos músculos para suprir as demandas energéticas.

Além desse risco, de acordo com o artigo “Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação”, a procura pela melhora da estética fez aumentar o consumo de suplementos alimentares ricos em proteínas em associação à ingestão de uma alimentação altamente proteica. Desta forma, com o intuito de aumentar a massa muscular corporal sem a procura de um profissional capacitado para correta orientação,

há um consumo excessivo de proteína que, embora seja importante para a composição corporal, pode trazer riscos à saúde quando ingerida em excesso, e, muitas vezes não alcançar o resultado estético almejado. Nessa pesquisa, foi observado que a alta ingestão de alimentos proteicos foi tão consumida quanto os suplementos deste nutriente. Em relação aos suplementos mais consumidos, foi observado o consumo de Whey protein, BCAA, e creatina na maioria dos participantes, e que os avaliados faziam uso de mais de um suplemento, aumentando ainda mais o consumo total de proteína diária. Nesse estudo, concluiu-se que a presença do profissional nutricionista se torna essencial para a orientação adequada dentro das academias, pois a prática se torna nociva à saúde dos praticantes.

A enorme carência de informações sobre suplementos alimentares, bem como sobre uma nutrição adequada, pode trazer consequências em longo prazo.

## Conclusão

O texto tinha por objetivo investigar os perigos e consequências da prática de musculação sem o acompanhamento de profissionais da área, tanto em relação aos exercícios físicos quanto às questões nutricionais.

O modismo e a busca do corpo esteticamente “perfeito” fazem com que muitas pessoas, principalmente jovens, busquem esse ideal de corpo fazendo exercícios com ou sem acompanhamento e usem suplementos que não deveriam usar.

Concluimos que tal comportamento pode levar a lesões musculares graves e à nutrição inadequada, com consequências sérias à saúde.

Durante a pesquisa, foi possível identificar vários sites que indicam e tentam ensinar exercícios, bem como suplementos alimentares, os quais são facilmente comprados em sites.

---

## Referências bibliográficas

MARTINI, Frederic H.; TIMMONS, Michel J.; TALLITSCH, Robert B. Anatomia Humana. 6a. Edição. Artmed Editora. Porto Alegre. 2009. Disponível em: [BR&lr=&id=utW\\_AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=sistema+muscular+anatomia&ots=BiZOEIqExp&sig=e-https://www.scielo.br/j/rbme/a/sFDmRDBJMYVngCCcJtGgNsk/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbme/a/sFDmRDBJMYVngCCcJtGgNsk/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 25 jun 2022.

Minha saúde. **Hipertrofia muscular: tudo o que você precisa saber para obtê-la.** Disponível em: <https://minhasaude.proteste.org.br/hipertrofia-muscular-o-que-voce-precisa-saber-para-obter-la/#:~:text=A%20hipertrofia%20muscular%20C3%A9%20o,da%20hipertrofia%20muscular%20C3%A9%20revers%C3%ADvel>. Acesso: 25 jun 2022.

Wikipedia. **Hipertrofia muscular.** Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Hipertrofia\\_muscular](https://pt.wikipedia.org/wiki/Hipertrofia_muscular). Acesso: 26 jun 2022.

FOSCHINI, Denis; PRESTES, Jonato; CHARRO, Mario Augusto. **Relationship between physical exercise, muscle damage and delayed-onset muscle soreness.** Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Jonato-Prestes/publication/26455321\\_Relationship\\_between\\_physical\\_exercise\\_muscle\\_damage\\_and\\_delayed-onset\\_muscle\\_soreness/links/56aff93e08ae8e37214d14cd/Relationship-between-physical-exercise-muscle-damage-and-delayed-onset-muscle-soreness.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jonato-Prestes/publication/26455321_Relationship_between_physical_exercise_muscle_damage_and_delayed-onset_muscle_soreness/links/56aff93e08ae8e37214d14cd/Relationship-between-physical-exercise-muscle-damage-and-delayed-onset-muscle-soreness.pdf). Acesso: 27 jun 2022.

MACEDO, Thayana Silva; SOUZA, André Luiz de; FERNANDEZ, Natália Costa. **Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação.** Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6306075>. Acesso em: 27 jun

# SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E MEIOS PARA REDUZIR SEU IMPACTO NEGATIVO NA VIDA FEMININA

Nina Santos Ribeiro de Freitas

## Introdução

A sexualidade é uma condição humana que é construída durante toda a vida do indivíduo, iniciando ainda na infância, e está relacionada às sensações, sentimentos e emoções relacionados ao prazer.

Conforme Vanessa Santos destaca, para a Organização Mundial da Saúde [OMS], “sexualidade é uma energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações de interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”. A sexualidade, portanto, segundo a mesma autora, envolve muito mais que as características dos órgãos sexuais masculino e feminino e os mecanismos de reprodução. Ela é influenciada por diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais, políticos, culturais, históricos, econômicos e religiosos. E como envolve diversas dimensões humanas, é um tema muitas vezes difícil de ser tratado e, por isso, cheio de dúvidas, preconceitos e estereótipos.

No entanto, é importante entender que a sexualidade está relacionada com a qualidade de vida; logo, é fundamental uma vivência sexual saudável, e para isso tem-se que tratar do assunto de forma a que se evitem a disseminação de crenças errôneas, a desinformação e a discriminação.

A Síndrome Pré-Menstrual acomete grande partes das mulheres e está diretamente relacionada com a alteração hormonal que elas experimentam todos os meses. Ela pode impactar na maneira como as mulheres vivenciam sua sexualidade, porque pode interferir nos níveis de libido, causar prejuízos nas relações afetivas devido à oscilação de humor enfrentada no período e, ainda, causar grande sofrimento interno.

Nesse sentido, o presente trabalho procurará abordar as causas e os sintomas da Síndrome Pré-Menstrual, os impactos negativos que essa condição pode causar na qualidade de vida de um enorme número de adolescentes e mulheres e, ainda, quais seriam os meios possíveis para diminuir esses problemas.

### Síndrome Pré-Menstrual e impactos na qualidade de vida da mulher

O ciclo menstrual dura em média de 26 a 32 dias e pode ser dividido em três fases diferentes: fase folicular, ovulação e fase lútea. A fase folicular começa no primeiro dia da menstruação e dura de 8 a 23 dias; a ovulação pode durar até 3 dias; e a fase lútea dura desde o final da ovulação até o início do fluxo menstrual. Conforme explicam Natalia Alves Mendes e Anderson Pereira de Souza (2016), o período pré-menstrual é uma fase em que podem ocorrer sintomas físicos e psíquicos que geralmente aparecem uma semana antes da menstruação e desaparecem com o início do fluxo menstrual. Entre 75% a 95% de mulheres em idade reprodutiva irão apresentar algum tipo de sintoma pré-menstrual de intensidade leve. De 3 a 8% apresentam sintomas graves, caracterizando a Síndrome Pré-Menstrual (SPM).

Destacam, ainda, os autores citados que essas alterações fisiológicas e psicológicas são causadas pela variação hormonal (excesso de progesterona e queda de estrogênio), menor resposta cerebral ao neurotransmissor inibitório Ácido Gama-aminobutírico (GABA) e diminuição dos níveis de serotonina.

Já a médica especialista do tema Dra. Mara Diegoli relata que existem três fatores determinantes para que a Síndrome Pré Menstrual (ou Tensão

Pré-Menstrual, TPM, como é comumente chamada] seja mais sentida por algumas mulheres que por outras. O primeiro fator seria o hereditário. Pessoas cujas mães apresentaram SPM teriam maior probabilidade de desenvolver a síndrome. O segundo, o fator externo: a mulher pode não ter SPM se estiver atravessando uma fase boa da vida e a serotonina sendo produzida em quantidade adequada, mas pode apresentar se estiver passando por situações difíceis, como doença na família, dificuldades econômicas, divórcio, pressão no trabalho ou estudos, quando, nesses casos, o nível da serotonina, que já deve estar baixo, cairá mais ainda na segunda fase do ciclo menstrual, quando for produzido o hormônio que o derruba mais ainda. E o terceiro é o fator endógeno. Há mulheres mais sensíveis a mudanças hormonais e há as menos sensíveis.

Os principais sintomas físicos da SPM são mastalgia (inchaço e dor nos seios), cólicas (muitas vezes incapacitantes), edema (inchaço, principalmente no abdome), fadiga, acne, constipação, dores nas articulações e cefaleia (dor de cabeça). Os sintomas emocionais são alteração do humor, irritabilidade, ansiedade, tensão, sintomas depressivos e tristeza. Além disso, é comum também a compulsão por doces e alimentos gordurosos nesse período.

As consequências e impactos negativos da SPM, além de causarem grande sofrimento interno, também se refletem no âmbito do trabalho ou do estudo e nos relacionamentos afetivos e familiares, fazendo com que as mulheres apresentem comportamentos irritadiços, tenham a sensação de perder controle de suas ações, sentimento de tristeza e angústia, ausência de libido, faltas no trabalho/escola, déficit na memória, o que impacta grandemente em sua qualidade de vida.

### Meios para reduzir os impactos negativos da SPM

A médica Mara Diegoli explica que o mais importante de todos os mecanismos é o autoconhecimento, já que ninguém pode trabalhar com uma coisa que não conhece, nem ter bom desempenho profissional, social ou familiar. Desta maneira, ressalta que, se é certo que os hormônios mudam nosso humor, deve-se, então, trabalhar com eles.

A primeira recomendação da especialista, portanto, é que se anote diariamente o que está sentindo e os dias da menstruação e daí se verifique se os sintomas aparecem alguns dias antes e desaparecem com ela. Depois, é fundamental que a mulher aprenda a controlar-se. Se estiver diante de uma situação difícil, procure adiar a solução para depois que menstruar, quando seu comportamento será diferente. Numa reunião de trabalho, por exemplo, aconselha que “é mais profissional dizer ao chefe que vai analisar um assunto polêmico e depois mandar um relatório por escrito do que ter um destemperado e perder o emprego”. Praticar exercícios físicos também é fundamental; e, por fim, se a SPM estiver impactando duramente na qualidade de vida, procurar ajuda médica para análise da situação e eventual prescrição de medicamentos.

