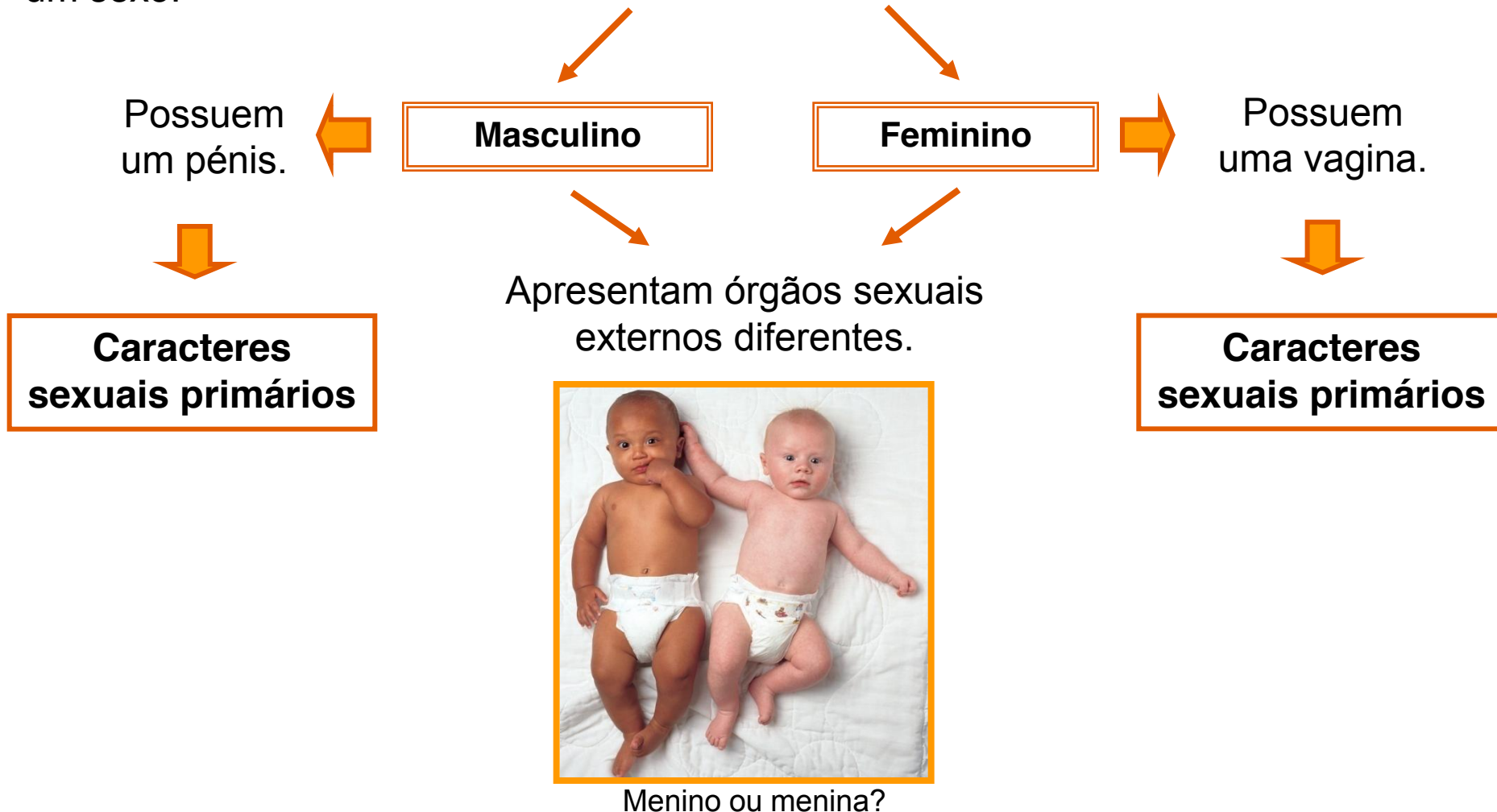


O que é a sexualidade?

Desde cedo, tendo em conta as características do nosso corpo, é-nos atribuído um sexo:



O que é a sexualidade?



Os sistemas reprodutores masculino e feminino têm uma função:



Reprodução



No entanto



os seres humanos desenvolveram uma forma de se relacionarem afectivamente, sem implicar a reprodução.



Sexualidade

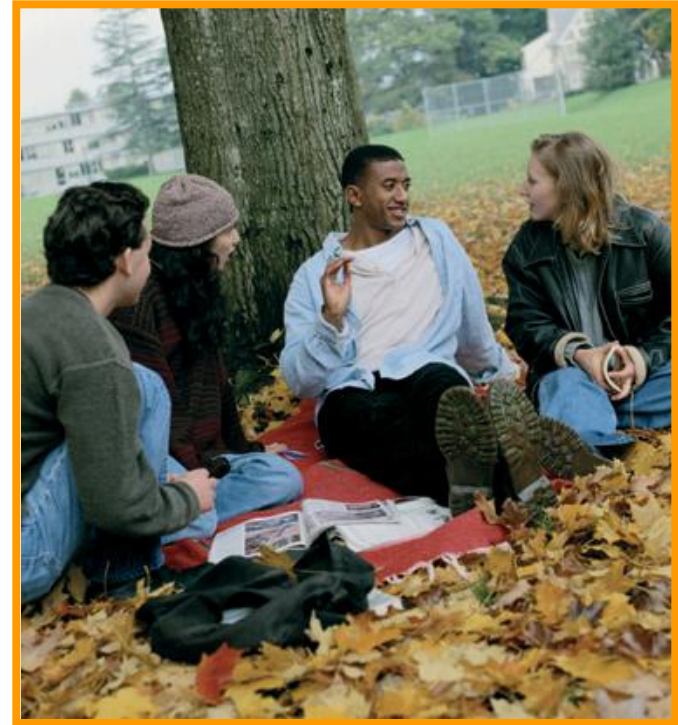


Energia que encontra a sua expressão física, psicológica e social no desejo de contacto, ternura e amor.



