

1 LIVRO =
1 DOAÇÃO

 absorvendo
amor



PEQUENO MANUAL SOBRE VOCÊ

- Por que o corpo muda na adolescência?
- Qual é o melhor método contraceptivo?
- E o que significa LGBTQIAP+? Leia essas e outras 22 perguntas para você se conhecer melhor.

MOL
EDITORA

Libbs





© Fotos (Capa): Primeira fleira, da esquerda para a direita: Peakstock / Adobe Stock, Staras / iStock e Inside Creative House / iStock, Segunda fleira, da esquerda para a direita: Max Keffre / iStock, Stock, Stocksy / Adobe Stock e Chay/ee / iStock

© Ilustração: Robson Novaes. Foto: Oneinchpunch / Adobe Stock



Índice

Mudanças no corpo | pág. **4**

Ciclo menstrual | pág. **8**

Sexualidade | pág. **14**

Contracepção | pág. **20**

Prevenção | pág. **24**

Diversidade | pág. **28**

Diário de sensações | pág. **30**

É hora de se divertir e brilhar!

Seja bem-vinda à adolescência, essa fase cheia de emoções!

Esse momento único na vida de qualquer pessoa marca a hora de se despedir da infância e se aventurar por uma etapa nova, cheia de descobertas, mudanças e desejos. Aproveite para curtir muito – mas também para se conhecer melhor. **Neste livro, respondemos às questões mais importantes sobre saúde íntima** para te ajudar a conduzir suas transformações. Leia, se informe e passe adiante: conhecimento é tudo de que você precisa para passar pela adolescência sem neuras e pronta para aproveitar a vida!

1

Por que o corpo muda na puberdade?

É tudo obra dos hormônios. Os ovários amadurecem e começam a produzir os hormônios estrogênio e progesterona, dando início à puberdade, geralmente por volta dos 8 aos 12 anos¹.

1 Ovários:

Quem dá o primeiro sinal para a puberdade acontecer é a glândula pituitária, que fica no cérebro. Ela produz dois hormônios - o luteinizante e o folículo-estimulante - e esses, sim, dão a ordem para que os ovários produzam estrogênio e progesterona e amadureçam os óvulos.

2 Seios:

Os seios crescem por causa do estrogênio, que leva à concentração de gordura na região e faz com que as glândulas mamárias comecem a se desenvolver. Os brotos mamários costumam surgir dois anos antes da primeira menstruação.



3 Quadris:

O responsável pelo surgimento de curvas é o estrogênio. Ele faz com que a gordura do corpo todo mude de lugar: sai da barriga, onde ficava durante a infância, e vai para coxas, glúteos e quadris.

4 Axilas:

Começam a nascer pelos mais grossos e escuros nas axilas e na região íntima. Eles servem para proteger essas regiões tanto do frio, quanto da ação de bactérias e fungos. Junto com os pelos vem também um aumento do suor, o que pode levar a uma mudança no cheiro corporal.

Depilação é opção, não obrigação

Depilar ou não é uma questão **100% estética**, já que não há nenhum motivo médico para arrancar os pelos. Antigamente, eles serviam para aquecer e proteger a região da virilha - mas praticamente perderam essa função quando passamos a usar roupas. Arrancar ou passar a lâmina, no entanto, pode causar lesões na área, favorecendo a contaminação por bactérias².

Mudanças no corpo

2

Por que estou com tantas espinhas?

Quem controla a aparição de espinhas é outro hormônio típico da puberdade: a testosterona. Apesar de ser menos abundante em mulheres que possuem útero e ovários, esse hormônio é suficiente para agir sobre a pele, que passa a produzir mais oleosidade. Esse óleo acaba entupindo os folículos pilosos, por onde nascem todos os pelos do nosso corpo, incluindo os do rosto. Com os poros entupidos, acontece uma inflamação debaixo da pele - e é isso que causa as incômodas espinhas. Há duas formas de

lidar com elas. Primeiro, por meio de uma rotina de cuidados com a pele, sob a orientação de dermatologistas. Em caso de acne muito severa, os médicos podem também sugerir o tratamento hormonal, com anticoncepcionais. "Aqui, os mais indicados são os que contêm progestagênios antiandrogênicos, que agem inibindo a ação da testosterona e podem evitar o aparecimento de espinhas", diz a ginecologista Thalita Domenich. E lembre-se: não siga dicas de amigas - consulte sempre um médico.

