

Guia de Boas Práticas



Adoles (Ser)

Sexualidade e Afectos

“As sexualidades e os afetos são essenciais na formação do ser humano e as escolas têm uma função determinante na desconstrução de tabus e mitos. Porque educar para essas questões é também ter um papel pedagógico, de antecipação, de profilaxia.”

Manuel Damas
(Sexólogo)

Encaremo-lo de frente: os /as adolescentes são indivíduos sexuados.

A **Sexualidade**, essa força motriz com que nascemos, começa a ter exigências e a expressar-se de outra forma na Adolescência. Assim, exalta-se a fantasia, percorre-se o próprio corpo à (re)descoberta de novas sensações e o movimento para a descoberta do outro, emocional e fisicamente, é cada vez mais intenso.

Esta evidência assusta os pais, os professores e, sejamos sinceros, assusta por vezes, ainda mais, os jovens que ainda há pouco tempo não conheciam os desejos e as tensões que subitamente lhes tomaram o cérebro, a pele e os sentimentos.

Isto é viver. E é crescer. Tem riscos? Obviamente que tem. Viver tem riscos e a força da vida que é a **Sexualidade** também os tem.

Viver (aprender a viver) a **Sexualidade** da forma que for mais gratificante e enriquecedora para cada um(a) é um direito de cada jovem.

A boa informação, isenta e verdadeira, e a reflexão sobre os sentimentos, as atitudes e os valores de uns e de outros é essencial para a comunicação entre os parceiros e para compreender as emoções, às vezes contraditórias, que surgem dentro de si.

O Projeto **Adoles(Ser)** quis contribuir para que seja mais fácil para os jovens encontrarem espaços e interlocutores para falar de sexo e de **sexualidade**.

Ao longo de cerca de dois anos, a equipa partilhou conhecimentos, experienciou sentimentos e atitudes diversas, no respeito pelo *Outro*, diferente. Pelo caminho, foi tecendo cumplicidades e, mais importante, ajudando a construir outras.

No final, fica um voto: que o Projeto **Adoles(Ser)** possa ter inquietado as vidas de alunos e professores, despertando-lhe a curiosidade por si próprios e pelos outros; motivando-os para questionarem o estabelecido e confrontarem ideias.

E, é claro!, que tenha contribuído para que cada um e cada uma tenha uma vivência da **sexualidade** mais segura e feliz.

Maria José Alves
(Ginecologista/Obstetra)
Coordenadora da Unidade da Adolescência | Maternidade Dr. Alfredo da Costa

*Este **GUIA** surge na sequência do Projeto **Adoles(Ser)**, realizado na Maternidade Dr. Alfredo da Costa (MAC) e da necessidade de partilhar e transmitir informação a Professores e Técnicos que pretendam consolidar conhecimentos e competências no âmbito da Educação Sexual.*

Apresentamos as linhas orientadoras do projeto, os seus objetivos e resultados, enquadrados numa breve contextualização da Adolescência e da Sexualidade. Damos ainda destaque a algumas Atividades e Boas Práticas utilizadas, possibilitando a sua replicação em contexto escolar no quadro de programas sobre sexualidade.

Parece ser hoje inequívoca a importância da necessidade de programas e projetos no âmbito da Educação Sexual em contexto escolar, dirigidos não apenas a alunos mas também a professores e técnicos. A sensibilização para as questões que envolvem as várias dimensões da Sexualidade pode, na verdade, criar um espaço e um contexto privilegiado, não apenas de informação sobre o corpo, a contraceção ou aspetos que se ligam às relações interpessoais (onde se incluem os afetos), mas também no que diz respeito à prevenção da gravidez não desejada ou das infeções sexualmente transmissíveis e ainda ao nível da formação e da realização pessoal e social de cada indivíduo.

Desde **1989** que a MAC, ciente das necessidades ao nível da saúde sexual e reprodutiva dos adolescentes, tem vindo a implementar consultas/serviços e projetos no sentido de os apoiar e acompanhar face às suas necessidades e especificidades.

Em **2007** nasceu a Unidade da Adolescência (UA). A crescente experiência clínica daí decorrente permitiu perceber algumas realidades que nos levaram ao desenvolvimento do *Adoles(Ser)*:

- ↳ Elevado número de gravidezes e interrupções voluntárias da gravidez (IVG) na adolescência;
- ↳ Repetição de casos de gravidez e IVG na adolescência;
- ↳ Pouca e/ou inadequada informação ao nível da prevenção dos riscos associados à sexualidade: gravidez precoce, IVG, infeções sexualmente transmissíveis (IST's);
- ↳ Ausência de trabalho em rede na comunidade: escola – serviços de saúde;
- ↳ Dificuldades de acesso a serviços de saúde e ao planeamento familiar;
- ↳ Ausência de suporte técnico e especializado para implementação da Lei nº 60/2009 nas escolas;
- ↳ Dificuldades manifestadas pelos professores em lidar com as problemáticas dos alunos em torno da sexualidade.

Adoles (Ser)

Em Fevereiro de **2011** surge o **Adoles(Ser)**, um projeto do Centro de Estudos da Mulher e da Criança (CMC), em parceria com a MAC e com financiamento do Alto Comissariado da Saúde (atualmente Direção-Geral da Saúde), com um término previsto para Junho de 2013.

QUAIS OS OBJETIVOS GERAIS?

- ⌘ Intervenção na promoção da **Saúde Sexual e Reprodutiva** dos adolescentes através de atividades dirigidas a alunos e a professores;
- ⌘ Promoção de uma articulação estreita entre as escolas e a UA possibilitando um espaço de esclarecimento, atendimento e aconselhamento em Saúde Sexual e Reprodutiva.

E QUAIS OS OBJETIVOS COM OS JOVENS?

- Contribuir para o aumento de conhecimentos ligados à sexualidade;
- Contribuir para o conhecimento das alterações físicas, psicológicas e sociais da puberdade e adolescência;
- Contribuir para o desenvolvimento de valores e atitudes positivas face à sexualidade;
- Promover a aprendizagem de comportamentos sexuais responsáveis ao nível pessoal e social.

E PARA OS PROFESSORES?

- Sensibilizar para a necessidade da educação sexual;
- Identificar as práticas de educação sexual já existentes na escola;
- Debater e clarificar diversos aspetos da educação sexual;
- Debater estratégias possíveis de inclusão da educação sexual na escola;
- Apoiar o desenvolvimento de ações e programas de educação sexual no contexto da escola;
- Identificar necessidades de formação;
- Divulgar recursos e materiais de apoio disponíveis.