O que é a adolescência?

O corpo cresce, altera-se a maneira de pensar, vive-se tudo com muita intensidade, surgem algumas dúvidas e questões...



➔ Etapa do desenvolvimento que ocorre desde que se iniciam as alterações físicas e psicológicas até à idade adulta.

O que é a adolescência?



Infância



Adolescência



Fase adulta



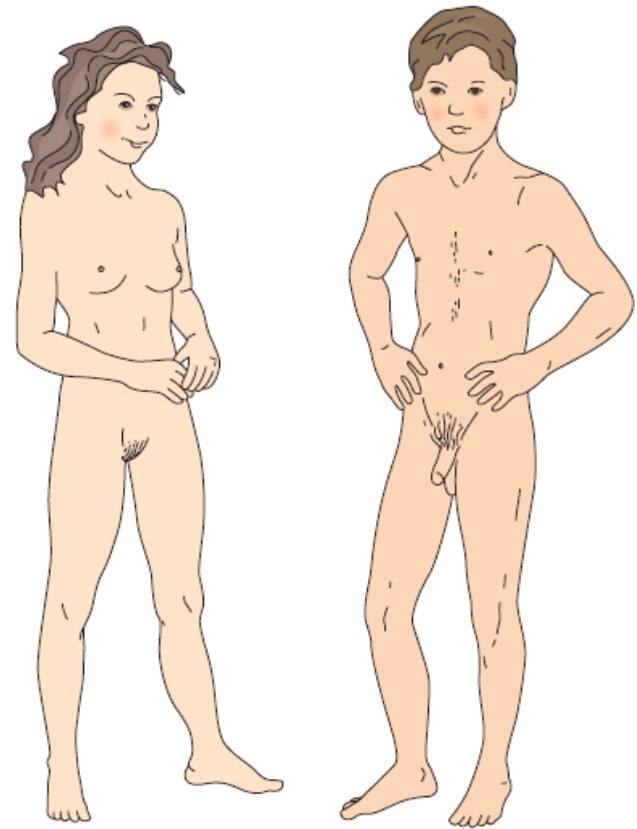
É atingida quando todas as transformações terminam.



O que é a puberdade?



Conjunto de **alterações físicas** e **psicológicas** que marcam o início da adolescência.



Alterações físicas



Caracteres sexuais secundários



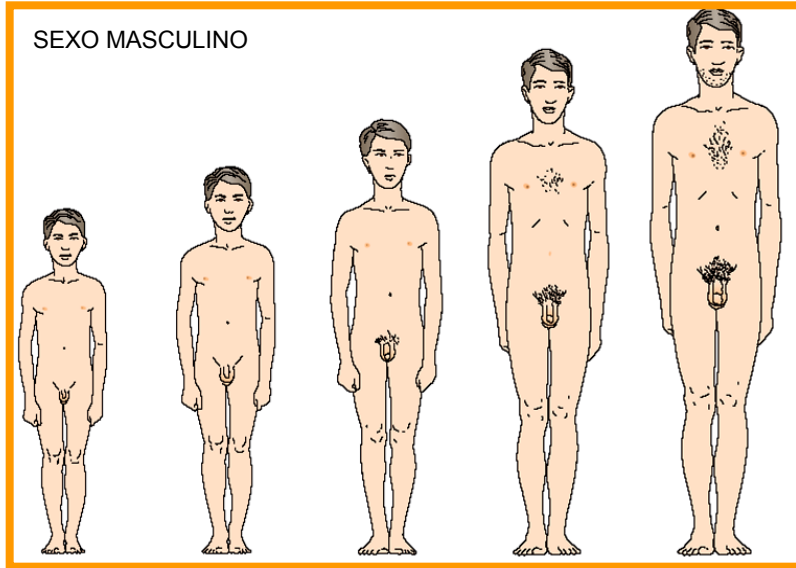
Começam a surgir com a produção de hormonas sexuais.



Preparam o corpo para os actos sexuais e para a reprodução.

O que é a puberdade?

São várias as alterações que o corpo sofre na puberdade...



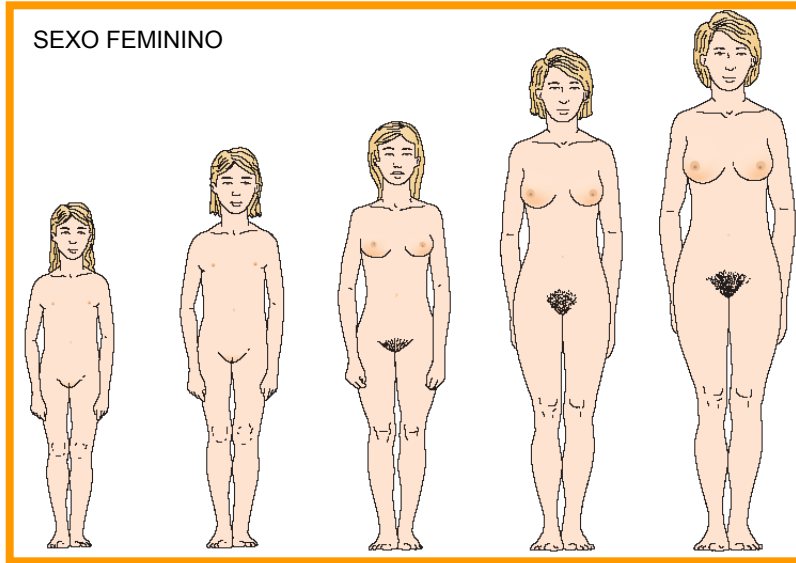
- ✓ Aumento do tamanho do pênis e dos testículos;
- ✓ Desenvolvimento corporal devido ao aumento de massa muscular;
- ✓ Aparecimento de pêlos nas axilas e nos genitais;
- ✓ Surgimento da acne;
- ✓ Aparecimento da barba;
- ✓ Mudanças na voz.



