

# PREVENINDO A GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

Cartilha para família



**ADOLESCENTES**  
MULTIPLICANDO SAÚDE



**CMDCA**  
CONSELHO MUNICIPAL DOS  
DIREITOS DA CRIANÇA E DO  
ADOLESCENTE DE SÃO LUÍS

# OLÁ, FAMÍLIA!

Ser mãe, pai, cuidadora ou cuidador é, por si só, um processo complexo. Estar nessa posição diante de um ou uma adolescente pode ser ainda mais difícil, porque a adolescência é uma fase cheia de transformações, dúvidas e incertezas. Mas veja, você também já passou por isso, então vamos fazer um pequeno exercício?

**Respire fundo, pense no seu “eu” adolescente:**

*O que você teria feito de diferente por você nessa fase?*

Pensou? Agora acompanhe um breve percurso de como tornar esse caminho mais positivo para adolescentes hoje.



# FORTALEÇA OS LAÇOS!

Nós sabemos que nem sempre é fácil fortalecer a relação com adolescentes. Algumas mães e alguns pais nunca puderam vivenciar esse ambiente acolhedor durante a sua própria adolescência e, portanto, não sabem como promover isso com seus filhos e suas filhas. Mas tentem, a seu modo, expressar amor, ouvir atentamente, não menosprezar as questões que eles e elas apresentam e, mais do que isso, **construam boas memórias juntas e juntos!**

Pensem no que cantou Cidade Negra: *“Todo laço que é forte se conjuga no tempo”*. Ao fortalecer um ambiente acolhedor, amoroso e com diálogo, **potencializam-se as chances** de uma vida adulta com os mesmos comportamentos.



# CONVERSEM, CONVERSEM, CONVERSEM!

Converse com suas/seus fillhas/filhos desde cedo e, frequentemente, **sobre relacionamentos e sexo**. Seja honesta(o) e aberta(o). Afinal, o assunto “sexo” vai chegar pra ela ou ele de uma forma ou de outra. O melhor é que seja por você, com sabedoria e confiança, não acha? Ou se não for através de você, que seja por meio de um profissional de saúde, que forneça informações relevantes e de qualidade. Já pensou o tanto de informações erradas que adolescentes podem aprender por aí? Uma gravidez na adolescência pode ocorrer por falta de conhecimento sobre métodos contraceptivos ou pela falta de acesso a esses métodos.

Ouçã com atenção para descobrir o que sua filha ou filho já entende. **Lembre-se sempre** que falar com elas e eles sobre sexo não os incentivará a se tornarem sexualmente ativos. É importante que se sintam confortáveis para fazer perguntas sobre qualquer coisa – não apenas sobre sexo.



**Deixe o caminho aberto para que elas e eles saibam que dentro de casa existe um espaço seguro de troca.**

# O SERVIÇO DE SAÚDE É PARCEIRO DA FAMÍLIA!

Você sabia que adolescentes entre **12 e 18 anos** podem ser atendidas (os) sozinhas (os) em serviços de saúde? Consegue perceber como isso potencializa a relação família-serviço de saúde? Pense como é ótimo que elas e eles tenham esses espaços qualificados de escuta que podem auxiliá-las (los) nas tomadas de decisões!

Claro que isso não tira a responsabilidade da família. É uma dupla relação para garantir o desenvolvimento saudável e seguro de cada adolescente para caminhar junto, fortalecer o vínculo e garantir a segurança de meninas e meninos em fase de desenvolvimento.

## O CAMINHO É ESSE!



# #FICAADICA

Agora que já conhecemos um breve percurso para construir um relacionamento mais positivo entre mães, pais, cuidadores e cuidadoras e adolescentes, vamos fechar com chave de ouro? Deixamos aqui algumas dicas que podem consolidar a boa relação com adolescentes:

01 Não incentive namoro precoce. Incentive atividades em grupo de amigos, convívio familiar e hobbies em geral. Tudo isso pode ser muito divertido e saudável;

02 Entenda sobre o que eles e elas estão tendo contato. Ensine seus/suas filhos/filhas a pensar criticamente; converse sobre o que estão aprendendo com os programas a que assistem e as músicas que ouvem. Seja claro sobre quais conteúdos são saudáveis;



# #FICAADICA

03 Tome uma atitude firme contra o namoro de adolescentes com pessoas bem mais velhas. As diferenças de idade representam também diferenças de poder nas relações e podem levar a situações de risco – incluindo sexo sem consentimento e desprotegido, resultando em casamento precoce e gravidez na adolescência;

04 Ajude adolescentes a terem opções para o futuro, que são muito mais atraentes do que a gravidez precoce e a paternidade. Incentive que definam metas reais e significativas para o futuro. Converse com eles e elas sobre o que precisam fazer para alcançar seus objetivos e ajude-os a alcançá-los;

05 É de extrema importância também incentivá-los a participarem de encontros, atividades culturais ou artísticas, técnicas de aprendizagem em grupo e debates, onde eles e elas possam verbalizar suas dúvidas e percepções.



## REALIZAÇÃO

**ADOLESCENTES**  
MULTIPLICANDO SAÚDE



## APOIO



[plan.org.br](http://plan.org.br)



Planbrasil



Plan International Brasil



PlanBrasilTV



PlanBR



PlanInternationalBrasil