Nesse sentido, Juliana Ferreira, Aline Machado, Rogério Tacani, Maria Elisabete Saldanha, Pascale Tacani e Richard Liebano (2010) destacam que os tratamentos medicamentosos mais utilizados para a SPM são diuréticos para diminuir o inchaço, antidepressivos e ansiolíticos para controlar o humor, supressores da ovulação (anticoncepcionais) para regulação dos hormônios e analgésicos e anti-inflamatórios para controle da dor das cólicas.

No entanto, como alertam os autores, todos esses tratamentos podem causar efeitos colaterais que vão desde queda da pressão arterial e aumento do débito urinário (diuréticos), aumento das pressões sistólica e diastólica, risco de infarto agudo do miocárdio, diabetes, risco de tromboembolismo venoso e embolia pulmonar (anticoncepcionais), boca seca, sedação, tontura, náusea, insônia, ganho ou perda de peso, tremores, palpitações, irritabilidade, taquicardia, convulsões, mudança de postura perante as situações cotidianas, anorexia, dores abdominais, inquietação motora, desenvolvimento de manias, labilidade emocional, hiperatividade e agressividade (antidepressivos, psicoestimulantes, estabilizadores do humor, antipsicóticos e ansiolíticos).

Daí que se propõem também tratamentos não-medicamentosos, consistentes em medidas comportamentais: prática de atividades físicas regulares, atividades relaxantes, repouso, orientações sobre os sintomas,

alimentação com menos sal para evitar o inchaço e realização de sessões de drenagens linfáticas.

Ainda como alternativa para controle dos sintomas, alguns outros estudos sugerem aromaterapia (que consiste na massagem abdominal com óleos essenciais) e prática de pilates. Já um outro estudo realizado por Ariane Pereira, Marla Botelho e Laise Elias (2022) destaca que “o consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sódio, como chocolates, fast-foods, sobremesas e industrializados (biscoitos recheados, sucos de caixa, alimentos ricos em sal e frituras) tendem a aumentar a intensidade dos sintomas da SPM, em decorrência da diminuição dos níveis de serotonina, além de contribuir para o sobrepeso e retenção hídrica”, sendo certo ainda que “esses alimentos quando consumidos em excesso, podem repercutir em baixas concentrações de micronutrientes, como vitamina B6, cálcio e magnésio”, que são em contrapartida importantes para reduzir a intensidade e duração da SPM.

De fato, esse estudo destaca que “os níveis de cálcio sérico sofrem oscilações durante as diferentes fases do ciclo menstrual, sendo mais baixos durante a fase lútea do que na fase folicular. Com o declínio de cálcio durante a fase lútea do ciclo menstrual é observado a exacerbação dos sintomas da SPM, ocasionando inquietação e até mesmo depressão. Alterações nos níveis de cálcio podem explicar sintomas como irritabilidade e agitação, visto que o cálcio e magnésio auxiliam na produção de serotonina.”

Assim, aderir a uma dieta rica nesse nutriente ou à suplementação de cálcio pode diminuir a incidência de várias queixas pré-menstruais, podendo ser útil no alívio dos transtornos do humor.

Prosseguem os autores relatando que o magnésio também é um dos tratamentos propostos para a SPM, pois, “além de desempenhar um papel fundamental para produção de energia, o magnésio está envolvido como cofator em mais de 300 sistemas enzimáticos. A concentração de magnésio dos eritrócitos e leucócitos de mulheres com síndrome pré-menstrual é inferior em relação a outras mulheres. Esse micronutriente

atua significativamente no controle da SPM, reduzindo a duração e intensidade dos sintomas, sendo eficaz na atenuação das dores menstruais, angústia e mudanças de humor. O magnésio é reconhecido como um dos tratamentos mais indicados para enxaquecas, ocasionadas pela síndrome pré-menstrual, além de minimizar a retenção hídrica, ansiedade, desejo por doces, náuseas e fadiga.”

Finalmente, também para esses autores, a vitamina B6 teria um papel importante na diminuição dos sintomas indesejáveis do período pré-menstrual por aumentar os níveis de serotonina e dopamina, desempenhando um papel essencial na síntese de ácidos graxos e prostaglandinas, que estaria diminuída durante a síndrome pré-menstrual.

## Conclusão

A sexualidade é uma condição humana construída durante toda a vida do indivíduo, iniciando ainda na infância, e está relacionada às sensações, sentimentos e emoções relacionados ao prazer, relacionando-se, portanto, diretamente, com a qualidade de vida do indivíduo.

O período pré-menstrual da mulher é uma fase em que podem ocorrer sintomas físicos e psíquicos que geralmente aparecem uma semana antes da menstruação e desaparecem com o início do fluxo menstrual.

Os principais sintomas da SPM são mastalgia, cólicas, edema, fadiga, acne, constipação, dores nas articulações, cefaleia, alteração do humor, irritabilidade, ansiedade, tensão e tristeza.

As consequências e impactos negativos da SPM, além de causarem grande sofrimento interno, também se refletem no âmbito do trabalho ou do estudo e nos relacionamentos afetivos e familiares, fazendo com que as mulheres apresentem comportamentos irritadiços, tenham a sensação de perder controle de suas ações, sentimento de tristeza e angústia, ausência de libido, faltas no trabalho/escola, déficit na memória, o que impacta grandemente em sua qualidade de vida.

Não existe um tratamento único e definitivo para a Síndrome Pré-Menstrual. É proposta uma série de medidas comportamentais que vão desde o autoconhecimento, passando pela prática regular de exercícios físicos, realização de atividades relaxantes, mudanças na alimentação, drenagem linfática e aromaterapia, como também a suplementação de cálcio, magnésio e vitamina B6.

E, em última instância, procurar um médico especialista, que poderá receitar diuréticos para diminuir o inchaço, antidepressivos e ansiolíticos para controlar o humor, supressores da ovulação (anticoncepcionais) para regulação dos hormônios e analgésicos e anti-inflamatórios para controle da dor das cólicas.

---

## Referências bibliográficas

FERREIRA, Juliana de Jesus; MACHADO, Aline F. P.; TACANI, Rogério; SALDANHA, Maria Elisabete S.; TACANI, Pascale M.; LIEBANO, Richard E. **Drenagem linfática manual nos sintomas da síndrome pré-menstrual: estudo piloto**. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.17, n.1, p.75-80, jan/mar. 2010 ISSN 1809-2950.

MENDES, Natalia A.; SOUZA, Anderson P. de. **Alterações fisiológicas relacionadas à Síndrome da Tensão Pré-Menstrual na vida da mulher. ID on line**. *Revista de psicologia*, [S.l.], v. 10, n. 33, p. 01-09, dez. 2016. ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/593>>.

PEREIRA, Ariane F.; BOTELHO, Marla Gizane N.; e ELIAS, Laíse de S. **Efeito de cálcio, magnésio e vitamina B6 na minimização dos sintomas pré-menstruais: um estudo de revisão**. *RECIMA21*, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1075>.

SANTOS, Vanessa S. dos. **Sexualidade**; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sexualidade>. Acesso em: 17 mai 2022.

VARELA, Maria Helena. **"Tensão Pré-Menstrual – Entrevista"**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/tensao-pre-menstrual-entrevista/>. Acesso em: 23 mai

# O EFEITO DO USO DE DROGAS NA VIDA SEXUAL

André Ribeiro, Joaquim Rebetez, Katharina Rinzler e Gabriel Sasserant

## Introdução

Sexualidade é um conceito muito amplo e possui diversos recortes em seu interior. Não se deve confundir sexo e sexualidade, pois não são sinônimos, uma vez que sexo se refere ao aparelho sexual, e sexualidade a relações sexuais, orientação sexual, identidade de gênero etc.

Resumindo, a sexualidade humana representa o conjunto de comportamentos que concernem à satisfação da necessidade e do desejo sexual. Entretanto, existem algumas circunstâncias que podem afetar a relação sexual. Uma delas é o uso de drogas lícitas e ilícitas, antes ou durante o ato sexual.

Quando pensamos nas consequências do uso de drogas, pensamos em problemas neurológicos, como, por exemplo, dificuldade na concentração e perda de memória, mas também impotência sexual e outros problemas relacionados aos sistemas do corpo humano.

## Desenvolvimento

Denominam-se drogas quaisquer substâncias utilizadas que causam alterações na estrutura e funções do organismo. Podem ser classificadas quanto à origem e efeitos, entre outros.

Quanto ao consumo de drogas, “é difícil estabelecer o limite entre uma dose benéfica e prejudicial. Cada organismo funciona de uma maneira diferente e não tolera a droga da mesma forma” (BRUNHIRA, 2002).

É importante observar este apontamento feito pelo médico de que cada organismo funciona de maneira diferente. Quando pensamos, por exemplo, em um resfriado ou uma virose, podemos observar que os sintomas variam de pessoa a pessoa, em algumas podendo ser mais fortes, já em outros, menos. O mesmo caso se aplica ao efeito das drogas.

As drogas psicotrópicas são aquelas que atuam no cérebro, modificando nossa maneira de sentir, de pensar e, muitas vezes, de agir. Com isso em mente, esse tipo de droga é separado em dois grupos, as lícitas, que legalmente podem ser produzidas e consumidas, e as ilícitas, cuja produção e consumo são ilegais. Independentemente de serem legalizadas ou não, as drogas psicotrópicas alteram o comportamento das pessoas, podendo interferir em suas vidas sexuais.