A puberdade termina quando o crescimento pára e as alterações cessam

O que é a puberdade?

São várias as alterações que o corpo sofre na puberdade...



- ✓ Alargamento das ancas;
- ✓ Maior acumulação de gordura no tecido adiposo;
- ✓ Desenvolvimento dos seios;
- ✓ Surgimento da acne;
- ✓ Aparecimento de pêlos nas axilas e nos genitais;
- ✓ Aparecimento da primeira menstruação – **menarca**.



A puberdade termina quando o crescimento pára e as menstruações se tornam regulares.

Como é constituído o aparelho reprodutor masculino?

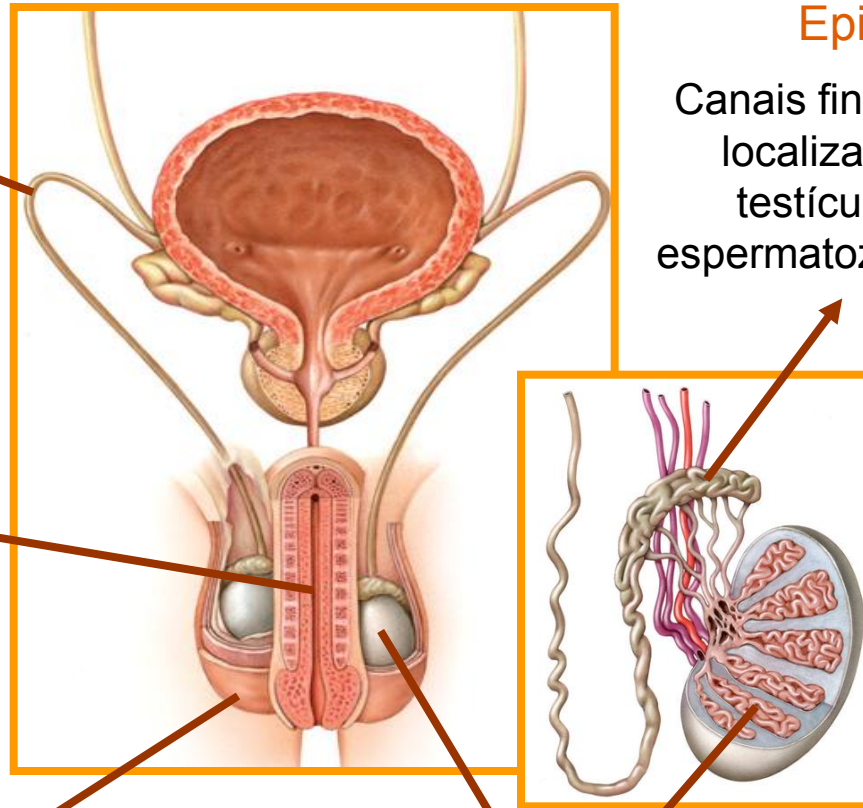
Canais deferentes
Ligam os epidídimos à uretra.

Epidídimos
Canais finos e enrolados, localizados sobre os testículos, onde os espermatozóides maturam.

Uretra
Canal que transporta os espermatozóides e a urina ao exterior, mas nunca simultaneamente.

Escrotos
Bolsas que contêm os testículos e os protegem.

Testículos



Como é constituído o aparelho reprodutor masculino?

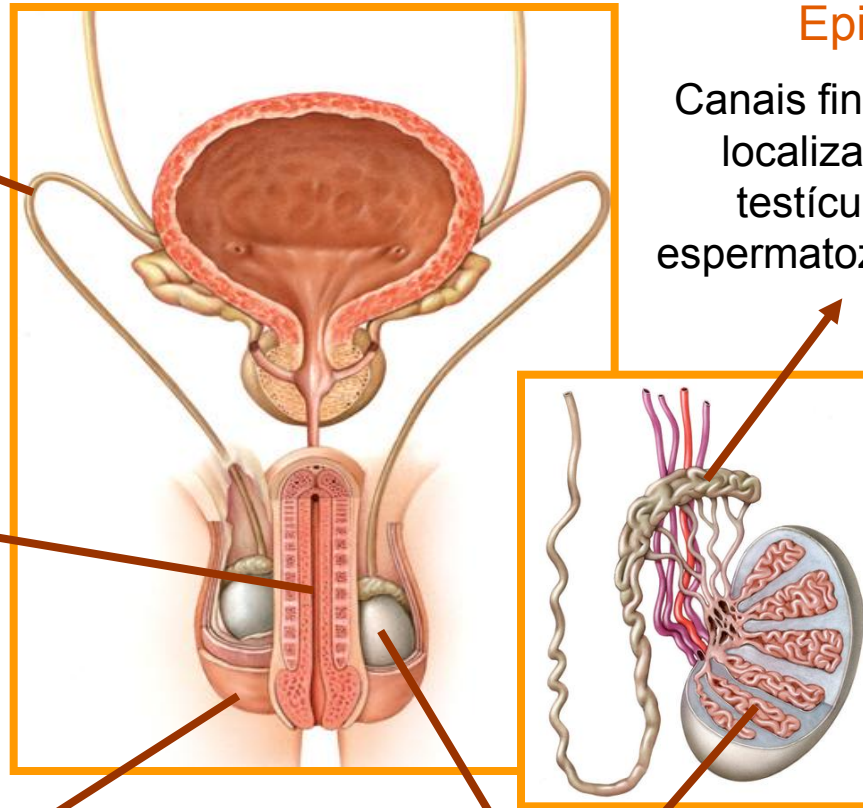
Canais deferentes
Ligam os epidídimos à uretra.