© Ilustração: Marina Procházka. Foto: Weyhome Studio / Adobe Stock



Qualquer pessoa que está passando pela puberdade começa a ter “cheiro de corpo” - ou, na sigla mais conhecida, o “cecê”. Isso acontece porque os hormônios típicos da adolescência estimulam as glândulas sudoríparas das axilas, e fazem com que elas aumentem a produção de suor. Ao contrário do que possa parecer, porém, o suor não tem cheiro. O aroma desagradável só surge depois que ele entra em contato com os micro-organismos que existem naturalmente nas axilas. São esses bichinhos que se alimentam de suor e que soltam o cecê. **Outro cheiro novo que aparece durante a puberdade é o das secreções vaginais.** Elas são perfeitamente naturais, e o esperado é que sejam transparentes ou esbranquiçadas e não cocem nem tenham cheiro muito forte. Em caso de coceira, dor ou qualquer alteração de cor, textura ou odor, é melhor procurar ajuda médica especializada. O profissional vai saber como tratar as alterações.

3

Meu cheiro mudou, e agora?

© Ilustração: Marina Procházka. Foto: Vireli Poparcea / iStock

4

Sentir TPM é normal?

A **tensão pré-menstrual, ou TPM – que inclui sintomas emocionais ou físicos – pode aparecer até 15 dias antes da menstruação.** Os sinais variam muito. Os especialistas apontam que existem mais de 250 (socorro!) sintomas da TPM, como inchaço, irritabilidade, alterações no sono, depressão e dor de cabeça ou nos seios. Embora seja encarada como “normal”, a TPM é preocupante quando os sintomas passam a afetar a rotina e as relações, provocando brigas com familiares ou amigos. Indisposição e tristeza excessivas também não deveriam acontecer. Nesses casos, procure um ginecologista.

5

E as cólicas?

A **cólica é a contração do útero que serve para eliminar o sangue menstrual.** Embora nem toda pessoa com útero tenha cólica, é esperado sentir algum incômodo, que pode ser tratado com compressas quentes. Se mesmo assim as dores não melhorarem, é bom consultar um médico para descartar alterações como a endometriose. “Se a cólica atrapalha a vida da paciente e a incapacita para suas atividades diárias, deve ser investigada”, diz a ginecologista Thalita Domenich. Não acredite se alguém disser que é normal sentir dor. Leve suas queixas ao consultório.

© Ilustração: Yann Valber. Foto: MesquitaFMS / iStock

6

Qual a melhor forma de lidar com o sangue menstrual?

A que você gostar mais. Felizmente, há diversas alternativas para lidar com o sangue menstrual para além dos tradicionais absorventes descartáveis. Se você se incomoda com a grande produção mensal de lixo, pode tentar usar coletores ou calcinhas absorventes, alternativas mais sustentáveis. Os coletores são pequenos copinhos de silicone que são inseridos na entrada da vagina (aqui vale lembrar que eles podem romper o hímen) e recebem o sangue na medida em que ele é expelido pelo corpo. Eles devem ser esvaziados

© Ilustração: Yann Valber. Foto: Sara Maya / Adobe Stock

7

Minha menstruação atrasa muito, e agora?

Alterações no ciclo são normais nos primeiros dois anos depois da menarca, a primeira menstruação. Isso inclui ficar meses sem menstruar, sangrar por algumas semanas seguidas ou ter ciclos curtos alternados com outros compridos. Nesses casos, é importante manter as consultas ginecológicas em dia para acompanhar possíveis complicações, como uma anemia, no caso de sangramentos extensos. Depois desses dois anos iniciais, porém, a menstruação deve se tornar regular. Um ciclo normal



pode variar de 24 a 38 dias sem indicar nenhuma preocupação. O importante é conhecer seu padrão, contando o número de dias entre as menstruações – e esse intervalo não deve variar muito. Então, não se preocupe se você menstruar duas vezes ou não menstruar em um determinado mês – seu ciclo não precisa combinar com o calendário! Uma boa maneira para acompanhar sua saúde menstrual é por meio de apps. Qualquer alteração de periodicidade recorrente precisa ser examinada.

© Ilustração: Liniker Eduardo. Foto: Cesar Fernandez Dominguez / iStock



8

Faz mal não menstruar?