QUEM SOMOS?

- ⌘ Equipa Técnica: Dr.ª Sara Sereno (Coordenadora) e Dr.ª Cristina Madeira
- ⌘ Supervisão: Dr.ª Maria de Jesus Correia
- ⌘ Administrativo: Hélio Delgado
- ⌘ De retaguarda, a restante equipa da Unidade da Adolescência – Médicas, Enfermeira, Assistentes Sociais e Dietista.

QUAIS AS ATIVIDADES DO ADOLES(SER)?

- ⌘ Ações de sensibilização para jovens;
- ⌘ Formação técnica a professores;
- ⌘ “**Conversa(s) sobre Sexualidade...**”: Sessões temáticas para jovens e para professores;
- ⌘ “**Adoles(Ser)... com dúvidas**”: Espaço de atendimento presencial, e-mail e telemóvel a jovens na área da SSR;
- ⌘ “**Adoles(Ser)... Falar disso com eles**”: Espaço de aconselhamento presencial, e-mail e telemóvel a professores para trabalhar temáticas ligadas à sexualidade;
- ⌘ Página na rede social **Facebook**: espaço de divulgação e partilha de informação – Rubrica “**Sabias que...??**”.

DO QUE É QUE FALAMOS?



QUEM ENVOLVEMOS?

Adoles(Ser) em Números... de Fevereiro de 2011 a Janeiro de 2013

258 Professores	• 14 Sessões Temáticas
1208 Adolescentes	• 15 Sessões Temáticas
1602 Adolescentes	• 84 Acções de Sensibilização
35 Professores	• 4 Acção de Formação
55 Atendimentos Adolescentes	• 41 e-mail; 11 Presenciais; 3 Telemóvel
28 Atendimentos a Professores	• 16 e-mail; 1 Presencial; 11 Telemóvel

Sexualidade & Adolescência

A sexualidade é um aspeto central do ser humano ao longo da vida e engloba o sexo, identidades de género e papéis, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução.

A sexualidade é experienciada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. É influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais; influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia a nossa saúde física e mental (OMS).

A palavra adolescência, etimologicamente, tem a sua origem na palavra latina *adolescere*, que significa *crescer*. Adolescente é, então, aquele que cresce ou está em fase de crescimento. A puberdade e as transformações corporais e hormonais constituem uma das características principais da adolescência, contribuindo para o desenvolvimento da identidade sexual de cada um, sendo muito importante nesta fase adquirir os conhecimentos que permitam conhecer o conteúdo desta transformação pubertária e limites desta mesma. Neste período as mudanças são rápidas e incluem:

- ⌘ O corpo;
- ⌘ As emoções;
- ⌘ As atitudes;
- ⌘ O pensamento;
- ⌘ As relações: com a família, com os colegas, com os amigos, com os/as namorados/as;
- ⌘ A liberdade e a responsabilidade.

Trata-se de uma fase da vida muito importante, na qual muitos adolescentes convivem com alguma desinformação e ideias confusas sobre **Sexualidade**, necessitando por isso, de compreensão e apoio. Questões em torno da afetividade e dos valores familiares, a expectativa dos papéis a desempenhar, a prevenção de riscos, as modificações dos comportamentos sexuais, a adoção de comportamentos e hábitos de vida saudáveis são algumas das áreas a investir.

Aqueles que estiverem mais e melhor informados terão maiores e melhores possibilidades de reduzir significativamente o número de novos contágios de infeções sexualmente transmissíveis, de evitar uma gravidez não planeada e indesejada e de viver mais felizes a sua adolescência.

A promoção e a Educação para a Saúde são o conjunto de todas as atividades educativas que concorrem para atingir a finalidade social de desenvolvimento individual e comunitário, como forma de promover o bem-estar físico e psicológico (Navarro, 1994).

Assim, promover a Educação Sexual, enquanto parte integrante da Educação para a Saúde, contribui para uma vivência mais informada, mais gratificante, mais autónoma e mais responsável da sexualidade (APF).

“O Estado Português garante o direito à Educação Sexual como componente do direito fundamental à Educação”.

Artigo 1º da Lei 3/84

A **Educação Sexual** nas escolas é uma necessidade e um direito das crianças, dos jovens e das famílias, previsto na legislação portuguesa desde **1984** através do primeiro documento legal publicado em Março desse ano.

De acordo com o Ministério da Saúde, o incremento da Educação Sexual passa pela conjugação de **quatro vetores essenciais**:

- ↳ **Formação dos agentes educativos** (educadores, **professores**, profissionais de saúde, psicólogos escolares, auxiliares da ação educativa...);
- ↳ **Abordagem pedagógica de temas da sexualidade humana, feita em contextos curriculares e extracurriculares**, numa lógica interdisciplinar, privilegiando o espaço turma e as diferentes necessidades das crianças e dos jovens;
- ↳ Apoio às famílias na educação sexual das crianças e dos jovens;
- ↳ Estabelecimento de mecanismos de apoio individualizado e específico às crianças e jovens que dele necessitarem, através da **criação e manutenção de parcerias no interior da escola e com outros serviços da comunidade, nomeadamente os serviços de saúde**.

A Educação Sexual tem estado associada à promoção da **Saúde Sexual e Reprodutiva**, ou seja, não somente à prevenção dos riscos associados à sexualidade (como gravidezes não desejadas, as IST's ou a violência e abusos sexuais) mas também, de uma forma mais global, à promoção da saúde e do bem-estar pessoais. Neste sentido, é essencial existir uma boa articulação entre as escolas e os serviços envolvidos na promoção da sexualidade juvenil.

Na sequência da aprovação pela Assembleia da República da **Lei 60/2009**, os docentes dos ensinamentos básico e secundário ficam obrigados a desenvolver atividades relacionadas com a educação sexual, em contexto e período letivo definidos, embora sem conteúdos programáticos superiormente referenciados e sem a existência de programas de formação abrangentes e universais que orientem os docentes para a intervenção nestas matérias.