Epidídimos
Canais finos e enrolados, localizados sobre os testículos, onde os espermatozóides maturam.

Uretra
Canal que transporta os espermatozóides e a urina ao exterior, mas nunca simultaneamente.

Escrotos
Bolsas que contêm os testículos e os protegem.

Testículos



Como é constituído o aparelho reprodutor masculino?

Vesículas seminais

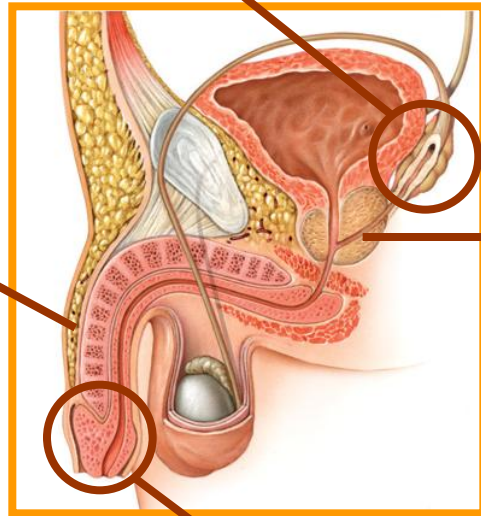
Glândulas que produzem líquido seminal, que se junta aos espermatozóides antes de atingirem a uretra.

Testículos

Gónadas masculinas onde se produzem os espermatozóides.

Pénis

Órgão sexual externo revestido por uma pele fina e móvel que, na extremidade, forma o prepúcio. Liberta os espermatozóides.

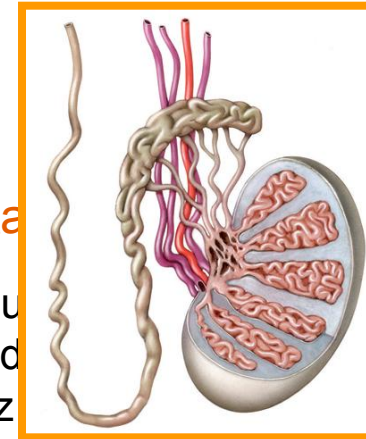


Glande

Extremidade dilatada do pênis coberta pelo prepúcio.

Próstata

Glândula que protege a acidez



Túbulos seminíferos que formam continuamente espermatozóides.

Glândula prostática, responsável pela produção de líquido seminal.

Como é constituído o aparelho reprodutor masculino?

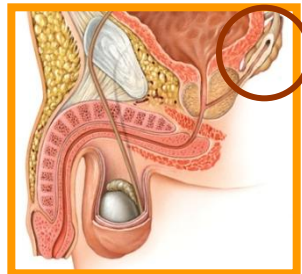
O aparelho reprodutor masculino é constituído por:

Vias genitais



Canais percorridos pelos espermatozóides desde a sua formação à sua saída.

Glândulas anexas

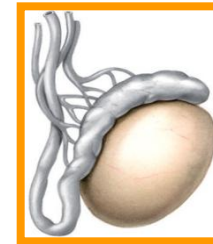


Vesícula seminal (líquido seminal)



Próstata (líquido prostático)

Gónadas



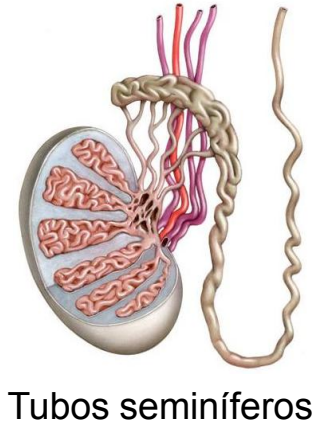
onde são produzidos



Qual a função do aparelho reprodutor masculino?

Objectivo

↳ Produzir espermatozóides e colocá-los dentro do aparelho reprodutor feminino.