Um estudo conduzido pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), em 2004, mostrou que metade dos dependentes de álcool e drogas tem alguma disfunção sexual. Como principais problemas levantados estão a ejaculação precoce [39%], diminuição do desejo sexual [19%], dificuldade de ereção [12%], retardo na ejaculação [8%] e dor durante a relação sexual [4%]. Dos 215 entrevistados com idade média de 35 anos, quase metade usava mais de um tipo de droga.

Outra informação levantada neste estudo foi a de que, ao usarem drogas, as pessoas ficam mais impulsivas, o que reduz sua capacidade de avaliar riscos. Por exemplo, deixam de se prevenir com uso de preservativos e contraceptivos e podem inclusive se tornar agressivas.

Neste mesmo estudo, há um dado curioso: o uso em pequenas doses de álcool e cigarro aumentam o desejo sexual e a excitação. Isto acontece logo após o consumo, mas, a longo prazo, começa a provocar as alterações citadas acima.

O consumo excessivo de álcool exacerba os comportamentos sexuais de risco, e “aumenta a probabilidade da ocorrência de relações sexuais sem preservativo e com parceiros não estáveis. Assim, leva a uma maior exposição a doenças sexualmente transmissíveis e relações não

consensuais” (GEORGE, 2020). Além disso, dificulta a ereção peniana porque causa alterações vasculares.

De acordo com Canon (2016), o uso da maconha está associado aos seguintes efeitos: melhor desempenho sexual, porém, menor motivação para a relação sexual. Também causa disfunção erétil, dificuldade para atingir o orgasmo ou ejaculação precoce.

Cocaína e maconha, se usadas em altas doses, derrubam a libido. Também é esse o efeito de drogas sintéticas, como o ecstasy e o LSD.

De acordo com Costa (2006), “de todas as drogas, o cigarro parece ser a mais ‘inofensiva’ ou que não esteja relacionado a problemas sexuais. Engano. A nicotina diminui o fluxo sanguíneo nos órgãos genitais, o que interfere negativamente na ereção masculina e na lubrificação da vagina da mulher.”

Os antidepressivos também possuem uma enorme variedade de efeitos na vida sexual. Pacientes que fazem uso desse tipo de medicamento reportam queda na libido e a dificuldade de atingir o orgasmo.

Em relação ao uso de crack, Barroso (2017) diz que “é notável a grande redução na libido, ou seja, do desejo sexual”. A droga também afeta a ação dos neurotransmissores do cérebro envolvidos no controle da ejaculação.

## Conclusão

Conforme apresentado no texto, cada droga possui um efeito colateral diferente, podendo agir de diferentes maneiras no corpo humano.

Como cada corpo responde de uma forma a essas substâncias, os resultados dependem da droga e do receptor. Certas drogas possuem efeitos mais previsíveis e outras podem agir de maneiras muito diferentes em organismos diferentes. Dessa forma, é incerto ou impreciso creditar a determinadas drogas certos efeitos. Claro que alguns são previsíveis

e constantes, mas cada corpo é como se fosse um laboratório. Cada um reagirá à sua maneira a essas substâncias estranhas e tóxicas, às quais o corpo ficará submetido.

Mas, se o consumo de drogas faz tão mal e gera tantos problemas, o que faz com que ele seja tão grande e discutido? A resposta é que proporcionam prazer e alívio, mesmo que momentâneos. Aqui cabe dizer que “momentâneos” podem ser também enganosos porque o uso de certas drogas (como ácidos e anfetaminas, por exemplo) podem causar efeitos devastadores, como desencadear esquizofrenia ou lesar o indivíduo definitivamente. Se isso irá acontecer, com quem e em que oportunidade de uso, não é possível prever. Mas é certo que o prazer que proporcionam acaba e ficam as sequelas. Usar drogas é contaminar o corpo e a mente. Não é a melhor forma de se lidar com os problemas, já que momentaneamente trazem um alívio, mas depois isso logo acaba e ficam os resquícios no corpo.

A ciência comprova: corpo e mente são afetados pelo uso destas substâncias. Há efeitos colaterais e incertos. Corre-se o risco de se tornar esquizofrênico, impotente ou com questões sexuais variadas. Além disso, há a questão social associada a colaborar com tráfico e violência decorrentes da produção e distribuição destas substâncias, o que nos leva a ressaltar o nome certo para elas: verdadeiras DROGAS.

---

## Referências bibliográficas

BRUNHARA, J. **Limite entre uma dose benéfica e prejudicial.** Disponível em: <https://omens.com.br/blog/erecao/drogas-impotencia-masculina/>.

CUPANI, G. **Abuso de drogas leva a disfunção sexual.** Folha de São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/saude/sd0206201001.htm#:~:text=As%20drogas%20causam%20altera%C3%A7%C3%B5es%20em,o%20ecstasy%20e%20o%20LSD.>

FERREIRA, B. **Precisamos falar sobre o crack!** Disponível em: <https://barrosoemdia.com.br/politica/precisamos-falar-sobre-o-crack/>.

**Maconha pode intervir em sua vida sexual.** Revista Galileu, 2017. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2017/11/maconha-pode-interferir-em-sua-vida-sexual-e-isso-e-uma-boa>

GEORGE, W. H. **Álcool e sexo: como a bebida alcoólica pode influenciar a relação sexual**. Disponível em: <https://cisa.org.br/pesquisa/artigos-cientificos/artigo/item/267-alcool-influencia-relacao-sexual>.

MEDEIROS, D.; TÓFOLI, L. **Mitos e Evidências na Construção das Políticas sobre Drogas**. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/arquivos/artigos/7788-181206bapi18cap6.pdf>.

SOUZA, C. **Antidepressivos e disfunções sexuais**. Disponível em: <http://www.polbr.med.br/ano12/art1112.php#:~:text=Os%20antidepressivos%20t%C3%AAm%20sido%20reportados,orgasmo%20as%20queixas%20mais%20frequentes>.

**Cigarro e a impotência sexual**. Disponível em: <https://www.unimedjp.com.br/viver-melhor/artigos-medicos/sebastiao-de-oliveira-costa/o-cigarro-e-a-impotencia-sexual/233>.

# ORIENTAÇÃO SEXUAL

Nina Matos, Luca Korte, Mariana Bambini e Guilherme Ferreira

## Introdução

Sexualidade é um conjunto de elementos sexuais. Entre eles, temos o assunto deste texto: orientação sexual. De alguns anos para cá, orientação sexual vem se tornando um tema cada vez mais relevante na nossa sociedade, sendo muito mais discutido. Ele se refere ao seu “caminho” de preferências românticas e sexuais. Orientação sexual vem se tornando um tema muito mais relevante, pois as pessoas de hoje em dia perceberam a crueldade que é tratar alguém diferentemente devido à sua preferência sexual. Membros de comunidades LGBTQ+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, e todas as outras diversidades sexuais), vêm tentando combater as ideias e conceitos LGBTfóbicos. O desejo de alguns desses membros é de que a orientação sexual seja um tema abordado em escolas, para que as crianças, desde novas, cresçam sabendo que têm liberdade para se expressar sem serem julgadas. Isso nos leva a pergunta: o quão disposta a aceitar a comunidade LGBTQIA+ está a sociedade de hoje em dia?

É de muita importância entender que, apesar de o preconceito continuar muito presente, nossa sociedade está mudando e evoluindo. Vale a pena lembrar que a LGBTfobia muitas vezes é passada de geração para geração. As crianças podem estar refletindo o comportamento dos pais, além do que elas veem na televisão, no seu dia a dia e, talvez, até na sua religião.

## Desenvolvimento

Para entender se de alguma forma houve uma melhoria na aceitação da sociedade para/com a comunidade LGBTQ+, foi feito um levantamento de

manifestações ou protestos de tal comunidade contra atos de violência ou extrema LGBTfobia.

A parada do orgulho LGBTQ+ de São Paulo é atualmente uma das maiores celebrações de diversidade do mundo. Sua existência é fruto de um movimento que começou no Brasil na década de 1970, se reorganizou na década de 1980 em uma resposta à crise da Aids (quando a doença era relacionada à homoafetividade) e se tornou mais visível na década de 1990, abrindo espaço para conquistas de direitos.

O episódio conhecido como Rebelião Stonewall Riot, acontecido nos Estados Unidos em 1969, foi uma sequência de manifestações violentas e repentinas de membros da comunidade LGBTQ+, contra invasões policiais no bar Stonewall Inn. Essas manifestações tiveram duração de seis dias.

Durante os últimos dois séculos, a violência continuou perseguindo a comunidade LGBTQ+. Havia teorias dizendo que ser homoafetivo era uma doença mental e a “cura” eram atos terríveis, como tortura psicológicas e físicas, “castração” e doses de hormônio masculino ou feminino, dependendo do gênero.

A mobilização pelos direitos LGBTQ+ ocorre há, pelo menos, 50 anos, porém, só há pouco mais de 30 anos é que estas pessoas começaram a ser devidamente reconhecidas e incluídas na sociedade.

A homossexualidade ainda é vista como uma ameaça às famílias e, de alguma forma, também para a ordem social e cultura, num sentido amplo. Existem muitos padrões de comportamento considerados os únicos corretos pela sociedade; quando quebrados, podem causar conflitos sociais.

De acordo com o site *SaberAberto*, a construção da sexualidade é processual, sendo influenciada por amigos, escola, ambiente, social e família. A sociedade e seus padrões afetam a vida de uma pessoa o tempo todo, levando com que ela tome decisões que não são as que tomaria por si mesma.

O catolicismo e outras religiões também vêm reforçando a LGBTfobia, graças a alguns participantes e ideias LGBTfóbicas. Pensamentos que condenam a comunidade LGBT+ são reforçados nas igrejas há muito tempo. Até mesmo nos dias de hoje, a Igreja não se pronuncia sobre tais acontecimentos porque, afinal, não tem total controle sobre os mesmos. De acordo com o site *Poder 360*, a pesquisa PoderData, realizada de 21 a 23 de junho de 2021, mostra de 60% da população brasileira acham que a homossexualidade deve ser aceita pela sociedade, enquanto 28% têm visão contrária. Os que não souberam responder à pergunta foram 12%.