Pretendeu-se assim, através do **Adoles(Ser)** dar resposta a algumas destas questões essenciais na implementação da legislação da Educação Sexual nas escolas, e que

contribua para que os adolescentes possam desenvolver o sentido do valor e dignidade da vida humana, construindo e garantindo o respeito por si próprios e pelos outros, tomando consciência de que a dignidade pela vida humana engloba inúmeros fatores, entre eles as questões da saúde sexual e reprodutiva; pretende-se ajudar a descobrir o valor da sexualidade e que reflitam sobre o significado que esta tem na sua vida, para que assim a possam integrar na sua maturação emocional e também estabelecer relações saudáveis e gratificantes com todos os outros indivíduos da sociedade, adquirindo aptidões pessoais de autonomia e comportamentos responsáveis que lhes permitam ultrapassar com confiança e sucesso as dificuldades com que se podem deparar.

OUTRA LEGISLAÇÃO IMPORTANTE...

Lei 3/84 - Estabelece o direito à Educação Sexual e define as formas de acesso ao Planeamento Familiar

Lei 4/84 - Proteção da Maternidade e Paternidade

Portaria nº 52/85 - Regulamento das consultas de Planeamento Familiar e Centros de Atendimento para Jovens

Resolução da Assembleia da República nº 51/88 - Educação Sexual e Planeamento Familiar

Lei nº 129/99 - Define globalmente os conteúdos da Educação Sexual e reforça as garantias do direito à Saúde Reprodutiva

Decreto-Lei 259/2000 - Promoção da Educação Sexual em meio escolar, Saúde Reprodutiva e Planeamento Familiar

Lei 12/2001 - Acesso à Contraceção de Emergência

Lei 90/2001 - Define as medidas de apoio às mães e aos pais estudantes

Lei 16/2007 - Interrupção Voluntária da Gravidez por opção da mulher até às 10 semanas

Lei 60/2009 - Estabelece o regime da aplicação da Educação Sexual em meio escolar

Dinâmicas de Grupo

As dinâmicas de grupo podem oferecer a alunos e professores uma resposta às necessidades lúdicas em contexto de Educação Sexual, com o objetivo de integrar o grupo e transmitir informação válida, científica e sem juízos de valor sobre temas relacionados com a Sexualidade.

As sessões desenvolvidas no âmbito deste projeto atenderam a metodologias maioritariamente ativas: as **dinâmicas de grupo**. Trata-se de um conjunto de atividades criativas, dinâmicas e participativas que fomentam informação e reflexão crítica sobre diferentes temáticas ou conteúdos abordados.

PARA QUE SERVEM...

Para permitir compreender o que pensam os adolescentes e os professores relativamente ao que sentem, ao que vivem, ao que questionam, bem como as suas necessidades face às questões da **Sexualidade**.

PERMITEM...

- ① Desenvolver um processo coletivo de discussão e reflexão, em que cada um pode aprender mais sobre si e sobre os outros;
- ② Ampliar o conhecimento individual e coletivo sobre Educação Sexual, transmitindo conhecimentos, possibilitando a reflexão sobre temas e conceitos relativos à Sexualidade, desconstruindo preconceitos;
- ③ Possibilita criação, formação, transformação e conhecimento, onde alunos e professores são “sujeitos ativos” na sua elaboração e execução;

Uma técnica por si mesma pode não ser formativa nem ter um carácter pedagógico. Para que uma técnica sirva como ferramenta educativa libertadora deve ser utilizada em função de temas específicos, com objetivos concretos e aplicados de acordo com os participantes com os quais estamos a trabalhar.

ALGUMAS SUGESTÕES...

⌘ *Quebra-Gelo*

Consiste num conjunto de dinâmicas de carácter lúdico (algumas semelhantes a jogos infantis ou juvenis) que permitem relaxamento, descontração e união entre os vários elementos de um grupo. Ajuda a diminuir possíveis tensões, desinibindo as pessoas para o “encontro” ou a dinâmica seguinte. Pode ser uma brincadeira onde as pessoas se movimentam e se descontram. São recursos que quebram a seriedade do grupo e aproximam as pessoas.

⌘ *Brainstorming*

O *Brainstorming* (traduzido do inglês como “chuva de ideias”), mais que uma técnica de dinâmica de grupo, é uma atividade desenvolvida para explorar a potencialidade criativa de um indivíduo ou de um grupo, com objetivos pré-determinados, neste caso, no âmbito da Educação Sexual.

⌘ *Caixa de Perguntas*

Consiste na recolha prévia e anónima de perguntas com interesse para a turma ou grupo sobre temas relacionados com a sexualidade. Pedem-se a cada pessoa que desenvolva uma ou duas questões numa folha de papel e posteriormente a dobre e coloque dentro da caixa de perguntas. De seguida irá proceder-se à reflexão conjunta e resposta às mesmas.

⌘ *Barómetro de Atitudes*

Através de frases polémicas e à partida não consensuais para todos (que remetem para valores e atitudes), divide-se a turma ou o grupo em pequenos grupos e pede-se que estes se posicionem face às frases apresentadas. Cada grupo depois de discutir entre si, posiciona-se utilizando os seguintes cartões: Não Concordo, Concordo e Não Concordo nem Discordo. Possibilita o debate aberto e dinâmico sobre diferentes conceitos e representações em torno da sexualidade, bem como “trabalhar” as questões que se ligam aos direitos humanos, à solidariedade e à ética.

⌘ *Histórias de Vida e/ou Correio Sentimental*

É oferecido a dois ou três participantes um papel com uma “história de vida” ou “posição” que retrate uma situação de vulnerabilidade e risco, nomeadamente relacionada com a gravidez na adolescência, questões afetivas ou IST’s, por exemplo. Um aluno pode fazer o papel de um/a pai/mãe, de uma namorada/o, de um/a amigo/a, etc. Permite debater e abordar em grupo temas relacionados com a sexualidade em que os participantes podem experimentar colocar-se “no lugar do outro” e exprimir sentimentos e dúvidas em relação à “história de vida” representada.

⌘ *Role-Play*

Consiste na simulação de pequenos casos ou histórias em que intervém o número de participantes/personagens que se desejar. É dado a cada participante um papel com uma história a incorporar consoante o tema a trabalhar. Não devem demorar em média mais que 15 minutos e devem ser posteriormente finalizadas com um debate em grupo. Trata-se de uma dinâmica que permite provocar um debate e uma troca de ideias e opiniões. Pode permitir ainda trabalhar a assertividade (o saber dizer sim ou não), o ser capaz de olhar o outro de frente, expressar sentimentos e até conseguir-se colocar no papel/vida de outra pessoa.