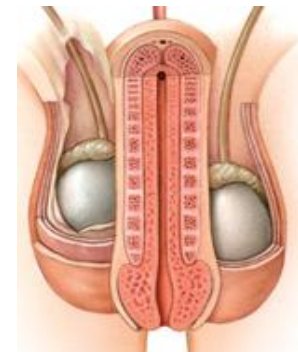
produzem



percorrem

Vias genitais

até



juntamente com

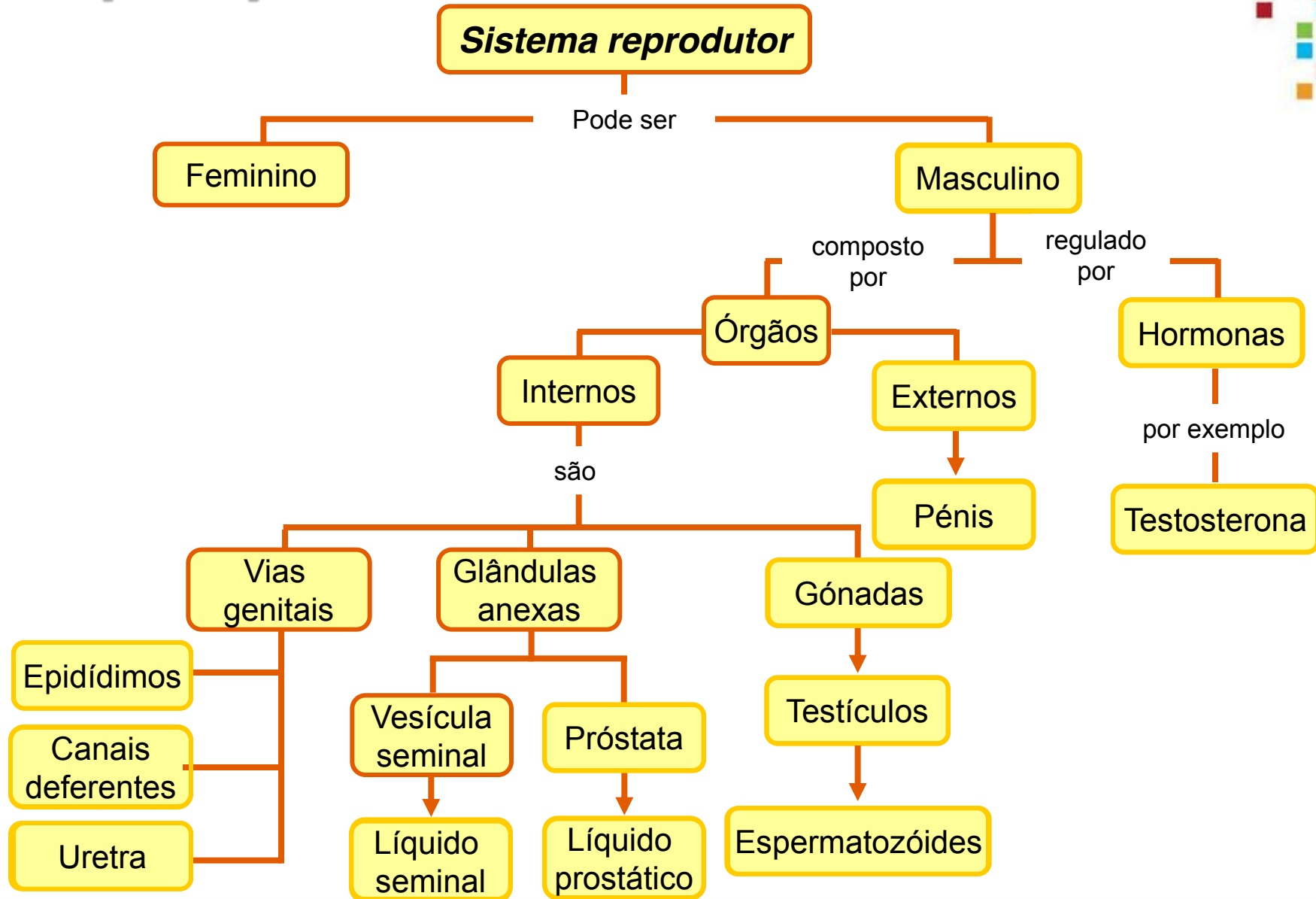
Líquido prostático

Líquido seminal

Sémen

formam

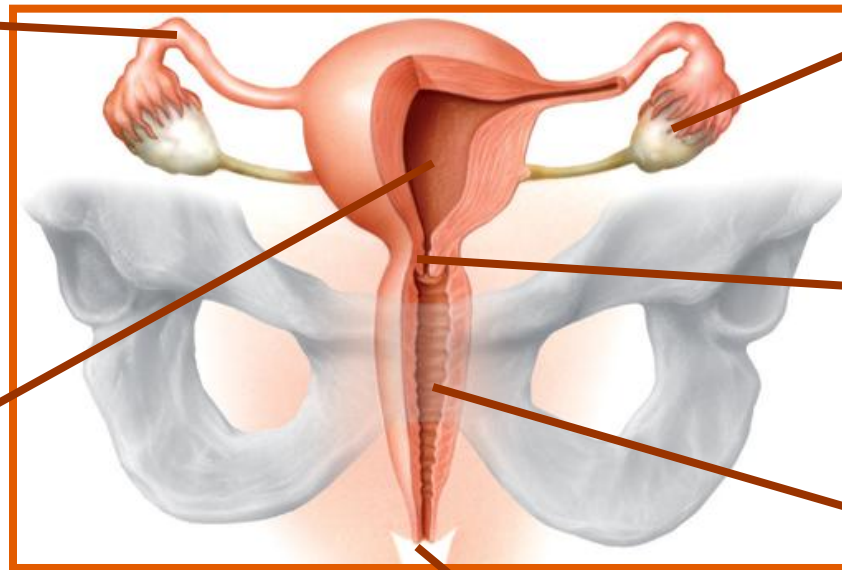
Será que aprendi?



Como é constituído o aparelho reprodutor feminino?

Trompas de Falópio
Canais que ligam os ovários ao útero e por onde passam os óvulos. Locais onde ocorre a fecundação.

Útero
Órgão revestido por um tecido com muitos vasos sanguíneos — **endométrio** —, onde se desenvolve o embrião.

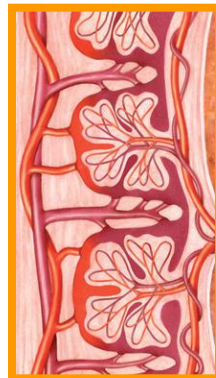


Ovários
Gónadas femininas onde são produzidos os óvulos.