Ao longo desse tempo, foram celebradas inúmeras conquistas, porém, as questões relativas ao preconceito de orientação sexual e identidade de gênero estão muito longe de uma solução. Pelo contrário, ao analisar dados de violência contra LGBTs+ no Brasil, é possível ver que em 2020 aumentou a violência contra LGBTQ+, mostra o 15º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Os dados do levantamento mostram um aumento de 24,7% nos homicídios contra pessoas LGBT+ no período de 2020, quando comparado a 2019. Foram registrados 121 casos. A taxa de agressões contra esse grupo aumentou em 20,9%, totalizando 1169 casos.

## Conclusão

Se pode dizer que houve um certo progresso em relação à receptividade da sociedade com os membros da comunidade LGBT+. No entanto, o preconceito ainda está muito presente no dia a dia e, no Brasil, o índice de violência contra a população LGBT+ tem aumentado. Apenas leis que condenam a LGBTfobia não vão mudar o jeito que as pessoas pensam, então é necessária a conscientização da sociedade. Hoje em dia há uma maior aceitação da comunidade LGBTQIA+ pela sociedade, mas ainda não é o suficiente.

---

## Referências bibliográficas

- AMARAL, Alice M. Santiago *et al.* Adolescência, Gênero e Sexualidade: Uma Revisão Integrativa. **BAHIANA Journals**, [S. l.], p. 62-67, 26 set. 2016. DOI <http://hdl.handle.net/20.500.11896/1225>. Disponível em: <http://www.saberaberto.uneb.br/handle/20.500.11896/1225>. Acesso em: 20 maio 2022.
- BEZERRA, Marcos V. da Rocha *et al.* Política de saúde LGBT e sua invisibilidade nas publicações em saúde coletiva. **Saúde em Debate**, [S. l.], v. 43, 7 ago. 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S822>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/DkZJz3V4kfLczm7Qbvpr3Xh/?lang=pt#>. Acesso em: 25 maio 2022.
- CARDOSO, Rodrigo R. *et al.* Diversidade sexual: uma leitura do impacto do estigma e discriminação na adolescência. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 26, 2 jul. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08332021>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TCJ6mXyyk4pB94FDNhjZZc/?lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2022.
- CARVALHO, César A. de Sá G. *et al.* Homofobia internalizada e religiosidade entre casais homoafetivos. **Trends in Psychology**, Sergipe, v. 25, n. 2, p. 691-702, 21 abr. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5137/513754617015/html/#B18>. Acesso em: 20 maio 2022.
- FERRAZ, Thaís. Movimento LGBT: a importância da sua história e do seu dia. **Politize**, [S. l.], 28 jun. 2017. Disponível em: <https://www.politize.com.br/lgbt-historia-movimento/>. Acesso em: 25 maio 2022.
- PARENTE, Jeanderson S *et al.*. Saúde LGBTQIA+ à luz da bioética princípalista. **Revista Bioética**, [S. l.], v. 29, 18 out. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1983-80422021293498>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/6bMtx9Gps5znjYJxLcnKKq/?lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2022.
- RIBEIRO, Laura M.; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Relações entre religiosidade e homossexualidade em jovens adultos religiosos. **Psicologia & Sociedade**, Pernambuco, v. 29, 22 ago. 2016. DOI <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29i62267>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/DHhdy85vxNPF7qsSK7Y5my/?lang=pt#>. Acesso em: 20 maio 2022.
- SVALDI, Julia Santos. Atendimento de pessoa autodeclarada LGBTQIA+ com ideação ou tentativa de suicídio em serviços de saúde. **TCC Enfermagem**, [S. l.], 24 set. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/228692?show=full>. Acesso em: 25 maio 2022.

# PUBERDADE, MENOPAUSA E ANDROPAUSA: ALTERAÇÕES FÍSICAS E HORMONAIS

Luiza Preti, Tomas Alvarez e Teo Machado

## Introdução

Segundo a Wikipédia, a sexualidade humana representa o conjunto de comportamentos que concernem à satisfação da necessidade e do desejo sexual. Igualmente a outros primatas, os seres humanos utilizam a excitação sexual para fins reprodutivos e para a manutenção de vínculos sociais, mas agregam o gozo e o prazer próprio e o do outro.

Geralmente, no Brasil, a vida sexual se inicia por volta dos 12 anos, com a adolescência. Por se tratar de um conjunto de características íntimas do ser humano, se manifestam diferentemente em cada indivíduo, de acordo com suas vivências.

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive. Com a adolescência, vem a puberdade, que modifica as partes físicas, hormonais e cognitivas do corpo humano. Por se tratar de um momento conturbado, confuso e muitas vezes considerado de pouca relevância. É importante conscientizar as pessoas sobre a complexidade da puberdade, afinal, é a transição entre a criança e a pessoa adulta. Motivadas pela consciência da relevância de se conhecer essa fase, surgem os seguintes

questionamentos: quais as mudanças hormonais e físicas que acontecem durante a puberdade? E como se diferenciam entre os sexos?

Pensado nessa fase de grandes mudanças, é importante lembrar que ela não é a única da vida humana. Assim como a puberdade, a andropausa e a menopausa são marcos de grandes transformações do corpo humano, movidos por alterações nas concentrações dos hormônios sexuais. Existem muitos tabus e desinformação acerca dos dois tópicos e certo sentimento de vergonha por quem os está vivenciando. É importante também lembrar que as duas fases marcam o fim da vida reprodutiva e início do envelhecimento. Motivada pela relevância de se informar sobre esses períodos, surgem as seguintes questões: quais são as mudanças físicas e hormonais que ocorrem durante a menopausa e a andropausa?

Desenvolvimento

## Puberdade

De acordo com Coutinho [2011], a puberdade reúne os fenômenos biológicos da adolescência, possibilitando o completo crescimento somático e a maturação hormonal que asseguram a capacidade de reprodução e da preservação da espécie. O crescimento somático envolve o aumento do número de células [hiperplasia], um aumento no seu tamanho [hipertrofia] e um incremento no conteúdo extracelular. Esses fenômenos são estimulados pelo aumento na produção e liberação de alguns hormônios.

Localizada na base do cérebro, a hipófise, ou pituitária, é considerada a principal glândula do corpo humano. Sua função é a de regular o trabalho de outras glândulas, como os testículos e os ovários.

O FSH [hormônio folículo estimulante] e o LH [hormônio luteinizante] são produzidos pela hipófise em ambos os sexos. Eles regulam a atividade dos ovários e testículos e são classificados como gonadotrofinas, uma vez que agem sobre as gônadas. O FSH estimula a secreção de estrogênio, responsável pelo desenvolvimento e maturação dos folículos ovarianos

[unidades funcionais dos ovários que armazenam os óvulos e têm a capacidade de se desenvolver e liberar os óvulos durante a ovulação no ciclo menstrual].

Na puberdade, indivíduos dos dois sexos apresentam diversas mudanças físicas provocadas pelo aumento de FSH e LH que alteram a produção dos hormônios sexuais. Aumento da oleosidade da pele, odor nas axilas e aparecimento dos pelos pubianos são exemplos dessas mudanças.

As gônadas são órgãos que produzem células e hormônios sexuais, sendo os ovários os representantes do sexo feminino e os testículos, do masculino. Os hormônios sexuais são substâncias produzidas nas gônadas: testosterona nos testículos de indivíduos do sexo masculino e progesterona e estrógeno nos ovários de indivíduos do sexo feminino. Esses hormônios induzem mudanças que diferenciam os dois sexos.

Uma mudança que acontece somente no macho é o aumento testicular, uma característica muito forte da puberdade provocada pela maior necessidade de testosterona, assim aumentando a produção do hormônio.

Nas meninas, o aumento das mamas é um indício da puberdade, mas o principal é a menarca, a primeira menstruação, que marca o fim do estirão de crescimento. Com ela ocorrem diversas mudanças hormonais internas, pelas mudanças nas concentrações de progesterona e estrogênio que caracterizam o ciclo menstrual.

No período da puberdade, além das mudanças físicas, existem, por consequência, mudanças comportamentais. Segundo Mori e Vera Lucia (2013), “o início da adolescência é marcado pelo aumento no desinteresse nas atividades dos pais, grande preocupação com as mudanças pubertárias, intenso relacionamento com amigos do mesmo sexo, falta de controle em relação aos impulsos, aumento da necessidade de privacidade. Já na fase final da adolescência, quando há maior estabilidade emocional, o envolvimento grupal é menos intenso, há maior aceitação dos valores paternos, busca de objetivo amoroso único e habilidade se comprometer e de se impor limites.

No final, todos os adultos da nossa espécie passaram pela puberdade, assim, para que todas essas transformações aconteçam da maneira mais suave possível, é preciso estar consciente do que está acontecendo internamente e externamente no nosso corpo.

## Menopausa

A menopausa é o nome dado à última menstruação, que, geralmente, acontece entre 45 e 55 anos, marcando o fim da fase reprodutiva da mulher. A partir dessa última menstruação começam a aparecer os sintomas, como dor nas articulações, trato urinário, ou vagina, dor durante relações sexuais, suor noturno, despertar precoce, insônia, ausência da menstruação, secura vaginal, necessidade frequente de urinar, ganho de peso, desejo sexual reduzido e desconforto na bexiga.

Durante a menopausa, a queda na produção dos hormônios estrogênio e progesterona causam cansaço excessivo, distúrbios no sono e ganho de peso. Além disso, sabe-se que a alteração hormonal provocada pela menopausa aumenta a ansiedade, a irritação e risco de se desenvolver depressão.