⌘ *Ficha de Avaliação de Conhecimentos ou Questionários*

De uma forma geral, as fichas de avaliação de conhecimentos ou questionários podem ser utilizados para recolher informação, conhecimentos e opiniões existentes no grupo acerca das questões que se ligam à saúde sexual e reprodutiva. No entanto, também podem ser utilizados para transmitir conhecimentos. Depois de preenchidos (individualmente ou em grupo), com a

ajuda de um professor ou de um técnico pode-se proceder à resposta permitindo uma consolidação de conhecimentos. Pode também funcionar como levantamento de necessidades.

⌘ **Bingo Humano**

Trata-se de um jogo dinâmico de carácter lúdico que permite fornecer informação sobre cada adolescente permitindo que interajam uns com os outros, aprendendo a conhecerem-se melhor. Dá-se a cada adolescente um bingo de cartão “Bingo Humano” que contém diversos quadrados, cada um com uma afirmação sobre a temática a trabalhar. Depois, cada um retira de um saco um cartão/quadrado de cada vez que foram previamente misturados (cada cartão/quadrado tem uma afirmação), que após ser lido em voz alta cada adolescente que se reveja nessa afirmação assinala-a no seu cartão “Bingo Humano”.

⌘ **Ficha de Comportamentos de Risco**

Permite compreender quais os conhecimentos e atitudes que o grupo tem em relação a comportamentos de risco face à gravidez não desejada, IST's, entre outros. Trata-se de uma ficha realizada em pequenos grupos que implica a sistematização de comportamentos considerados com muito risco, com algum risco e sem risco relativamente à situação a trabalhar. Após o preenchimento da ficha é pedido que o porta-voz de cada grupo partilhe com os restantes grupos se houve ou não consenso entre os vários participantes, se foi ou não difícil, o porquê das suas afirmações e respostas. Após todos os grupos apresentarem os seus trabalhos, um professor ou um técnico faz a correção técnica de algumas dúvidas.

⌘ **Questionário de Expectativas**

Tem com objetivo compreender as expectativas que determinada turma ou grupo apresenta face a uma atividade, programa ou projeto que se pretende realizar. Também pode permitir um levantamento de necessidades dos diversos elementos.

⌘ **Produção de Cartazes e/ou Materiais**

Trata-se de uma forma de organizar informação recolhida e pré-pesquisada sobre uma determinada temática (livros, textos, fotografias, gráficos, brochuras, etc.) para posteriormente ser apresentada ao grupo no sentido de fomentar a discussão e a partilha de grupo.

⌘ **Visitas de Estudo**

As visitas de estudo com um objetivo pré-definido proporcionam aos adolescentes um motivo de entusiasmo e excitação. Constituem habitualmente um momento de partilha, de enriquecimento de conhecimentos e aquisição de experiências. A visita de grupo pode ainda ser complementada com um trabalho em subgrupos, em que são pedidas opiniões, sínteses ou dúvidas que tenham sido suscitadas durante a visita.

⌘ **Trabalhos de Grupo ou de Pesquisa**

O trabalho de grupo participativo é essencial numa perspetiva de *Atelier*. O objetivo é proporcionar aos adolescentes um espaço de reflexão conjunto. O trabalho de pesquisa é um estímulo interessante para as atividades académicas ajudando a clarificar ideias e permitindo o questionamento.

⌘ **Visionamento de Filmes**

O visionamento de filmes didáticos permite à turma ou ao grupo levantar um conjunto de questões e trabalhá-las em conjunto, de uma forma “aberta” e informal. Pode dar lugar posteriormente (e com a ajuda de um professor ou técnico) à consolidação e ao aprofundar de conhecimentos.

INFORMAÇÃO TÉCNICA

Uma das atividades desenvolvidas ao longo do projeto foi a rúbrica semanal **“SABIAS QUE...??”** na página da rede social Facebook. Trata-se de um conjunto de questões que considerámos serem mais frequentes e pertinentes entre os jovens e às quais nos propusemos a responder. Partilhamos algumas delas com o objetivo de fornecer informação técnica organizada e sistematizada nestas áreas temáticas.

SABIAS QUE...??

... existem várias vantagens na toma da pílula?

Para além de prevenir com eficácia uma gravidez não desejada, a pílula pode regularizar os ciclos menstruais, reduzir a oleosidade da pele e do cabelo, reduzir o fluxo e a duração da hemorragia da menstruação de privação, reduzir as dores menstruais e alguns tipos de quistos, como o dos ovários, por exemplo.

A ideia que a toma da pílula (por si só) engorda, não corresponde de todo à verdade! Infelizmente é uma ideia errada e antiga que tem sido passada de geração em geração, no entanto nos tempos que correm e em especial devido à dosagem hormonal equilibrada das pílulas mais recentes, isso não é esperado que aconteça. Em todo o caso, se a mulher notar um aumento acentuado ou mesmo perda de peso, deve consultar um profissional de saúde.

SABIAS QUE...??

... alguns rapazes fazem uma circuncisão no pénis?

Alguns rapazes não conseguem deixar a glande (cabeça do pénis) a descoberto. Quando esta situação ocorre, uma possibilidade pode ser recorrer-se a uma consulta médica, de forma a ser possível um diagnóstico da situação. Em alguns casos pode ser necessário utilizar-se uma técnica: a circuncisão, que é hoje considerada uma intervenção relativamente simples e muito segura. Consiste em cortar ou remover parte do prepúcio (prega de pele que cobre a glande do pénis), oferecendo desta forma um maior conforto ao homem, permitindo que ele possa tocar no pénis, masturbar-se ou ter relações sexuais sem dor.

Outra questão que pode causar dúvidas prende-se com a curvatura do pénis. Muitos rapazes surpreendem-se quando observam o seu pénis ereto e reparam que este se curva para a direita ou para a esquerda. No entanto, trata-se de uma situação perfeitamente normal! O facto de existir uma curvatura no pénis não interfere no prazer nem no desempenho sexual.

SABIAS QUE...??

... existem raparigas que nascem sem o hímen vaginal?