Se você está em idade fértil, não está grávida e é saudável, não é normal ficar sem menstruar. Alterações de grande porte no ciclo sempre precisam ser acompanhadas. Mudanças hormonais, miomas, pólipos, síndrome do ovário policístico: tudo isso pode desregular seu ritmo normal de menstruação, e deve ser tratado¹. Outro fator que pode suprimir a menstruação é o uso de pílulas contínuas, sem pausas entre as cartelas. Nesse caso, a ausência de sangramento não faz mal, porque a menstruação que ocorre sob o efeito de hormônios não é uma de verdade, já que não houve a liberação de um óvulo. Os anticoncepcionais contínuos ou de alguns tipos de injeções fazem com que o endométrio (o tecido que reveste o útero) fique sempre em equilíbrio², sem acúmulo de sangue. Quando há pausa no uso do anticoncepcional, a queda hormonal faz o endométrio descamar, e aí, sim, ocorre o sangramento.

Fontes: 1. Sangramento uterino anormal. Protocolo Assistencial, Febrago, 2021; 2. Manual de Anticoncepção. Protocolo Assistencial, Febrago, 2015. © Ilustração: Liniker Eduardo. Foto: Odua Images / Adobe Stock

9

Como aproveitar cada fase do ciclo?

Dias 1-7

Menstruação

O ciclo começa no primeiro dia de sangramento. A menstruação acontece quando o útero expelle a camada de sangue que receberia um embrião, o endométrio. É normal sentir uma queda na energia, além de inchaço e cólicas um pouco mais intensas. Por isso, diminua o ritmo e faça coisas relaxantes, como ouvir música, dar uma volta no parque, fazer uma massagem.

Dias 7-14

Fase folicular

Com o fim da menstruação, você deve estar sentindo sua energia aumentar. São dias de humor mais estável e bastante disposição. Que tal aproveitar essa fase para começar um projeto novo ou então dar aquela caprichada nos exercícios físicos? E lembre-se: nos últimos dias da fase folicular você já estará fértil. Use camisinha sempre!



Dia 14

Ovulação

Éis o dia mágico do ciclo, no qual um dos ovários libera um óvulo maduro na esperança de gerar um bebê. Não estranhe se sentir um aumento do desejo sexual por esses dias. Caso você tenha relações, capriche nos métodos contraceptivos e use sempre camisinha. A ovulação representa também o pico de energia do ciclo. É um dia ótimo para sair, dançar, encontrar amigos e conhecer pessoas. Divirta-se!

Dias 15-28

Fase lútea

Aos poucos, à medida que fica claro que o óvulo não foi fecundado, os principais hormônios do ciclo começam a baixar e o endométrio se prepara para descamar. Nessa fase, também podem aparecer os sintomas da TPM. Bateu aquela tristeza e desânimo? Faz parte - é bom conhecer as fases do ciclo para não estranhar essas sensações. Tente pegar mais leve, fazer exercícios simples e se alimentar de forma saudável.

Dicas baseadas em um ciclo de 28 dias. Mas um ciclo normal pode durar de 24 a 38 dias.

© Ilustração: Robson Novaes e Natália Schiavon. Fotos: Krakenimages.com / Adobe Stock

10

É normal sentir muito desejo sexual?

Tudo durante a adolescência é intenso. Com as mudanças no seu corpo acontecendo rapidamente, é natural que seu interesse por sexo aumente.

Quando você fica excitada, surgem também alguns sintomas físicos, como a lubrificação na região íntima e a aceleração dos batimentos cardíacos. Quando o orgasmo ocorre, o corpo é inundado por uma profunda sensação de bem-estar, causada pela liberação de oxitocina e endorfina, dois hormônios associados ao prazer e à alegria. Não estranhe se isso também acontecer por aí. Sexo faz parte de uma vida saudável e – desde que praticado com consentimento e de forma segura – pode ser uma grande fonte de alegria.



Hora de descobertas

A masturbação pode ser um caminho para o auto-conhecimento e o bem-estar. Conhecer bem seu corpo pode também ajudar a ter uma vida sexual mais satisfatória. Mas lembre-se: acessórios, como vibradores, não devem ser compartilhados e precisam ser higienizados antes e após o uso.

© Ilustração: Natália Schiavon. Foto: Pormezz / Adobe Stock

11

E se eu não sentir desejo algum?



Há muitos fatores que determinam a intensidade do desejo sexual de uma pessoa, entre eles, a criação familiar, a personalidade, o grau de timidez, as crenças religiosas etc.

Ao longo da história, porém, o desejo feminino foi sistematicamente reprimido e considerado menos intenso do que o masculino. Por séculos, não foi visto com bons olhos uma mulher expressar sua libido, e diversas religiões pregam que uma pessoa só deve perder a virgindade depois do casamento, e o sexo deve servir apenas para a procriação. Tudo isso, é claro, tem efeitos até hoje

na maneira como a sexualidade feminina se expressa, e fica difícil avaliar o que é falta de desejo de fato ou apenas o comportamento esperado. Ainda assim, a libido normal varia muito. Há pessoas que se consideram assexuais, por exemplo – ou seja, que não sentem atração sexual por ninguém nem têm necessidade de praticar sexo. O importante é que a falta de desejo não seja algo negativo nem impacte nas relações afetivas. Caso contrário, vale a pena procurar acompanhamento médico ou conversar com psicólogos.