De acordo com o Hospital Santa Clara, existem tratamentos que a mulher pode realizar, que poderão resultar em benefícios para que a vivência da meia idade se torne um momento de vida menos sofrido e mais criativo. Consciente de si, a mulher passa a compreender que o evento da menopausa implica questões muito peculiares e que existe grande diversidade, mas maneiras individuais de lidar com esse momento da vida.

## Andropausa

A diminuição dos hormônios sexuais (progesterona nas fêmeas e testosterona nos machos), que leva à menopausa nas mulheres, também acontece nos homens, sendo chamada de andropausa

Esse período, marcado pela diminuição nos níveis de testosterona, atinge de 5 a 7% dos homens entre 40 e 55 anos, e 30% deles são afetados após os 60 anos, segundo o portal [urologia.org.br](http://urologia.org.br).

A andropausa, chamada também de deficiência androgênica do envelhecimento masculino (DAEM), além de afetar as questões sexuais, também afeta outras funções e partes do corpo. Perda de memória, lentidão de raciocínio, redução dos ossos e produção do sangue são sintomas dessa redução na testosterona. Também ocorrem mudanças físicas, como o aumento de gordura corporal, redução da massa e da força muscular, diminuição dos mamilos e perda de pelos do corpo.

A DAEM diminui ou abole os desejos sexuais e as ereções; conseqüentemente, os orgasmos e as ejaculações também ficam muito prejudicados.

Todas essas mudanças citadas anteriormente são consequência da redução dos níveis de testosterona. No geral, os indivíduos mais velhos têm esse hormônio em menor quantidade, quando comparado com os mais novos.

## Conclusão

Averiguamos que a grande quantidade de mudanças que acontecem na puberdade, assim como na menopausa e andropausa, são consequência da alteração dos níveis hormonais. Nas fêmeas, a diminuição dos níveis de estrógeno e progesterona, e, nos machos, a diminuição dos níveis de testosterona alteram significativamente características comportamentais e corporais.

O crescimento de pelos pubianos pode assustar aqueles que estão passando pela puberdade, tanto machos quanto fêmeas. Nas fêmeas a menarca marca o início da vida reprodutiva feminina, que provoca mudanças físicas como o crescimento das mamas e pele oleosa. A primeira ejaculação, também, é um início da vida reprodutiva dos machos, quando assim como nas fêmeas, aumenta a oleosidade da pele e provoca uma maior atividade sexual.

Ainda há pouca, e de difícil acesso, informação sobre a menopausa. A falta de conhecimento sobre esse tópico pode causar estranheza àquelas

mulheres que estão passando por esse complexo período, dificultando ainda mais o fim da vida reprodutiva da fêmea. Além de causar uma certa frustração, também atinge aspectos da consciência da fêmea, aumentando muito o estresse.

Durante a andropausa, que é uma mudança similar a menopausa, os homens também passam por mudanças, só que em baixa escala em comparação a menopausa. Os homens sofrem, durante esse período, de perda de massa muscular, diminuição do desejo sexual (libido), problemas no sono, mudanças bruscas de humor e fraqueza muscular.

Todas essas mudanças, em ambos os sexos, podem ser vividas da maneira mais suave possível se o indivíduo estiver ciente dessas mudanças corporais, físicas e comportamentais.

---

## Referências bibliográficas

BERRESA, Erika. Tumores de hipófise geralmente são benignos e, quase sempre, de fácil tratamento. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/blog/endocrinologia/tumores-de-hipofise-geralmente-sao-benignos-e-quase-sempre-de-facil-tratamento>.

CAMARGO, Elisiana; e FERRARI, Rosangela. Adolescentes: conhecimentos sobre sexualidade antes e após a participação em oficinas de prevenção. **Temas Livres** • Ciênc. saúde coletiva 14 (3) • Junho 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8kgddtXc5hSsg9bt985zwsj/?lang=pt>.

COUTINHO, Maria. Crescimento e desenvolvimento na adolescência. Revista de Pediatria SOPRJ. Disponível em: [http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=555](http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=555).

DOMINGUES, Maria. Crescimento e desenvolvimento na adolescência. Universidade Candido Mendes: Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: [http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/t205741.pdf](http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/t205741.pdf).

Hospital Santa Clara. Como aliviar os sintomas da menopausa. Disponível em: <https://hospitalsantaclara.com.br/como-aliviar-os-sintomas-da-menopausa/>. Acesso em: jun 2022.

MACHADO, Jacqueline. As mudanças hormonais decorrentes do processo de envelhecimento. Anais do Semex. 2018. Disponível em: <https://anaisonline.uems.br/index.php/semex/article/view/5543>.

MOREIRA, Lima. Desenvolvimento e crescimento humano. Da concepção à puberdade. In: Algumas abordagens da educação sexual na deficiência intelectual [online]. 3 ed. Salvador: EDUFBA, 2011, pp. 113-123. Bahia de todos collection. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/7z56d/pdf/moreira-9788523211578-11.pdf>.

# A COMPREENSÃO SOCIAL E CIENTÍFICA DA INTERSEXUALIDADE

Lucas Peralta, Luisa Ming e Rodrigo Horn

## Introdução

A sexualidade não possui uma definição única, pois é um assunto complexo. Por ser um assunto amplo, não existe uma definição universal.

Resumidamente, a sexualidade humana representa o conjunto de comportamentos que concernem à satisfação da necessidade e do desejo sexual, a libido. Individualmente, a sexualidade pode ser fortemente afetada pelo ambiente sociocultural e religioso em que se encontra.

Dentro do tema sexualidade há vários recortes, ou seja, este tema está ligado a diversos subtópicos, um deles é a intersexualidade, que, antigamente, era conhecida como o hermafroditismo.

Uma pessoa é definida como intersexual quando os órgãos sexuais internos não são compatíveis com os órgãos sexuais externos ou quando a genitália é ambígua, ou seja, não apresenta nem características totalmente femininas nem características totalmente masculinas. Há controvérsias em relação à definição da intersexualidade. De acordo com Fernanda Carvalho Leão Barretto e Maria Berenice Dias (2018), “intersexual é a pessoa que nasceu fisicamente entre [inter] o sexo masculino e o feminino, tendo parcial ou completamente desenvolvidos ambos os órgãos sexuais, ou um predominando sobre o outro.” Além da diferença nos órgãos sexuais, os indivíduos intersexo também podem contar com uma desregulação nos aspectos hormonais e a interferência nos cromossomos.

Atualmente, há uma construção social sobre a necessidade de definir o sexo de um indivíduo como feminino ou masculino. Isso nem sempre foi assim. Segundo Paula Gaudenzi (2017), “o modelo científico dominante no século XVIII era o do sexo único e, desta forma, a medicina ocidental da época não podia representar a sexualidade humana como dividida entre masculina e feminina, a mulher era um homem invertido. A construção do modelo dos dois sexos é uma invenção do final do século XVIII”.

A atual necessidade social de se definir o sexo de um indivíduo causa diversos problemas para quem é intersexo. “A intersexualidade ainda é considerada uma disformidade patológica, além disso, outro problema é que atualmente a maior parte da sociedade é alienada ao tópico, os intersexos são marginalizados a uma zona de esquecimento onde poucos sabem da existência destes”, dizem Rafael de Tilho e Larissa Haines (2019).

É a partir desses fatos que esse tópico se destaca, pois é relevante falarmos sobre ele para que as pessoas saibam mais sobre o assunto. Dado que muitas pessoas são alheias a ele, ao se informarem mais é possível terem mais noção da existência de pessoas intersexuais, assim, podemos acolhê-las na sociedade. Assim, indivíduos intersexuais poderão ter mais atenção da medicina, como em pesquisas científicas, por exemplo.

A intersexualidade suscita questões que vão muito além de como nosso sistema heterocentrado<sup>2</sup> entende como uma biologia dos corpos. Vista de diferentes formas em cada época das sociedades humanas, tem sido tratada no último século como uma urgência médica e social, imposta em relações de segredo, verificações e inexistência.

Em relação à intersexualidade, a ciência ainda tem muito a descobrir, no entanto, já há muito estudo sobre isso. Este texto será desenvolvido a partir da questão: quais são as causas e consequências da intersexualidade e como é tratada socialmente?

---

<sup>2</sup> Sistema heterocentrado é um conceito cunhado por Paul Beatriz Preciado em seu livro *Manifesto Contrassexual*, publicado no Brasil pela editora n1, em 2014. O conceito é utilizado para caracterizar um modo padronizado de mundo onde a heterossexualidade e as relações de sexo e gênero baseadas nela são reafirmadas como normais e impostas aos indivíduos.

## Desenvolvimento

A resposta para a questão “Quais são as causas e consequências da intersexualidade e como ela é tratada socialmente?” aborda muitos fatos socialmente relevantes. Grande parte da população não tem ideia do que se trata da intersexualidade; a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima em 1% de pessoas intersexo no mundo todo, mas os dados sobre a prevalência em certos países são uma incógnita. Quanto mais a sociedade se informar sobre o assunto, mais possíveis serão o acolhimento e a normalização de não se ter um sexo definido, o que evitará a intolerância.

O termo “hermafroditismo” já foi usado para definir a ocorrência desses tipos de corpos em seres humanos, mas vem sendo rebatido nos campos médico e social. Em geral, a anatomia intersexual tem causas genéticas. Há casos em que ela só se manifesta a partir da puberdade, ou em que é mais dificilmente perceptível, outra razão para o seu esquecimento na sociedade: em alguns casos, é difícil descobrir se a pessoa é intersexo. De acordo com Bárbara Fernandes (2019), “não existe somente uma maneira de ser intersexo. Algumas pessoas intersexo nascem com genitais atípicos; outras, nascem com genitais completamente típicos. Um(a)s possuem cromossomos XX (cromossomos sexuais típicos do sexo feminino), mas apresentam naturalmente um pênis e escroto. Outras possuem cromossomos XY (cromossomos sexuais típicos do sexo masculino) e têm uma vulva e vagina. Outras ainda, podem inclusive não ter a genitália definida”. Isso tudo leva à marginalização.