Existem vários tipos de hímen e há casos de meninas que nascem sem ele. O hímen é uma pequena prega de pele situada à entrada da vagina que não é exatamente igual de rapariga para rapariga. Existem hímens mais rígidos que podem romper com facilidade, nomeadamente através da penetração de um dedo ou de um pénis, neste tipo de hímens é comum observar-se uma pequena perda de sangue aquando da penetração ou de uma estimulação mais intensa. Em hímens menos rígidos, ou seja, mais flexíveis e elásticos, que podem alargar mais facilmente, não chegando a romper, não se verifica habitualmente perda de sangue. Ambas as situações podem acontecer e são as duas consideradas normais. De qualquer forma, e se existem dúvidas, é possível aceder-se a uma consulta de ginecologia como prevenção e de forma a assegurar que está tudo bem.

SABIAS QUE...??

... uma consulta de ginecologia pode ser muito mais que uma consulta de rotina?

Uma consulta de ginecologia é um espaço privilegiado onde se pode partilhar dúvidas e obter todo o apoio que se necessita em matéria de anatomia, fisiologia, contraceção, infeções, etc. É também um espaço em que a rapariga e a mulher podem aprender a cuidar de si próprias e realizar o exame ginecológico. A(o) profissional de saúde está habituado a observar e a conversar com adolescentes e mulheres, pelo que não vai julgar ou emitir juízos de valor sobre aspetos da vida, saúde e intimidade de cada pessoa, nem tão pouco contar a ninguém tudo aquilo que se passe na consulta, até porque existe sigilo (segredo) profissional. Esta(e) técnica(o) apenas está preocupado com a saúde de cada utente e por isso disponível para ouvir, apoiar e aconselhar em segurança. A consulta ginecológica e/ou de planeamento familiar faz parte da rotina de cuidados de saúde de qualquer mulher. Na Maternidade Dr. Alfredo da Costa existe esta consulta, fica no 2º piso, na Unidade da Adolescência.

SABIAS QUE...??

... se pode engravidar sem penetração?

A mulher pode engravidar quando existe a possibilidade de entrada de espermatozoides dentro da sua vagina. Esta situação ocorre mais frequentemente com a penetração acompanhada de ejaculação de esperma mas pode também ocorrer na presença de fluidos pré-ejaculatórios libertados pelo rapaz na fase de excitação. Portanto, quando se dá a ejaculação ou a libertação de líquido pré-ejaculatório perto da vagina (mesmo sem penetração) é necessário ter cuidado, pois pode haver a possibilidade de entrarem espermatozoides para o canal vaginal. Se isso acontecer, pode haver o risco de uma gravidez não desejada, pelo que se aconselha a utilização sistemática de um método contraceptivo seguro em todas as relações sexuais.

SABIAS QUE...??

... não existe “a melhor altura” para a primeira relação sexual?

Não existe “a melhor altura” para se ter a primeira relação sexual. No sentido que “a melhor altura” não é igual para todas as raparigas nem para todos os rapazes. Para alguns pode ser mais cedo e para outros pode ser mais tarde. Só cada um sabe quando chega “o momento” e quando se sente preparado. Deve evitar-se ceder às pressões do grupo ou do(a) namorado(a) pois elas não são as verdadeiras razões! Cada pessoa tem o seu tempo e o seu ritmo. Ter relações sexuais com alguém é algo muito mais íntimo do que um simples encontro. Quando temos relações sexuais, temos de lidar com um novo conjunto de sentimentos, talvez muito mais fortes do que todos os que já tivemos até então. O sexo é uma dimensão inerente à própria vida, pode ser algo que dá prazer, que nos permite conhecermo-nos melhor e também ao outro. Permite dar e receber afeto. No entanto, é importante que nos sintamos seguros e preparados para o fazer.

SABIAS QUE...??

... existem estudos que defendem a existência do ponto G?

O ponto G ou ponto de Grafenberg foi identificado por este médico alemão (o Dr. Grafenberg) como sendo uma área no corpo da mulher, a cerca de 4 cm da entrada da vagina, situado na parte de trás do osso púbico perto do canal da uretra e acessível através da parede vaginal (parte anterior). Foi descrito como sendo uma zona erógena que quando estimulada e tocada pode permitir atingir elevados níveis de excitação sexual e como consequência, o orgasmo. Apesar de tudo existe uma certa discussão sobre a realidade do ponto G na comunidade científica, pelo que as opiniões se dividem quanto à sua existência e mesmo correta localização.

SABIAS QUE...??

... a masturbação pode ser uma prática saudável?

A masturbação é a prática que consiste na estimulação do corpo tendo como objetivo a obtenção de prazer. As formas mais comuns de masturbação são acariciar os próprios órgãos sexuais, ou seja, o rapaz acaricia o seu pénis e a rapariga acaricia a zona da sua vulva. Normalmente a masturbação é acompanhada por fantasias sexuais. Ao longo dos tempos acreditou-se que a masturbação era muito prejudicial existindo ainda hoje mitos acerca desta. Atualmente sabe-se que tal não é verdade, considerando-se que a masturbação é uma das formas de auto-conhecimento do corpo. Assim, a masturbação não tem nada de errado e é uma das formas saudáveis de exprimir a sexualidade e de conhecer o próprio corpo obtendo prazer e não interferindo com a virgindade. No entanto, existem pessoas que não se masturbam e não é obrigatório que o façam. Tanto é saudável uma pessoa masturbar-se como não.

SABIAS QUE...??

... o preservativo é o único método contraceptivo que pode prevenir uma IST?

O preservativo (masculino ou feminino) é o único método contraceptivo capaz de prevenir com segurança uma infeção sexualmente transmissível, uma vez que se for corretamente utilizado, constitui uma barreira segura no que diz respeito à troca de fluidos genitais: secreções vaginais, líquido pré-ejaculatório e esperma. Desta forma evita a transmissão de vírus, fungos, bactérias ou outros micróbios. A utilização sistemática do preservativo reforça a taxa de eficácia. É também o único método com dupla proteção, previne em simultâneo as infeções sexualmente transmissíveis e uma gravidez não desejada.

SABIAS QUE...??

... o prazer sexual não implica apenas penetração?

Os preliminares (beijos, carícias, carinhos, jogos eróticos, etc.) são partilhados em momentos de intimidade onde se descobre o corpo um do outro, explorando aquilo que proporciona bem-estar e prazer a cada um. Pode sentir-se desejo de beijar em todo o lado e/ou acariciar outras partes do corpo (barriga, seios, coxas, pescoço, costas, orelhas, etc.) e isso ser uma fonte de prazer.