© Ilustração: Natália Schiavon. Foto: Jihan / Adobe Stock

12

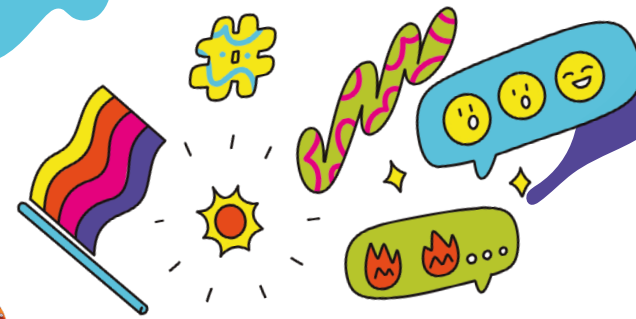
Será que eu estou pronta?

Não existe um sinal universal que determina quando uma pessoa está pronta para ter uma vida sexual ativa. Isso vai de cada um. O importante nesse caso é não se deixar influenciar pelos outros e só começar a praticar sexo quando o desejo for genuíno. Encontrar a parceria certa também é determinante. Isso não quer dizer encontrar seu futuro marido ou esposa – basta ser alguém que tenha sua confiança e que vai respeitar seus desejos e limites. Outro ponto importante aqui é lembrar que não é preciso haver penetração vaginal para ter uma vida sexual. Sexo oral, anal, entre mulheres, masturbação – tudo isso conta. Portanto, proteja-se sempre para se divertir com segurança!

Consentimento é tudo!

Importante: só faça o que tiver vontade – e vale mudar de ideia no meio do caminho. Você pode consentir o sexo e depois querer parar, e seu desejo precisa ser respeitado. Lembre-se: pessoas muito alcoolizadas, dormindo, ou menores de 14 anos não podem dar consentimento e não se deve fazer sexo com elas!

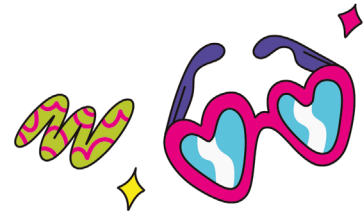
© Ilustração: Yann Valber. Foto: Rawpixel.com / Adobe Stock



13 @

Como me preparar para a primeira vez?

Para poder iniciar uma vida sexual tranquila, é importante contar com uma rede de apoio que possa dar suporte em caso de dúvidas ou problemas. Antes de começar a fazer sexo, procure um adulto de confiança – mãe, tia, professora – que possa fazer esse papel. Também é bom marcar ginecologista para tirar dúvidas e discutir opções de contracepção. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, você tem direito à privacidade nessa hora, e o médico pode pedir para a mãe ou acompanhante se retirar durante a consulta.



14

É normal sentir dor durante a relação?

O hímen é uma membrana que não tem terminações nervosas nem vasos sanguíneos, então seu rompimento não necessariamente dói.

O que às vezes causa dor nas primeiras relações sexuais vem da contração das paredes vaginais, que pode dificultar a penetração. Isso é uma reação involuntária que aparece por causa de nervosismo e insegurança, por exemplo. Passada essa ansiedade inicial, o sexo deve ser um ato indolor e prazeroso. Caso a dor continue, o indicado é conversar com um médico.

15

Como é o prazer feminino?

O prazer varia muito de pessoa para pessoa, e não há uma só regra para defini-lo. No corpo feminino, o centro do prazer fica no clitóris, um órgão específico para isso, que tem 8 mil terminações nervosas¹. De maneira geral, o orgasmo masculino costuma ser único e mais rápido, culminando na ejaculação. Já o corpo feminino pode demorar um pouco mais para chegar ao êxtase – mas depois é capaz de sustentá-lo por mais tempo e ter diversos

orgasmos sequenciais: são os orgasmos múltiplos. É possível chegar ao clímax por meio de estímulos no clitóris, como no sexo oral, ou então pela penetração, ainda que seja menos frequente. Ambos os casos, porém, dependem do clitóris, que tem o formato de um “Y” invertido. A “perninha” de cima fica projetada para fora, na vulva, e os dois “bracinhos” ficam dentro da vagina. Ou seja, o orgasmo vaginal é um estímulo no clitóris, mas por dentro.