Colo do útero
Zona que liga o útero e a vagina.

Vagina
Canal musculoso que liga o útero ao exterior.

Orifício genital
Abertura da vagina para o exterior.



Qual é a função do aparelho reprodutor feminino?

Objectivo



Produzir óvulos e proporcionar condições para a fecundação e desenvolvimento do feto.



Ovário

produz →

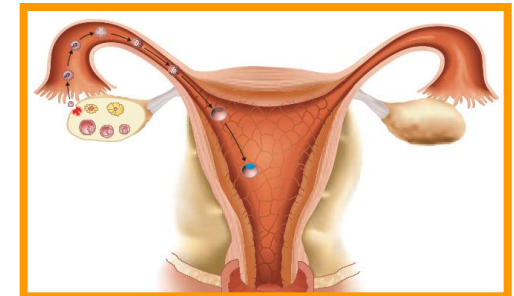


Óvulo

percorre →

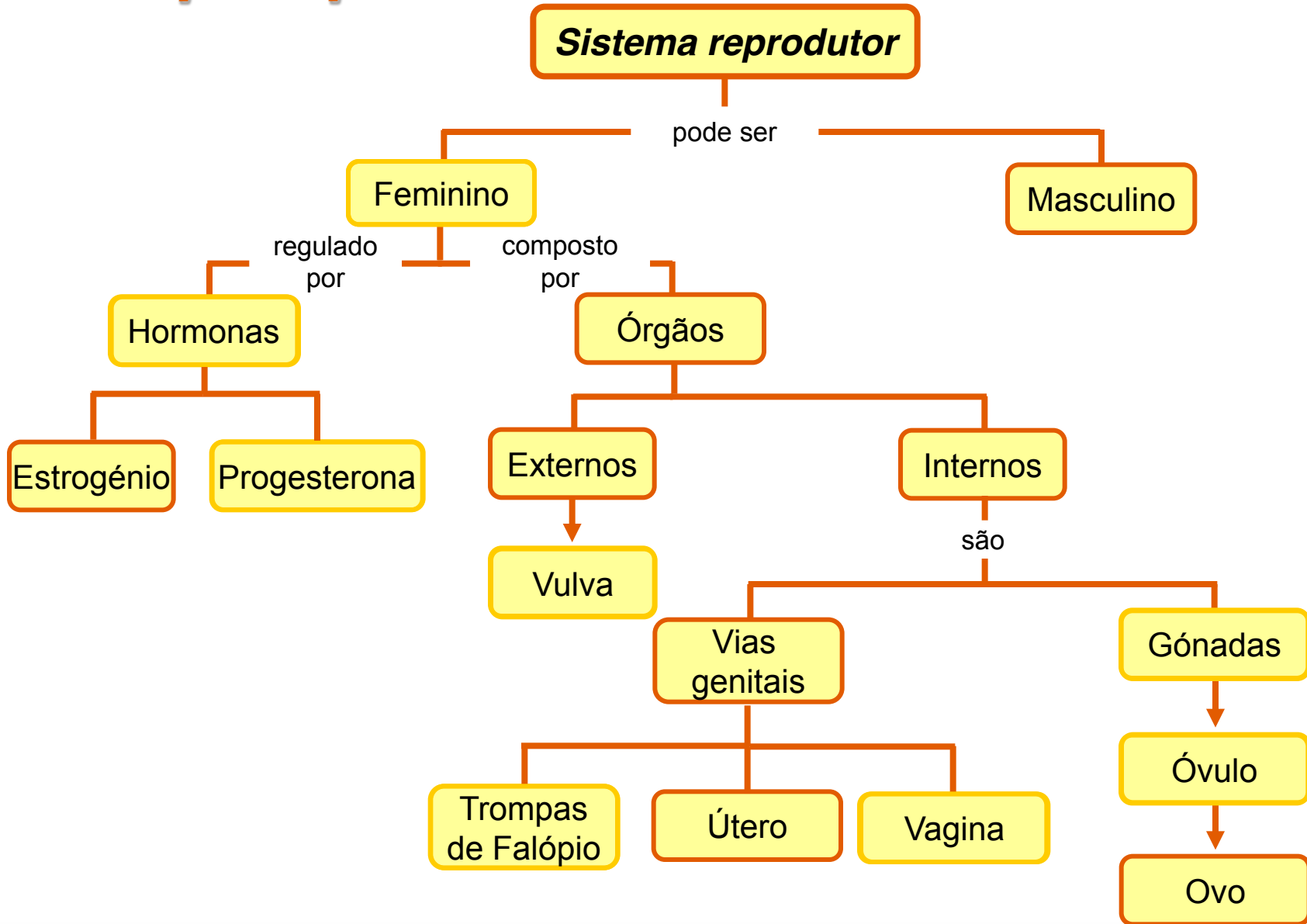
Vias
genitais

até



Útero

Será que aprendi?



Como funciona o ciclo sexual feminino?

A partir da puberdade começam a ocorrer regularmente várias transformações nos ovários e no útero.

JULHO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ciclo sexual feminino

Tem a duração de 28 dias.