Estas zonas sensíveis são denominadas de zonas erógenas, pois dão prazer quando são estimuladas. Os preliminares podem ter um tempo variável e podem conduzir a uma elevada satisfação sexual, podendo levar ambos os parceiros a atingir um orgasmo mesmo sem penetração.

SABIAS QUE...??

... existem diferentes opções que uma mulher pode tomar quando engravida?

Uma mulher grávida pode decidir:

- Prosseguir com a gravidez e ficar o bebé;
- Prosseguir com a gravidez e doar o bebé para adoção;
- Interromper voluntariamente a gravidez (IVG/aborto).

Algumas alíneas da lei em relação à IVG:

- Pode ser realizada até às 10 semanas de gestação por opção da mulher (até aos 16 anos é necessária a autorização da mãe, do pai ou de um tutor legal);
- Pode ser realizada até às 12 semanas se a gravidez constituir um risco físico ou psicológico e um médico atestar isso;
- Até às 16 semanas em caso de violação (não sendo necessário ter havido uma denúncia ou queixa crime);
- Até às 24 semanas se existir uma grave malformação fetal;
- E pode ser realizado em qualquer altura da gravidez se existir perigo de vida para a mulher grávida.

Caso a mulher grávida decida interromper a gravidez, deve dirigir-se à entidade de saúde da sua zona para uma consulta prévia. Esta decisão é CONFIDENCIAL, sendo a IVG inteiramente gratuita para a utente.

SABIAS QUE...??

... as mulheres conseguem ter orgasmos múltiplos mas os homens não?

Quando ocorre uma estimulação que leva ao orgasmo e se essa estimulação for contínua, as mulheres conseguem ter orgasmos uns a seguir aos outros: orgasmos múltiplos (ainda assim, nem todas as mulheres o conseguem, não constituindo isso nenhuma disfunção).

Nos homens, tal não acontece, uma vez que quando um homem tem um orgasmo segue-se uma fase de relaxamento durante o qual o pénis perde a rigidez (fica flácido), uma vez que o organismo abranda o seu ritmo de funcionamento. Esta fase é chamada Período Refratário e não permite que o homem tenha um orgasmo logo a seguir a outro. Este período é diferente de homem para homem e pode alterar-se (prolongando-se ou diminuindo) ao longo do seu ciclo de vida, ou mesmo devido ao ritmo do seu dia-a-dia.

SABIAS QUE...??

... existem diferentes tipos de orientações sexuais?

Existem diferentes tipos de atrações entre as pessoas:

- Heterossexualidade: atração por pessoas do sexo oposto – um homem sente-se atraído por mulheres e uma mulher sente-se atraída por homens;
- Homossexualidade: atração por pessoas do mesmo sexo – um homem sente-se atraído por homens (gay), uma mulher sente-se atraída por mulheres (lésbica);
- Bissexualidade: atração por pessoas do sexo oposto e por pessoas do mesmo sexo – um homem pode sentir-se atraído por homens mas também por mulheres; da mesma forma que uma mulher pode sentir-se atraída por mulheres e também por homens.

A orientação sexual existe sem que tenhamos controlo direto sobre ela. Ninguém escolhe a sua orientação sexual. Por isso mesmo, não é correto referir-se-lhe como “opção sexual”. Não existem estudos conclusivos sobre este assunto mas acredita-se que a orientação sexual possa ser resultado de fatores biológicos e ambientais, embora muitos investigadores consideram que, em geral, ela já se encontra definida nos primeiros anos de vida.

SABIAS QUE...??

... é possível engravidar durante a menstruação?

Pensa-se que a mulher não pode engravidar se tiver relações sexuais nos primeiros 2 dias da menstruação, no entanto, se tiver relações sexuais sem utilizar nenhum método contraceptivo no 3º, 4º ou 5º dia da menstruação essa possibilidade já existe e vai aumentando até à altura do período fértil (período durante o qual ocorre a ovulação: libertação de um óvulo). O ciclo menstrual (tempo que decorre entre o 1º dia de uma menstruação e o dia anterior à menstruação seguinte) dura em média 28 dias, no entanto durante a adolescência é frequente os ciclos serem irregulares, pelo que existem raparigas que têm ciclos mais curtos em alguns meses e ciclos mais longos noutros meses. Esta situação dificulta conseguir-se compreender em rigor quando ocorre uma ovulação e também pode permitir que num determinado ciclo ocorra uma ovulação durante a menstruação ou mesmo logo de seguida, podendo por isso serem muito próximas. É ainda preciso ter em conta que os espermatozoides têm um tempo médio de vida de 3 a 5 dias, por isso, se ocorrer uma ovulação mais cedo e se tiverem corrido relações sexuais, poderá dar-se uma fecundação. Pelo que (se não se deseja uma gravidez), deve-se utilizar sempre um método contraceptivo em todos os dias do ciclo.

SABIAS QUE...??

... não é possível engravidar com roupa interior vestida?

Os espermatozoides dificilmente conseguem passar por tecidos, a não ser que esses tecidos sejam de renda ou tenham buracos ou aberturas. Portanto, se os fluidos ou esperma não entraram em contacto direto com a vagina, não pode haver uma gravidez. A mulher só engravida quando há a possibilidade de entrarem espermatozoides dentro da sua vagina ou mesmo ficarem à entrada do órgão sexual.

O “tempo de vida” dos espermatozoides fora do aparelho sexual e reprodutivo feminino é muito curto, podendo ser apenas de alguns segundos ou minutos, pois fora do corpo da mulher encontram um ambiente adverso para permanecerem com vida! Pelo contrário, no interior da mulher, os espermatozoides encontram todas as condições para poder, por um lado fertilizar um óvulo (se a relação sexual ocorrer na altura da ovulação), por outro, permanecer vários dias com vida no útero da mulher, em média, de 3 a 5 dias.

SABIAS QUE...??

... sexualidade é diferente de sexo?

Por vezes podem confundir-se alguns conceitos, nomeadamente sexualidade e sexo, no entanto, sexualidade é muito mais do que sexo. Sexualidade é um conceito muito abrangente e começa desde o momento que se nasce. Desde bebés que há diferenciação sexual: é-se mulher ou homem e, portanto, tratados de acordo com isso (veste-se cor de rosa às meninas e azul aos meninos, as brincadeiras e os brinquedos são diferentes, o tom com que falamos com meninas e meninos pode ser diferente, etc.). Chegando à puberdade, começa a haver o desenvolvimento do corpo em termos hormonais mas também emocionais ocorrendo um crescimento rápido, onde os corpos se preparam para entrar na fase adulta e onde pode estar presente o desejo de iniciar a vida sexual.