Fonte: T. ALMEIDA. PO. Estudo enunciativo das designações da palavra vagina em textos de divulgação de conhecimento sobre a anatomia feminina. *Lingua, Literatura e Ensino*, v. XV, Campinas (SP), dez/2018. © Ilustração: Luiz Mello. Foto: Odua Imagens / Adobe Stock

16

E se eu tiver dificuldade em relaxar?

Não conseguir relaxar no sexo geralmente tem a ver com um órgão bem distante dos genitais: o cérebro. Não chegar ao orgasmo costuma ser causado por medo e insegurança, o que pode ser contornado com conversas com o parceiro ou a parceira, além da sensação de intimidade. Também é bom não se comparar com outras pessoas. Sexo é um assunto sobre o qual se mente muito, e é comum que amigos contem vantagem. Siga seu ritmo e vá com calma. Se mesmo assim você suspeitar que nunca teve um orgasmo, vale conversar com um ginecologista ou um psicólogo.

© Ilustração: Luiz Mello. Foto: Drobot Dean / Adobe Stock

17

Como reconhecer o assédio?

Qualquer interação sexual ou íntima feita contra sua vontade é errada. Isso inclui tudo: toques, beijo, carícias, sexo, palavras agressivas. Alguns atos podem até ser considerados crimes de acordo com a legislação brasileira, como a importunação sexual (praticar qualquer ato libidinoso com o objetivo de satisfazer o próprio desejo) ou o estupro (obrigar alguém a fazer sexo ou praticar ato libidinoso por meio da violência). Ou seja, estupro não se resume à penetração forçada. E vale lembrar: fazer sexo com pessoas que têm menos de 14 anos é considerado estupro de vulnerável.

18

Qual é o melhor método contraceptivo?

Cada pessoa é única: ou seja, o melhor contraceptivo é aquele que não vai te fazer mal e que será utilizado da forma correta. É o acompanhamento médico que vai poder indicar as melhores alternativas para você.

1 Preservativo:

É o único método que previne doenças, além da gravidez. Para que o material não rasgue, evite bolhas de ar dentro do preservativo e garanta uma boa lubrificação. Existe também a camisinha interna (ou feminina), que deve ser inserida no canal vaginal e cobrir a vulva.

2 Pílula contraceptiva:

Se tomada corretamente (todos os dias, no mesmo horário), funciona em mais de 99% dos casos. Dependendo de sua composição, pode não ser indicada para quem é esquecida ou tem histórico de trombose. Para saber se é ideal para você, seu médico deve checar os critérios de elegibilidade da OMS.

3 Anel vaginal:

Este anel de silicone também contém hormônios e deve ser inserido na vagina no primeiro dia do ciclo, permanecendo aí por 21 dias. Depois, é retirado por sete dias, e então trocado.

4 Injeção anticoncepcional:

Injeção de hormônios que é tomada mensalmente ou trimestralmente. Ela não precisa ser ingerida todos os dias e pode ser aplicada em clínicas ou em farmácias. É preciso atenção ao calendário para agendar as doses.

5 DIU:

Há duas versões: a de metal – uma das poucas alternativas sem hormônios, que dura até dez anos – e a com hormônios, que dura cinco anos. É uma opção reversível, e muito duradoura. Sua inserção, porém, precisa ser feita por um médico e pode ser dolorida.

6 Tabela ou coito interrompido:

Transar com proteção nos dias férteis ou ejacular fora da vagina são os chamados métodos comportamentais. São também as alternativas com menor taxa de proteção, porque dependem das atitudes das pessoas ou de ciclos previsíveis. Na dúvida, evite.

© Ilustração: Liniker Eduardo, Foto: Julia Amaral / Adobe Stock

19

A pílula é mesmo uma bomba de hormônios?

A pílula anticoncepcional representou uma revolução para as mulheres quando foi inventada, na década de 1960.

Pela primeira vez, elas puderam decidir quando e se engravidariam. Feita com hormônios similares ao estrogênio e à progesterona, ela impede a ovulação e, portanto, a possibilidade de gravidez. Ao longo das décadas, as pílulas passaram a ser feitas com menos hormônios, mas há efeitos colaterais. Nas que utilizam estrogênio, um deles é o risco aumentado de trombose, a formação de coágulos no sangue. A elegibilidade para uso do

método deve ser avaliada caso a caso, levando em conta o histórico de saúde e as características de cada paciente. “A pílula dobra a probabilidade de ocorrência de trombose – passa de cerca de quatro casos a cada 10 mil pessoas por ano para oito casos a cada 10 mil. Mas é um número absoluto ainda baixo e menor do que o risco de trombose durante a gravidez, por exemplo (na gestante, o risco de trombose é sete vezes maior que na população em geral)”, diz a ginecologista Thalita Domenich. Ou seja, os riscos para pessoas saudáveis são pequenos.