Engloba: — Ciclo ovárico
— Ciclo uterino

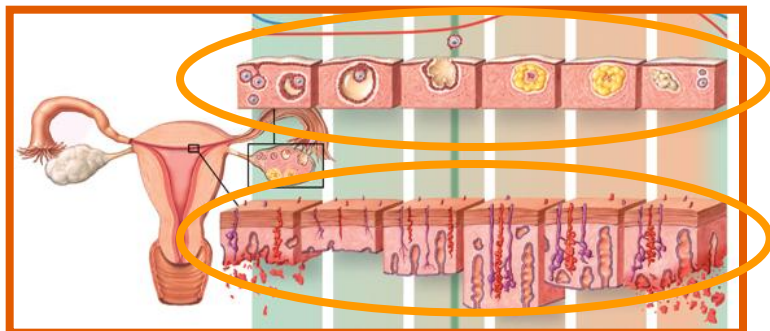
É regulado pelas hormonas sexuais femininas.

Estrogénios

Progesterona

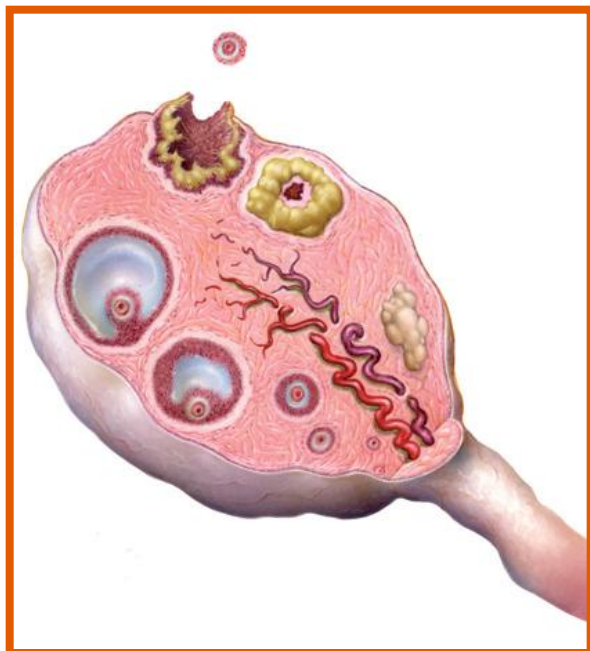
Prozuidos nos ovários.

Prozuidada pelo corpo amarelo.



Como funciona o ciclo ovárico?

O ciclo ovárico é o conjunto de transformações que ocorrem nos ovários...



➔ Engloba três fases distintas:

— Fase folicular



Os estrogénios provocam o crescimento e maturação de um folículo que contém um óvulo.

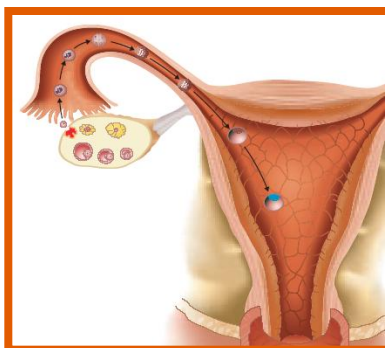
— Ovulação



Quando o valor de estrogénios no sangue atinge o máximo.

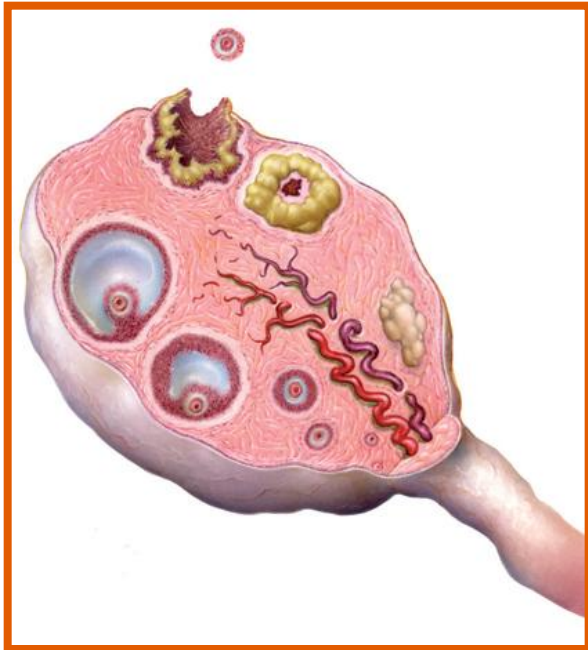


Há a libertação do óvulo para a trompa de Falópio.



Como funciona o ciclo ovárico?

O ciclo ovárico é o conjunto de transformações que ocorrem nos ovários...



➔ Engloba três fases distintas:

— Fase folicular



Os estrogénios provocam o crescimento e maturação de um folículo que contém um óvulo.

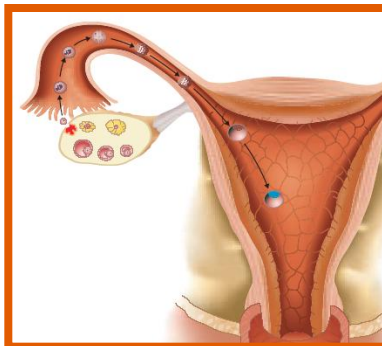
— Ovulação



Quando o valor de estrogénios no sangue atinge o máximo.

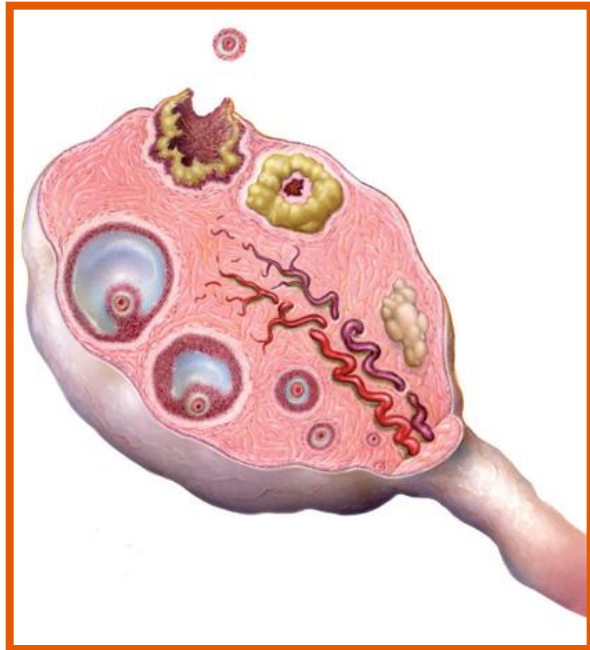


Há a libertação do óvulo para a trompa de Falópio.