Este é um conceito dinâmico comportando três instâncias fundamentais: a física (desenvolvimentos a nível corporal), a psicológica/emocional (afetividades) e a social (vivência diferente de acordo com a cultura em que nos inserimos).

SABIAS QUE...??

... pode haver violação num casal de namorados?

Fala-se de violação a partir do momento em que alguém (seja homem, seja mulher; rapaz ou rapariga) é forçado a ter relações sexuais, existindo ou não penetração. Antigamente pensava-se que estas práticas de violência sexual só existiam entre estranhos mas hoje em dia sabe-se que a violação também pode acontecer entre casais. Neste sentido, nem uma mulher, nem um homem, têm de aceitar ter relações sexuais contra a sua vontade: não é não! Qualquer tipo de abuso, coerção ou violência sexual é um crime punível por lei, seja entre estranhos ou conhecidos. Existem várias ideias erradas quanto a este assunto que são importantes esclarecer: - Ninguém tem prazer em ser violado e este tipo de violência é altamente traumatizante e difícil de ultrapassar; - O facto de se ir a uma discoteca à noite, andar de boleia, tentar beijar-se alguém ou mesmo vestir-se roupas mais sensuais (como minissaias), não pode ser “usado” para responsabilizar as vítimas de abuso ou agressão sexual ou desresponsabilizar os agressores.

SABIAS QUE...??

... existem formas seguras de praticar sexo oral?

O sexo oral consiste em beijar, lambe ou chupar o órgão sexual do parceiro. É uma prática apreciada por uns mas desagradável para outros. A prática de sexo oral desprotegida (sem a utilização de um preservativo) pode permitir o contágio de uma IST (p.ex.: o VIH/SIDA, as Hepatites, a Gonorreia, o Herpes, a Sífilis, o HPV, a Clamídia) através de um vírus, de um fungo ou de uma bactéria.

A única forma de prevenir uma IST é através da correta e regular utilização de um método de barreira: preservativo (masculino ou feminino) ou uma banda de látex. Assim, a prática de sexo oral segura praticada a uma mulher pode ser feita utilizando uma banda de látex (própria para a prática de sexo oral e à venda em farmácias ou Sex Shops) que se coloca sobre a área genital, cobrindo os lábios vaginais, o clitóris e a entrada da vagina ou ainda, cortando um preservativo masculino ou feminino ao meio e com esse quadrado ou retângulo, proteger a zona genital da mulher. No caso do sexo oral feito a um homem, este pode simplesmente colocar um preservativo no pénis ereto.

SABIAS QUE...??

... existe um tempo de espera “*período de janela*” para se realizar o teste do VIH?

A janela imunológica ou chamado “período de janela” é o tempo entre a contaminação e a possibilidade de deteção de um vírus no organismo. Esse prazo tem uma duração média de 6 semanas. Quando um indivíduo se expõe a alguma situação de risco e contrai o VIH, o sistema imunológico reconhece a sua presença e dá início à produção de anticorpos do VIH, na tentativa de neutralizar os seus efeitos. O VIH, porém, vai-se alojar dentro de algumas células do organismo, inclusive dentro das células coordenadoras do sistema imunológico – os linfócitos. Após a infeção, o organismo leva de duas a doze semanas para produzir uma certa quantidade de anticorpos que possam ser detetados pelas análises de sangue específicas, este período é chamado de “janela imunológica” - “período de janela”.

SABIAS QUE...??

... o adesivo e o anel são tão eficazes como a pílula?

O adesivo contraceptivo e o anel vaginal são métodos hormonais tão eficazes quanto a pílula contraceptiva desde que corretamente usados. Atuam de duas formas: impedem a ovulação (libertação do óvulo) e tornam mais espesso o muco do colo do útero, tornando a entrada e passagem dos espermatozoides no útero mais difícil. O primeiro consiste num adesivo fininho, bege, quadrado, confortável e de fácil aplicação e transfere uma dose diária de hormonas através da pele para a corrente sanguínea. Pode ser aplicado na parte de fora do braço, nas costas, no abdómen ou na nádega. Cada adesivo é colocado uma vez por semana, durante 3 semanas consecutivas, seguidas de uma semana de descanso. O anel vaginal é transparente, de textura suave, flexível, com cerca de 5 cm de diâmetro. Este anel contém hormonas que vão sendo libertadas de forma regular para a corrente sanguínea. Contém uma associação de estrogénio e progestagénio e é inserido, pela própria mulher na vagina onde permanece durante 3 semanas. Passado esse tempo, deve ser retirado e segue-se um intervalo de uma semana até ser colocado um novo anel.

SABIAS QUE...??

... se existir penetração anal com ejaculação a mulher pode engravidar?

O ânus não faz parte do aparelho reprodutor, por isso havendo penetração anal com ejaculação os espermatozoides não terão forma de encontrar o óvulo que daria origem a uma eventual gravidez ... mas atenção! É preciso ter em conta que uma gravidez pode ocorrer se o esperma escorrer do ânus para a vagina, dada a sua proximidade anatómica. Para ter sexo anal de forma segura o uso do preservativo permite uma proteção eficaz, quer ao nível de uma gravidez não desejada, quer ao nível das IST's.

Tal como na prática do coito interrompido (que consiste em retirar o pénis da vagina antes de ocorrer a ejaculação) a possibilidade de gravidez existe, uma vez que os fluídos pré-ejaculatórios poderão conter espermatozoides. Isto claro, se escorrerem até à entrada da vagina.

SABIAS QUE...??

... um único esquecimento na toma da pílula pode permitir uma gravidez?

Apenas um esquecimento na toma da pílula pode pôr em causa a segurança da mesma, pelo que é importante ter isso em atenção. Os esquecimentos superiores a 12 horas, e em especial na 1ª ou na 3ª semana de toma da pílula, podem de facto desencadear uma ovulação. Por isso, se nessa altura existem relações sexuais sem a utilização de outro método, a possibilidade de gravidez existe.