Já sabemos o que é intersexualidade e como esse assunto é tratado na sociedade (majoritariamente, não tratado). Mas você deve estar se perguntando: o que causa esta condição? As causas mais comuns para a intersexualidade são: a) hiperplasia adrenal congênita (HAC), que é um grupo de doenças genéticas que limitam a produção de hormônios; b) exposição excessiva de hormônios masculinos durante a gestação; c) tumores, na maioria das vezes ovarianos, que fazem com que a mãe produza hormônios masculinos em excesso; d) falhas genéticas na combinação dos cromossomos paternos e maternos (isso pode acontecer com mais frequência quando os pais são familiares próximos).

“A intersexualidade é submetida a críticas cis e heteronormativa, pois a sociedade tem uma urgência de definir um gênero feminino ou masculino, mesmo que atualmente a maior representação dos não binários por exemplo”, diz Bárbara Fernandes em seu TCC (2019). É possível provar isso observando como é a atuação de esportistas profissionais que são intersexo. Nas práticas competitivas, aqueles que são intersexo, mesmo que tenham feito cirurgia de designação do sexo no nascimento, enfrentam obstáculos e discriminação. Um exemplo é o caso de mulheres cisgênero intersexo que foram desqualificadas de competições por conta das suas características intersexo, mesmo isso por si só não garantindo um melhor desempenho. Ainda que outras características físicas que de fato afetem o desempenho, como a altura ou o desenvolvimento muscular, essas não são sujeitas a tais restrições, o que demonstra o pouco entendimento da condição do intersexual.

Por causa dessa falta de aceitação dos corpos intersexuais, ao longo do tempo, a intersexualidade sempre foi razão para acarretar discussões a respeito da moral e dos corpos que não são considerados femininos ou masculinos como anomalias. Por conta dessa marginalização, podemos entender que os intersexos se isolam e se escondem para não serem estranhados pela sociedade. De acordo com a matéria de Barbára Ayuso (2016) em El País, os intersexos quando descobertos têm uma enorme dificuldade de autoaceitação. Segundo Barbara Fernandes (2019), “em 2005, na conferência consenso de Chicago, foi aprovado o termo DSD, traduzido como anomalias do desenvolvimento sexual, que não foi tão bem-visto pelos intersexos por ser uma visão patológica”. Outro exemplo de sua exclusão no meio social.

Claudia Vieira, que é intersexo, relata que “conforme foi compondo o quebra-cabeça de seu passado, foi processando também as cicatrizes invisíveis. ‘Os traumas das cirurgias de designação do sexo quando você é tão pequeno ficam em seu corpo, não passam por sua mente. Não são processados cognitivamente’, afirma. A terapia a ajudou a encontrar essas lembranças que estavam alojadas em algum lugar de sua mente, escondidas”.

Apesar dessa exclusão na sociedade, estão sendo desenvolvidas políticas de conscientização. Também há grupos que acolhem aqueles que são intersexos e seus familiares. No século XXI, são notáveis as mudanças no âmbito científico e político, como políticas públicas de conscientização, não sobre a intersexualidade, mas sobre o padrão hetero e cis normativo, o que deu início aos grupos de apoio aos intersexos, como a Abrai [Associação Brasileira de Intersexos]. Outro exemplo é a inclusão dos intersexos como o "I" na sigla LGBTQIA+, o que chama atenção e divulga mais informações sobre a condição dos intersexos.

## Conclusão

Concluindo, um intersexo é um indivíduo cuja genitália ou aparelho reprodutor não é definido unicamente como masculino ou feminino, ou seja, este indivíduo possui características genitais masculinas e femininas ao mesmo tempo. O aparelho não se desenvolveu completamente como nenhuma delas ou desenvolveu uma combinação do pênis e da vagina. Esta diferença geralmente é causada através da HAC (grupo de doenças genéticas), exposição excessiva de hormônios masculinos durante a gestação, tumores, na maioria das vezes ovarianos, que fazem com que a mãe produza hormônios masculinos em excesso. Este assunto não é muito bem tratado na sociedade, pois esta diferença ainda é considerada uma deformidade patológica, é algo novo e acaba sendo estranho para quem não conhece o assunto direito. Por de ser um assunto ainda pouco discutido, essas pessoas intersexo acabam sendo excluídas de diversas maneiras. É preciso os acolhê-las e fazer com que mais estudos sobre o assunto sejam feitos e, principalmente, divulgados, para que essas pessoas finalmente sejam aceitas pelas outras. Por mais que existam poucas pessoas com essa condição, esse grupo continua sofrendo preconceito, o que precisa ser mudado.

“Ser intersexual não é difícil. O difícil é ver como a sociedade te trata.

Todas as batalhas psicológicas que travei foram realmente por causa de como a sociedade reage a pessoas como eu.

A identidade de uma pessoa não é algo simples. Não sou apenas intersexual. Tampouco só uma sobrevivente de câncer.

Nenhum de nós é uma coisa só.

Houve um tempo em que eu implorava para ‘ser normal’. Agora eu não mudaria nada no meu corpo, ele me deu muito mais do que tirou.

Hoje em dia não escondo dos meus amigos, no trabalho e em meus relacionamentos íntimos.”

Suz Tenko ([BBC Brasil](#), 2019).

---

## Referências bibliográficas

AYUSO, Barbara. **Sou intersexual, não hermafrodita**. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2016/09/17/estilo/1474075855\\_705641.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2016/09/17/estilo/1474075855_705641.html). Acesso em: 10 mai 2022.

DIAS, Maria Berenice. **Intersexo**. Editora Revista dos Tribunais; 1ª edição [24 outubro 2018].

GAUDENZ, Paula. **Intersexualidade: entre saberes e intervenções**. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/9YDR5zQjcpkFhblBkckR8Km/?format=pdf&lang=pt>.

PRECIADO, Beatriz. **Manifesto Contrassexual**. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5535654/mod\\_resource/content/1/Manifesto%20Contrassexual%20by%20Beatriz%20Preciado%2C%20Paul%20B.%20Preciado%20%28z-lib.org%29.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5535654/mod_resource/content/1/Manifesto%20Contrassexual%20by%20Beatriz%20Preciado%2C%20Paul%20B.%20Preciado%20%28z-lib.org%29.pdf).

SILVA, Bárbara Fernandes da. **Intersexualidade e corpos “perfeitos”: uma revisão sobre discursos e produção de estigma**. Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2019. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/14594/B%c3%a1rbara%20Fernandes%20-%20intersexualidade%20e%20corpos%20perfeitos%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

TENKO, Suz.. **Intersexual: ‘Agora sei por que não menstruo’, diz jovem sobre descoberta e aceitação**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-47250834#:~:text=V%C3%ADdeos,.Intersexual%3A%20'Agora%20sei%20por%20que%20n%C3%A3o%20menstruo'%2C%20diz,jovem%20>

[sobre%20descoberta%20e%20aceita%C3%A7%C3%A3o&text=Suz%20Temko%20descobriu%20que%20era,sua%20pr%C3%B3pria%20autoestima%20e%20identidade.](#)

TILHO, Rafael de; HAINES, Larissa Ferreira. **Vivência Intersexos: Identidade, Autopercepção, Designação Sexual e Seus Desdobramentos.** Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Minas Gerais. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/JSX6qspXf3rtQkBq8Nds9Lr/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Designa%C3%A7%C3%A3o%20Sexual%20e%20Seus%20Desdobramentos,-Rafael%20De%20Tilio1&text=do%20Tri%C3%A2ngulo%20Mineiro%2C-,MG%2C%20Brasil.,e%20orienta%C3%A7%C3%A3o%20sexual%20socialmente%20aceitos.>

Origen. Disponível em: [https://origen.com.br/o-que-sao-foliculos-ovarianos/#:~:text=Os%20ol%C3%ADculos%20ovarianos%20s%C3%A3o%20as,%E2%80%9Cbolinhas%20de%20l%C3%ADquido%E2%80%9D\].](https://origen.com.br/o-que-sao-foliculos-ovarianos/#:~:text=Os%20ol%C3%ADculos%20ovarianos%20s%C3%A3o%20as,%E2%80%9Cbolinhas%20de%20l%C3%ADquido%E2%80%9D].)

RAMOS, Sérgio. Hormônio FSH E LH. Disponível em: [https://www.gineco.com.br/saude-feminina/menstruacao/hormonio-fsh#:~:text=O%20FSH%20\[horm%C3%B4nio%20fol%C3%ADculo%20estimulante,e%20matura%C3%A7%C3%A3o%20dos%20fol%C3%ADculos%20ovarianos.](https://www.gineco.com.br/saude-feminina/menstruacao/hormonio-fsh#:~:text=O%20FSH%20[horm%C3%B4nio%20fol%C3%ADculo%20estimulante,e%20matura%C3%A7%C3%A3o%20dos%20fol%C3%ADculos%20ovarianos.)

Wikipédia. Sexualidade Humana. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Sexualidade\\_humana.](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sexualidade_humana.)  
Acesso em: jun 2022.

# LGBTFOBIA NA ESCOLA E NO MERCADO DE TRABALHO

Isabel Metzger, Luiza Rezende e Mila Joseph

## Introdução

Sexualidade é um tema complexo que abrange muitos aspectos, como o afeto, prazer, atração sexual e muitos outros. É um assunto que se relaciona com o compartilhamento de sentimentos entre seres humanos, assim como o prazer e o desejo sexual.

Esse é um assunto importante de ser tratado na escola, considerando que o desejo e a atração sexual se iniciam na puberdade, algo que, apesar de ser natural, continua pouco falado na sociedade.

A falta de conscientização sobre o tema sexualidade pode trazer problemas como gravidez não planejada na adolescência e transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Dentro do tema sexualidade, a questão que será abordada neste texto é: “orientação sexual e LGBTfobia, o que são e como a sociedade lida com isso?”