20

O que fazer em caso de relação sexual sem preservativo?

O melhor é sempre praticar sexo seguro. A camisinha serve não só para evitar a gravidez, mas também para impedir a transmissão de infecções.

Caso o preservativo rasgue ou você faça sexo sem proteção, o indicado é tomar o contraceptivo de emergência: a famosa pílula do dia seguinte, que pode ser adquirida sem receita médica nas farmácias ou nos postos de saúde. Ela deve ser ingerida o mais rápido possível, em até 72 horas após a relação – mas, quanto menos tempo passar, maiores as chances de ela

funcionar. Sua eficácia é menor que a dos contraceptivos comuns: cerca de 84% se tomada dentro das primeiras 24 horas – e essa taxa cai com o passar do tempo¹. **A pílula do dia seguinte não deve ser usada como método contraceptivo**, isso porque, mesmo que você a tome em um dia, vai precisar de algum outro anticoncepcional para o restante do mês. Sua dose hormonal é bem mais alta que a da pílula comum, e pode causar alterações no ciclo menstrual, além de sintomas como dores de cabeça, náuseas e cólicas.

Fonte: T. Von HERTZEN, H. et al. Low dose mifepristone and two regimens of levonorgestrel for emergency contraception: a WHO multicenter randomised trial. *Lancet*, v. 360, p. 1803-1810, 2002. © Ilustração: Marina Precházka. Foto: Yta / Adobe Stock

21

Quais são as principais ISTs?

O HIV é o causador da mais famosa infecção sexualmente transmissível (IST) - mas há muitas outras. A maior parte delas é disseminada por vírus ou bactérias e tem alguns sintomas em comum: coceira, dificuldade para urinar, feridas, corrimento alterado ou dor local. Algumas ISTs podem levar à infertilidade, como é o caso da clamídia e da gonorreia, mas ambas podem ser tratadas com antibióticos. A sífilis, que recentemente voltou a crescer no Brasil, causa uma única lesão na área genital que desaparece em 15 dias. Eis o perigo: a pessoa

continua contaminada e transmite a bactéria sem saber. A sífilis pode levar à morte, mas também é tratada com antibióticos simples. O HIV não tem cura, mas pode ser manejado de forma eficaz com antirretrovirais, sem evoluir para a aids, que é a doença que se manifesta caso o HIV não seja tratado. Já as hepatites B e C causam tontura, enjoo, febre, pele e olhos amarelados - mas já existe vacina no SUS para a hepatite B. Felizmente, basta um ato simples para evitar todas essas ISTs: use preservativos em todas as relações.¹

22

Como se contrai uma IST?

sendo o mais perigoso para ISTs. Para evitar todas elas, vale o de sempre: use camisinha.

É bom lembrar!

É possível transmitir e contrair as mesmas ISTs no sexo entre mulheres, porque as infecções podem se espalhar por meio de dedos, pele ou vibradores. A camisinha feminina, que cobre toda a vulva, é uma boa opção para se proteger nessas (e em outras!) relações, que envolvam penetração ou não.

23

O HPV tem sintomas?

O HPV (sigla em inglês para papilomavírus humano) é um vírus relativamente comum.

Em alguns casos, ele pode evoluir para lesões na vulva, na vagina ou no colo do útero (a parte mais inferior desse órgão, que fica em contato com a vagina), e pode levar a alguns tipos de câncer. Além disso, o HPV é um mal silencioso: a pessoa contaminada raramente percebe sozinha que tem o vírus. O exame que consegue detectar a presença do vírus é a pesquisa de HPV por PCR. Já o papanicolau detecta células alteradas pelo vírus, e é muito importante que ele seja realizado regularmente. Conhecido como preventivo, o exame possibilita o tratamento precoce do HPV e de outras doenças, além da prevenção do câncer de colo do útero.



Vacina já!

Desde 2014, a vacina quadrivalente contra o HPV, que previne contra os quatro tipos mais comuns do vírus, é oferecida pelo SUS. Os postos de saúde disponibilizam o imunizante para meninas e meninos de 9 a 14 anos e para alguns pacientes HIV+, transplantados e oncológicos. Bora tomar a vacina?