Quando isto acontece, uma possibilidade pode ser a mulher tomar a contraceção de emergência (pílula do dia seguinte) até 120 horas/ 5 dias depois do sucedido - mas quanto antes melhor! Ela pode inibir ou adiar a ovulação (a saída do óvulo do ovário); pode impedir a fertilização (o encontro do espermatozoide com o óvulo) ou ainda impedir a nidação (implantação do ovo na parede do útero. Quando se assegura que a eficácia diminuiu, a mulher tem de se proteger (utilizando um outro método contraceptivo, como o preservativo, por exemplo), durante os 7 dias seguintes à falha e/ou esquecimento. Só após a toma consecutiva de 7 drageias seguidas, é que a mulher está novamente protegida.

SABIAS QUE...??

... alguns corrimentos são sinal de infeção?

É normal que a dada altura do desenvolvimento as raparigas comecem a ter corrimento vaginal (muco), nomeadamente a partir do momento que têm a menarca (1ª menstruação). No entanto, este corrimento não ocorre todos os dias do ciclo. Há dias em que ele aparece e tem uma consistência mais branca, é mais duro e pode partir facilmente se for tocado com os dedos e há outros dias em que é mais transparente, amarelado, fininho, alonga sem partir (semelhante à clara de ovo), significa que a rapariga está no período fértil (altura em que ocorre a ovulação), nesta altura se existirem relações sexuais desprotegidas, existe o risco de gravidez.

Quem nunca teve relações sexuais não pode ter sido infetado por nenhuma IST. Mas atenção... Existem infeções fúngicas, como a candidíase (por exemplo), que pode surgir em pessoas virgens e sem contacto sexual. Qualquer corrimento acompanhado de ardor, comichão, sangue, gânglios, febre, etc. deve ser observado por um/a profissional de saúde uma vez que pode ser um sinal de infeção.

SABIAS QUE...??

... as bebidas alcoólicas interferem com a relação sexual?

Algumas pessoas podem pensar que o consumo de álcool ou substâncias psicoativas pode induzir a uma maior descontração, relaxamento ou disponibilidade para as relações sexuais mas muitas vezes as pessoas não sabem que esses efeitos produzidos podem na verdade diminuir ou comprometer o desejo e o desempenho sexuais. Para além de que o consumo de substâncias psicoativas pode diminuir a capacidade de reflexão, avaliação e julgamento de possíveis situações de risco, ou seja, o seu consumo pode impedir a pessoa de conseguir avaliar conscientemente uma série de ideias ou comportamentos, nomeadamente conseguir dizer NÃO a uma situação que a possa pôr em risco de contrair uma IST, possibilitar uma gravidez ou algum tipo de coação/violência. O álcool em excesso, por exemplo, pode diminuir a capacidade de reação, aumentar a sonolência, entre outros aspetos. Estes efeitos podem acabar por interferir na vida sexual do homem e da mulher, uma vez que provocam alterações no desejo e ao nível da reação sexual (ereção, lubrificação vaginal, etc.).

SABIAS QUE...??

... o vírus do HPV não escolhe sexo nem idades?

HPV significa vírus do papiloma humano. O HPV pode transmitir-se facilmente durante qualquer tipo de contacto sexual, genital ou oral. Portanto qualquer pessoa, homem ou mulher pode ficar infetada mesmo que não tenha relações sexuais. Estima-se que 80% das mulheres e dos homens têm contacto com este vírus alguma vez na sua vida. É por isso uma infeção muito mais comum do que se poderia pensar mas por se tratar de uma infeção assintomática (sem sintomas) muitas pessoas desconhecem que a têm. Na maioria dos casos o organismo consegue eliminar o vírus. No entanto, em algumas pessoas o vírus não desaparece e pode causar cancro e outras doenças genitais. É fundamental fazer-se uma vigilância médica anual com exame ginecológico (exame gratuito nos centros de saúde). Atualmente existe uma vacina que previne que ocorra a infeção e proporciona uma proteção máxima se a vacina for administrada antes do início da atividade sexual.

SABIAS QUE...??

... adolescentes e mulheres jovens podem utilizar o DIU?

O DIU (Dispositivo Intra-Uterino) consiste num pequeno dispositivo de plástico e cobre em forma de T, que é inserido na cavidade uterina por um profissional de saúde. Este pode estar colocado até 3-5 anos e pode ser removido em qualquer altura. O DIU evita a gravidez, prevenindo o encontro entre o espermatozoide e o óvulo, por imobilização dos espermatozoides no seu percurso até às trompas de Falópio e por outros efeitos locais no útero. É uma opção de contraceção a longo prazo e hoje em dia pode ser colocado em adolescentes e mulheres jovens.

Também existe um método parecido, o DLIU – Dispositivo de libertação intra-uterino que é um tanto semelhante ao DIU, todavia este é um método hormonal. É também um pequeno dispositivo que se coloca no útero mas este contém progesteragénio que é libertado gradualmente do dispositivo. Este método tem a vantagem de ser adequado a mulheres intolerantes aos estrogénios uma vez que a fertilidade retoma à normalidade assim que é removido, este pode também ser utilizado em mulheres jovens. O grau de eficácia é de 99,4%.

SABIAS QUE...??

... nas primeiras relações sexuais é frequente ejacular-se rápido de mais?

Ejacular cedo demais, perder a ereção e não conseguir ejacular ou ter um orgasmo no início de um relacionamento pode ser na verdade uma situação mais frequente do que se possa imaginar e não significa uma disfunção sexual! Quando se inicia a vida sexual ao nível da penetração pode não existir ainda um controlo sobre o próprio corpo e sobre o momento do orgasmo, no entanto, com a experiência, com o conhecimento do funcionamento do corpo (do seu e do da outra pessoa) e com a confiança que se vai adquirindo, esta aprendizagem e este controlo acaba por surgir. Também é preciso ter em conta que se o rapaz está excitado e ereto durante muito tempo, quando se dá um contacto mais íntimo, o facto de ejacular nessa altura, não implica à partida nenhuma disfunção, e sim a necessidade de haver uma aprendizagem e um controlo em relação ao momento do orgasmo. Na nossa cultura é muito valorizado o orgasmo simultâneo mas ele não tem obrigatoriamente de surgir ao mesmo tempo (a ambas as pessoas), o que importa é que os dois sintam gratificação sexual ou que a pessoa que atinge o orgasmo primeiro ajude a outra pessoa a atingi-lo também.