Orientação sexual é por qual/quais gêneros um indivíduo sente atração sexual. Muitas vezes, é confundida com identidade de gênero, que é com qual gênero a pessoa se identifica. Enquanto orientação sexual trata por quem o indivíduo se sente atraído, a identidade de gênero trata de como você se identifica, por exemplo: homem, mulher, não-binário, gênero fluido etc.

É importante tratar e discutir esse assunto com jovens nas escolas, para aumentar o conhecimento e diminuir a intolerância contra a comunidade LGBT+ desde a infância, mudando as gerações futuras para melhor.

A sigla LGBTQ+ significa “lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros e outros como pansexuais e assexuais”.

A desinformação sobre o assunto orientação sexual causa muito preconceito e violência contra pessoas não heterossexuais, ou seja, indivíduos que não se sentem atraídos pelo gênero oposto.

Há algum tempo, em vez de “orientação sexual”, era usado o termo “opção sexual”. Isso mudou, pois a orientação sexual não é uma opção, não é possível escolher por qual/quais gênero/s o indivíduo se sentirá atraído.

É preciso falar desse assunto para que pessoas não hetero deixem de ser excluídas e marginalizadas, e criar uma sociedade melhor e menos intolerante.

## Desenvolvimento

De acordo com Taynan Souza e Ana Gallas [2019], “a LGBTQfobia é qualquer manifestação hostil física, psicológica, social ou institucional praticada contra pessoas que apresentam divergência com a norma heterossexual”.

Apesar de LGBTQfobia já abranger vários preconceitos contra a comunidade LGBTQ+, há outras definições mais específicas para diferentes preconceitos, como homofobia, lesbofobia, bifobia etc. Homofobia é a intolerância contra pessoas homossexuais, enquanto a lesbofobia, além de englobar a homofobia contra mulheres, também engloba misoginia e machismo. Não é possível comparar os diferentes preconceitos que atingem pessoas LGBTQ+.

A sociedade tende a impor a heterossexualidade, presumindo que a maioria das pessoas sejam e devam ser heterossexuais. Um exemplo disso é que pessoas da comunidade LGBTQ+ comumente são consideradas “anormais”. O nome da imposição da heterossexualidade é a heteronormatividade.

A LGBTQfobia está muito presente na escola. Muitos alunos trazem pensamentos e ideologias LGBTQfóbicas de casa para o ambiente escolar.

Por ser um assunto que começou a ser recentemente discutido e falado nas escolas, educadores podem não ter abertura ou preparação para lidar com a intolerância que vem dos alunos e nem acolher alunos da comunidade LGBTQ+.

Esse compartilhamento de ideologias LGBTQóficas, somado à falta de preparação de alguns profissionais para lidar com isso, faz com que os preconceitos se perpetuem na sociedade, pois a escola influencia na criação das subjetividades, concluem Souza e Gallas.

As mesmas apontam para um estudo chamado “Juventudes na escola, sentidos e buscas: Por que frequentam?”, de 2013, que mostra que 19,3% dos alunos do ensino público entrevistados afirmam que não gostariam de ter um colega de classe travesti, homossexual, transexual ou transgênero.

“A instituição escolar possui inúmeras falhas no percurso da universalização do acesso e da garantia de permanência, tanto no sentido estrutural quanto no que tange ao respeito e à inclusão da diversidade humana”, segundo Ana Laura Almeida e Rosângela Rodrigues Soares (2021).

No mercado de trabalho também há problemas relacionados à LGBTQofobia. De acordo com um estudo feito por Daniel Sulani e Ana Beatriz Barreto em 2022, homens homossexuais ganham de 3% a 32% menos que homens heterossexuais; porém, mulheres lésbicas ganham de 3% a 34% mais que mulheres heterossexuais, pois pelos estereótipos essas mulheres são menos propensas a engravidar, focando mais na carreira profissional. De acordo com os mesmos autores, há sinais de intolerância contra pessoas que divergem da norma heterossexual desde o início do processo de contratação de profissionais.

## Conclusão

É possível concluir que ainda há muita intolerância contra a comunidade LGBTQ+ nas escolas e no mercado de trabalho, o que dificulta a inserção

dessas pessoas na sociedade e reforça as ideologias LGBTfóbicas e heteronormativas, continuando um ciclo de violência.

Com a visibilidade das diversas orientações sexuais que existem e a problematização da LGBTfobia na sociedade, alguns dos problemas relacionados a isso melhoraram no ambiente escolar; porém, ainda há muito para ser melhorado quando consideramos que apesar da evolução derivada das lutas da população LGBTQ+ o ambiente escolar continua em alguns casos com muitas falhas e marginalizando as pessoas dessa comunidade. Isso porque há compartilhamento de ideias preconceituosas entre os alunos, e os profissionais dessa área muitas vezes não têm a preparação necessária para acabar com essas ideias e conscientizar os alunos sobre as causas da população LGBTQ+.

Já no mercado de trabalho também é possível encontrar essa violência contra a comunidade LGBTQ+. De acordo com Daniel Sulani e Ana Beatriz Barreto, há indícios de intolerância contra pessoas que divergem da norma heterossexual no processo de contratação de trabalhadores.

Respondendo à questão apresentada na introdução, “Orientação Sexual e LGBTfobia, o que é e como a sociedade lida com isso?”, orientação sexual define por quais gêneros um indivíduo se sente atraído. A sociedade ainda tem muito o que discutir e desconstruir diante dos temas orientação sexual e LGBTfobia, para ser possível uma sociedade mais respeitosa e inclusiva sem marginalizar pessoas que divergem da heteronormatividade, incluindo-os na sociedade.

---

## Referências bibliográficas

ALMEIDA, Ana Laura; SOARES, Rosangela Rodrigues. **Narrativas de mulheres lésbicas sobre as vivências no cotidiano e no período escolar.** Estudos feministas. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/67625>.

BARRETO, Ana Beatriz; SULANI, Daniel. **Orientação sexual e seus efeitos no mercado de trabalho.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/HNKKyQTy7jgK7bhV3BS4XsF/?format=pdf&lang=pt>.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade II: O uso dos prazeres**. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Orienta%C3%A7%C3%A3o\\_sexual](https://pt.wikipedia.org/wiki/Orienta%C3%A7%C3%A3o_sexual). Acesso em: 20 maio 2022.

GALLAS, Ana; SOUZA, Taynan. **Retrocesso no combate da LGBTfobia no Brasil: o preconceito vivenciado pela população LGBT+ no ambiente escolar**. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rfe/article/view/8655345>].

GONZAGA, Rubens; SARAIVA, Isabella; TORRES, Marco. **Sexualidades no contexto escolar: violência ética e disputas pelo conhecimento**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/6DHYFLWMcLfgTQkHHVRqXqh/abstract/?lang=pt>.

# MITOS, TABUS E MENTIRAS DA SEXUALIDADE

Vinícius Zini, Pedro João Gonçalves e Moshe Laloum

## Introdução

De acordo com a Wikipédia, a sexualidade humana representa o conjunto de comportamentos que concernem a satisfação da necessidade e do desejo sexual. Igualmente a outros primatas, os seres humanos utilizam excitação sexual para fins reprodutivos e manutenção de vínculos sociais, mas agregam o gozo, o prazer próprio e o do outro.

Dentro do tema sexualidade existem vários tópicos, como, por exemplo, os que serão abordados neste texto: relação sexual, prazer e masturbação. Este recorte é muito interessante, principalmente para jovens que estão no início de suas vidas sexuais e para pessoas leigas no assunto, que se preocupam com o futuro de suas vidas sexuais.

Será apresentada uma investigação relacionada principalmente à masturbação e ao ato sexual, com o intuito de esclarecer os mitos sobre o assunto. Este trabalho foi desenvolvido com a intenção de ajudar jovens curiosos com seu corpo e também para mudar o pensamento de pessoas com mentes conservadoras, isto é, alguém que preserva costumes “antigos” e que quer sempre preservá-los.

Mudar esses pensamentos conservadores é importante para termos uma sociedade menos intolerante, que respeita mais a diversidade, julga menos e aceita as outras pessoas, independentemente da forma de como se manifestam sexualmente.

## Desenvolvimento

De acordo com Patrícia Cristine (2014), para adolescentes católicos, tratar sobre sexualidade, masturbação e prazer não é algo comum nas escolas e muito menos dentro de suas casas, pois o assunto é tido como pecado dentro da religião.

Patrícia descobriu que, mesmo a masturbação sendo tratada como pecado, ela faz parte das discussões dos adolescentes, principalmente os do sexo masculino. Os meninos possuem muitas dúvidas e curiosidades sobre o assunto. Por não ser uma conversa recorrente nas escolas e nas famílias, eles acabam acreditando em diversas mentiras e mitos sobre a masturbação.

Todos sabem que em nossa sociedade existem vários mitos sobre masturbação, prazer e relações sexuais. Segundo Francisca Oliveira (2009), adolescentes acreditam que o tamanho do pênis pode determinar o prazer em relações sexuais. Também acreditam que o álcool e as drogas aumentam o desejo e o prazer sexual.

Achar que o tamanho do pênis determina o prazer durante a relação é um mito antigo e vem de uma pergunta simples, porém rude, que os meninos ouvem com muita frequência desde pequenos: “quanto mede seu pau?”. A maioria dá a resposta em centímetros na ponta da língua, como algo natural. Vivemos em uma sociedade em que o tamanho do pênis é sinônimo de poder.

Mas é o tamanho do pênis que realmente determina o prazer na relação? De acordo com Alessandra Souza (2013), se trata apenas de uma questão de matemática; o tamanho médio do pênis dos brasileiros gira em torno de 14 cm, enquanto o do canal vaginal, em torno de 10 centímetros. “Qualquer pênis acima dos 10 cm, teoricamente, consegue preencher o canal vaginal e dar prazer durante a penetração”, aponta a autora. Além disso, o prazer não é alcançado somente com a penetração.