© Ilustração: Yann Valber. Foto: Darren Baker / Adobe Stock



24

Qual deve ser minha rotina de cuidados?

O recomendado é que a pessoa faça uma consulta ginecológica por ano. Nela, serão observados os órgãos internos e externos, como vagina, vulva, útero, ovários e mamas. Ginecologistas também costumam pedir exames de rotina, que devem ser feitos anualmente.

Aproveite a consulta para tirar dúvidas e falar sobre sinais, sintomas e angústias. Também é importante conhecer o próprio ciclo menstrual para não ser pega de surpresa com a chegada da menstruação ou da TPM. A puberdade é um período de grande crescimento corporal, então cuide da sua alimentação. Apesar das tentações, evite o consumo de comidas ultraprocessadas, como refrigerantes, biscoitos recheados ou salgadinhos. A adolescência é uma ótima época para desenvolver hábitos saudáveis. Procure uma atividade física que dê alegria: o resultado será um aumento no bem-estar físico e mental. Corpo e mente saudáveis, ativos e prontos para se divertir: esse deve ser seu objetivo!

© Ilustração: Yann Valber. Foto: Natallialeb / Adobe Stock

25

O que significa a sigla LGBTQIAP+?



Essa sigla ajuda a identificar as particularidades e necessidades de cada pessoa. Ela mistura conceitos de identidade de gênero, sexualidade, orientação sexual e expressão de gênero. Entenda:

Lésbicas:

Mulheres que sentem atração por outras mulheres.

Gays:

Homens que se atraem por outros homens.

Bissexuais:

Pessoas que sentem atração por mais de um gênero.

Transgênero e Travesti:

Trans é quem tem identidade de gênero diferente da que se espera socialmente a partir da genitália (quem se identifica com o sexo de nascimento é cisgênero). O termo trans abarca as diversas identidades não cis, como as não-binárias (pessoas que não se identificam com os gêneros masculino ou feminino) e travestis (mulheres trans que preferem se identificar como travestis).

Queer:

É um termo guarda-chuva, da língua inglesa, que pode abranger todas as formas de afetividade, sexualidade e gênero para além das consideradas padrão.

Intersexo:

Pessoas que apresentam características físicas e genéticas variadas, que podem ser de ambos os sexos.

Assexuais:

Pessoas que sentem pouca ou nenhuma necessidade de fazer sexo.

Pansexuais:

Pessoas que sentem atração por outras independentemente da expressão de gênero ou orientação sexual.



ESTE LIVRO
É MAIS DO QUE
UMA BOA LEITURA!

Cada exemplar gerou uma doação
de R\$ 1 para apoiar a compra
de absorventes para jovens
estudantes. Veja como funciona:

1 LIVRO = 1 DOAÇÃO



A **Editora MOL** produziu
o livro e coordena o ciclo
do começo ao fim.

VOCÊ É

**PARTE DESSE
MOVIMENTO!**

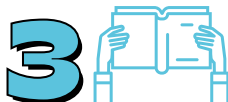
Cada um dá sua contribuição
e todo mundo sai ganhando!



A **ONG** apoiada usa
os recursos para
mudar o mundo.



A **Libbs** viabilizou a
produção do livro.



Você, **leitora**, ao levar
um livro para casa,
faz uma boa ação.

Os repasses
à ONG são
auditados pela:



R\$ 15 MIL

É A DOAÇÃO
GERADA POR
ESTE LIVRO

Mais de R\$ 120 mil já foram doados pelos livros publicados com a Libbs!

VEJA QUEM VOCÊ APOIA



© Foto: Acervo Absorvendo Amor



RECEBE
90% DA
DOAÇÃO

A **ONG Absorvendo Amor** foi criada
por estudantes para ampliar o
acesso de jovens da rede pública
a saúde e higiene íntima. Sem
fins lucrativos, o projeto leva
absorventes e outros produtos
para escolas de São Paulo e do Rio
de Janeiro e utiliza sua plataforma
para combater a pobreza e a
desigualdade menstrual e o tabu
em torno da menstruação. Saiba
mais: absorvendoamor.com.br

SOS MATA
ATLÂNTICA



+

MOL
INSTITUTO

CADA UM RECEBE 5% DA DOAÇÃO

Esta coleção também apoia a ONG **SOS
Mata Atlântica**, que neutraliza as emissões
de carbono dos livros por meio do plantio de
árvores, e o **Instituto MOL**, que promove a
cultura de doação, por um Brasil mais generoso.

QUATRO PRINCÍPIOS DOS PRODUTOS DA EDITORA MOL



ELES TÊM IMPACTO SOCIAL.

Geram doações para ONGs
que mudam o mundo.



ELES SÃO ACESSÍVEIS.

Queremos democratizar a leitura
de conteúdo de qualidade.



O CONTEÚDO É 100% POSITIVO.

Temos a missão de espalhar
otimismo e inspiração.



VOCÊ PODE CONFIAR.

As contas são auditadas e publicadas
em www.editoramol.com.br.

Pequeno Manual Sobre Você

Copyright © 2023 by Editora MOL. Todos os direitos desta obra são reservados à Editora MOL. É proibida a duplicação ou a reprodução deste volume, inteiro ou em partes. Todo o conteúdo é de inteira responsabilidade da Editora MOL.

COFUNDADORES Roberta Faria (CEO)
e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL
EDITORA

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Camila Almeida (editora-chefe de núcleo), Robson Novaes (editor de arte), Natália Schiavon (designer), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica), Gisely Corrêa (estagiária de jornalismo) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO & IMPACTO** Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Samuely Laurentino (analista de operações de impacto), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins)

OPERAÇÕES Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thais da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento), Beatriz Oliveira (analista de engajamento) e Kelvin Fraga (estagiário de arte e vídeo) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira)

APRESENTANDO TAMBÉM Artur Louback (sócio em licença), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Gláucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL)

COLABORADORES Ana Faustino e Júlio Yamamoto (revisão de texto), Drawingzila (ilustração das capas) e Karin Hueck (reportagem e edição de texto) **FONTES CONSULTADAS**

Marília Moschkovich (socióloga) e Thalita Domenich (ginecologista) **OBSERVAÇÃO TÉCNICA** Parágrafos não referenciados correspondem à opinião e/ou à prática clínica dos médicos consultados. **AGRADECIMENTOS** A toda a equipe da Libbs Farmacêutica, pela colaboração e parceria em mais um projeto!

Dados Internacionais de
Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pequeno manual sobre você / diretor
Dilson Branco. -- 1. ed. -- São Paulo : Editora
MOL, 2023.

ISBN 978-65-89634-69-0

1. Adolescência - Comportamento e saúde
- Guias, manuais, etc. 2. Educação sexual
para a juventude 3. Puberdade 4. Saúde do
homem 5. Saúde da mulher

I. Branco, Dilson.

23-145579

CDD-612.661

Índices para catálogo sistemático:

1. Puberdade : Fisiologia humana 612.661
Henrique Ribeiro Soares - Bibliotecário -
CRB-8/9314

CERTIFICAÇÕES DA MOL:



A MOL é reconhecida pelo Sistema B (*bcorporation.net*) como uma das melhores empresas de impacto socioambiental do mundo na categoria Comunidade. E o selo GPTW (*gptw.com.br*) atesta que o índice de satisfação de nossos funcionários é de 97%.

REALIZAÇÃO: UMA AÇÃO SOCIAL:

MOL EDITORA **Libbs**

FALE COM A EDITORA MOL:

Rua Andrade Fernandes, 303, loft 3,
São Paulo, SP, CEP 05449-050
(11) 3024-2444
contato@editoramol.com.br
www.editoramol.com.br | @editoramol

SELO FSC

IMPRESSÃO: GRÁFICA ESKENAZI



ESTE LIVRO É SUSTENTÁVEL!

- O papel é feito com material de florestas manejadas e de outras fontes controladas
- As emissões de carbono decorrentes de sua produção são neutralizadas por meio do plantio de árvores
- A tinta é produzida com matérias-primas renováveis
- Ele pode ser reciclado



1 LIVRO =
1 DOAÇÃO

absorvendo
amor

Seja sua amiga íntima!

É natural sentir
dúvidas em momentos
transformadores. Não se
preocupe! A adolescência
pode ser uma fase incrível
de autodescoberta. **Com
as informações certas em
mãos, você tem tudo para
se sentir segura com as
mudanças no corpo, no
humor, nas relações ou
na sua forma de existir
no mundo.** Este livro
oferece respostas para
algumas questões – e
talvez acenda novas
perguntas. Não se
esqueça de levá-las em
sua próxima consulta!



MAIO/2023
CÓDIGO: 510297

REALIZAÇÃO:

MOL
EDITORA

UMA AÇÃO
SOCIAL:

Libbs

Para mais informações, siga e acesse:

@souunicasoumuitas | www.avidaplena.com.br

ISBN: 978-65-89634-69-0



9 786589 634690