Outro mito que é muito falado é que a masturbação é uma prática masculina. De acordo com Josué Oliveira (2011), 50% dos adolescentes

concordam que a masturbação é uma prática exclusivamente masculina e acreditam também que se masturbar muito causa problemas na saúde. Muitas pessoas acreditam que a masturbação é uma prática exclusivamente masculina, pois as mulheres se masturbam menos, mas isso não significa que elas não se masturbem. Isso acontece porque nossa sociedade inibe as meninas a explorarem sua sexualidade.

Também existem os mitos sobre drogas como o álcool e a ideia de que elas podem melhorar o desempenho sexual. Conforme Ana Claudia Maia (2014) afirma, “as drogas causam alterações em neurotransmissores envolvidos no controle da ejaculação. O álcool e a nicotina causam alterações vasculares que dificultam a ereção. A cocaína e a maconha, se usadas em altas doses, derrubam a libido. Também é esse o efeito de drogas sintéticas, como o ecstasy e o LSD”.

As pessoas que quase não possuem acesso à informação acreditam em inverdades. Por exemplo, chegam a pensar que se masturbar 7 vezes ao dia pode levar à morte, e se isso não acontecer pelos irão crescer em suas mãos. Isso é cientificamente impossível, porque não tem nenhum estudo que comprove esses dois mitos.

Segundo Castro (2013), a masturbação não causa nenhum mal à saúde; na verdade, é um ótimo remédio. “Para as mulheres, o orgasmo provoca contrações que ajudam a eliminar secreções que ficam no colo do útero. Além disso, essas contrações durante o orgasmo liberam substâncias que atuam na medula óssea, estimulando o sistema imunológico. Já para os homens, ejacular com frequência reduz o risco de câncer de próstata. Segundo um estudo publicado em 2016, na versão online da revista científica *European Urology*, quem ejacula pelo menos 21 vezes por mês tem um risco de 20% menor de desenvolver esse tipo de tumor.”

## Conclusão

É possível ver que os mitos como achar que masturbação é algo errado e prejudicial ou que drogas aumentam a libido sexual são completamente

falsos e alguns até absurdos. Esses mitos afetam principalmente jovens mal informados sobre a masturbação e o prazer sexual, que acabam acreditando em tudo que veem na internet e em tudo que escutam. Isso causa problemas e dúvidas nas suas vidas sexuais. Além disso, esses mitos são passados de geração em geração, assim causando um ciclo eterno. Por isso é preciso uma boa educação sexual para todos, desde suas infâncias, especificamente para os que não têm esse tema no currículo de suas escolas, para que possam saber os cuidados básicos que devem ter com seu corpo, e que nunca mais acreditem nesses mitos e tabus criados pela sociedade.

---

## Referências bibliográficas

CASTRO, Maria. **Amor e sexo: mitos, verdades e fantasia**. Ciência e educação (Bauru), 2009.

CRISTINE, Patrícia. **Educação sexual familiar e religiosidade nas concepções sobre masturbação de jovens evangélicos**. FCLAR, 2014.

MAIA, Ana Cláudia. **Manifestações da sexualidade infantil**. Udesc, 2010.

OLIVEIRA, Francisca. **Avaliação dos mitos e tabus sexuais entre jovens de 18 a 29 anos no estado do Rio Grande do Norte**. UFBA, 2011.

SOUZA, Alessandra. **Promoção da saúde do adolescente em ambiente escolar**. PUC/Minas, 2013.

# SEXUALIDADE: EMOÇÕES NA PUBERDADE

Rafaela Angelin, Antonio Maia e Lucas Marchetti

## Introdução

A adolescência é a etapa do desenvolvimento humano em que ocorre a passagem da infância para a vida adulta. Trata-se de um período caracterizado, na maioria das vezes, pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social.

De acordo com a Wikipédia, a sexualidade humana se refere ao conjunto de comportamentos relativos à satisfação na necessidade e do desejo sexual. Dentro desse tema, a puberdade se destaca, sendo importante ter conhecimento sobre ela, pois a puberdade é um período de maturação biológica [processo de amadurecimento], onde surgem os chamados caracteres sexuais secundários. “Para as meninas a puberdade é marcada principalmente pelo desenvolvimento das características sexuais secundárias [mamas, pelos pubianos] e menarca [primeira menstruação]. Para os meninos, ocorre desenvolvimento de genitais [pelos pubianos e volume testicular] e se estabelece a capacidade reprodutiva. Vale salientar, no entanto, que nesse período se observa o desenvolvimento não só físico, como também social e mental” (UOL).

Domingues ressalta que a puberdade é um fenômeno universal, para todos os membros da nossa espécie. Além de apresentar mudanças físicas, apresenta também emocionais, causadas pelos hormônios. Este texto irá abordar essas mudanças.

## Desenvolvimento

Os hormônios são substâncias produzidas no corpo humano por glândulas e tecidos especializados e são liberados na corrente sanguínea. Eles são mensageiros químicos que permitem a comunicação entre diferentes áreas do corpo, percorrendo-o até chegarem a células específicas para a sua atuação. Feito chave e fechadura, cada hormônio tem seu local específico de atuação.

“Os hormônios são divididos em esteroides e não-esteroides. Os esteroides são lipossolúveis [são aquelas que são solúveis em gorduras] e, com isso, passam facilmente através da membrana citoplasmática, sendo que seus receptores se encontram dentro da célula. Já os não-esteroides são substâncias químicas produzidas pelo sistema endócrino com a função de regular processos fisiológicos. O complexo hormônio-receptor entra na célula e liga-se a uma determinada parte do DNA, ativando determinados genes” (Enrico Streliaev e Luiz Fernando, 2001).

Os principais hormônios sexuais femininos são o estrógeno e a progesterona, hormônios esteroides que são produzidos pelos ovários durante a vida reprodutiva. Além disso, o hormônio folículo-estimulante (FSH) e o hormônio luteinizante (LH) são produzidos pela hipófise, uma glândula localizada na base do cérebro. Nas mulheres, o LH é responsável “pelo amadurecimento dos folículos, ovulação e produção de progesterona, possuindo papel fundamental na capacidade reprodutiva da mulher” (*Jornada da Mulher*).

Dentre os hormônios masculinos, o principal é a testosterona, responsável pelas características sexuais secundárias nos homens. Além disso, as gonadotrofinas (hormônios LH e FSH) também são produzidas pelos homens. O FSH ativa a espermatogênese e o LH auxilia na produção da testosterona” (*Brasil Escola*).

“Emoções e hormônios estão intrinsecamente ligados e, embora seja improvável que você possa controlar totalmente suas emoções controlando seus hormônios, é possível influenciar a produção de

hormônios ‘felizes’, como dopamina e serotonina, mantendo um estilo de vida positivo e saudável que melhorará sua saúde e bem-estar geral”. “São várias as possibilidades de prazer geradas pelos hormônios mais conhecidos como o quarteto da felicidade: endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina. Esses hormônios estão sempre ativos no nosso organismo. Se eles se desequilibram, o corpo pode reagir com insônia, estresse, ganho de peso e, é claro, mau humor” (*Unimed*).

“Na puberdade, alguns adolescentes apresentam sintomas de depressão. [...] Os elementos ligados a manifestações depressivas na puberdade acontecem a grande maioria das vezes nas malhas de observação, pela diferença e pela diversidade existentes entre o Conjunto de sintomas de determinada doença apresentada, quando comparada à do adulto” (Paulo Passos, 2002).

## Conclusão

“A adolescência é um período do desenvolvimento com diversas alterações hormonais, físicas, emocionais, comportamentais e sociais” (Andressa, Mariana e Sônia, 2017). Mudanças repentinas e imprevisíveis de humor podem ser às vezes acompanhadas de agressividade, são frequentes; mas, em sua maioria, representam a insegurança e a ansiedade diante de tantas situações novas, que geram dúvidas e provocam transformações.

Todas as nossas atitudes, de alguma forma, dialogam com nossos hormônios — e, inversamente, tudo o que fazemos tem influência na produção dessas substâncias. Os hormônios por si só não são substâncias que determinam os comportamentos. Eles estão envolvidos com a expressão dos comportamentos, intensificando ou atenuando as respostas. Sendo assim, se não há como ignorar a atuação dos hormônios, tampouco podemos culpá-los.

---

## Referências bibliográficas

### Artigos científicos

DA SILVA, Andressa M. Becker; DA SILVA, Mariana L. Becker; ENUMO, Sonia R. Fiorim. **Relações entre o hormônio cortisol e comportamentos de adolescentes: Uma revisão sistemática.** *Psic. Rev.* 26, n. 2, p. 337-362, 2017.

BIAZUS, Camilla Baldicera; RAMIRES, Vera Regina Röhmet. **Depressão na adolescência: uma problemática dos vínculos.** *Psicologia em Estudo.* v. 17, p. 83-91, 2012.

CANALI, Enrico Streliaev; KRUEL, Luiz F. Martins. **Respostas hormonais ao exercício.** *Rev paul educ fís.* v. 15, n. 2, p. 141-53, 2001.

CARVALHO, Inês Videira de et al. **Puberdade: endocrinologia e genética.** Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra, 2018.

DOMINGUES, M. P.; MACHADO, Carly. **O papel da escola frente às mudanças da puberdade.** 2010.

### Sites

[jornadadamulher.einstein.br] Disponível em: <https://jornadadamulher.einstein.br/fase/adolescencia/>. Acesso em: 19 ago 2022.

[mundoeducacao.uol] Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/>. Acesso em: 19 ago 2022.

[unimed.coop.br] Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/site/>. Acesso em: 19 ago 2022.

[wikipedia.org] Disponível em: [https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina\\_principal](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina_principal). Acesso em: 19 ago 2022.