Como funciona o ciclo ovário?

O ciclo ovário é o conjunto de transformações que ocorrem nos ovários...

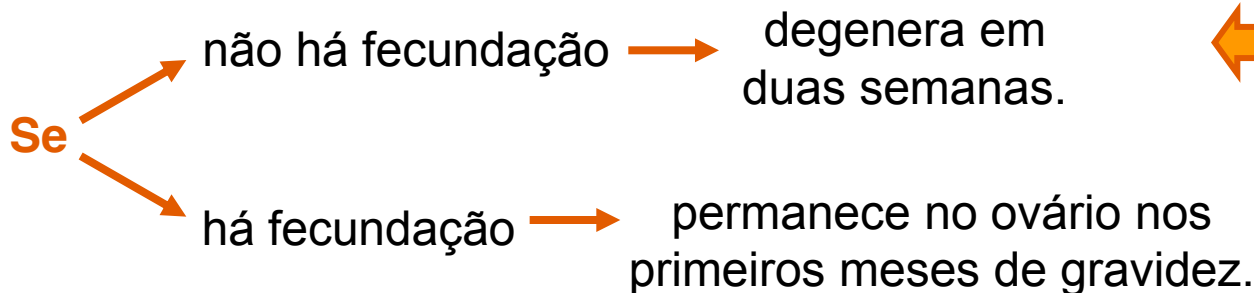


➔ Engloba três fases distintas:

— Fase folicular

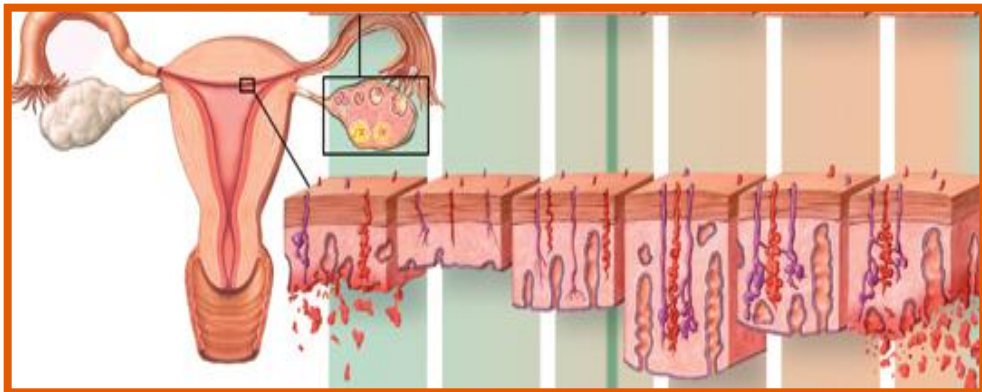
— Fase luteínica

➔ **Ovulação**
As restantes células do folículo transformam-se em corpo amarelo que produz a progesterona.



Como funciona o ciclo uterino?

O ciclo uterino é o conjunto de transformações que ocorrem no útero...



Útero



Menstruação

➔ O funcionamento do ciclo uterino está ligado ao do ciclo ovário.

➔ Engloba três fases distintas:

— Fase menstrual → 5 dias

↻ Inicia-se no primeiro dia da menstruação



As hormonas sexuais atingem a concentração mínima no sangue.

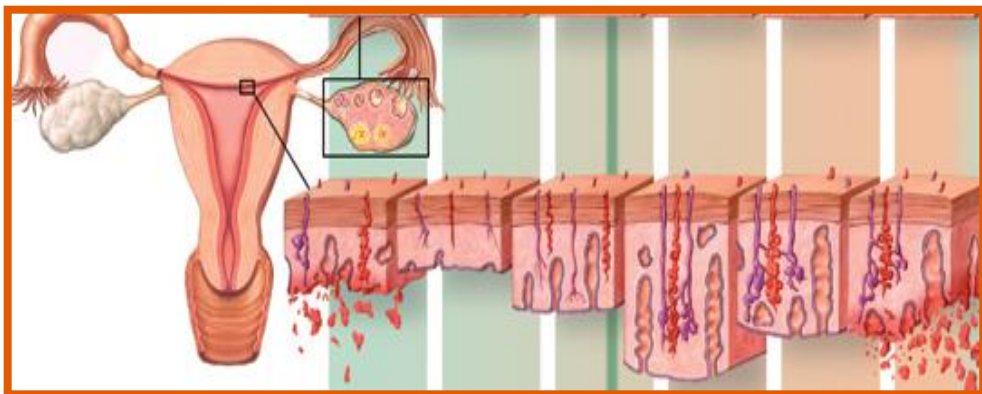


O endométrio desprende-se das paredes do útero e é expulso através da vagina.



Como funciona o ciclo uterino?

O ciclo uterino é o conjunto de transformações que ocorrem no útero...



Útero

➔ O funcionamento do ciclo uterino está ligado ao do ciclo ovário.

➔ Engloba três fases distintas:

— Fase menstrual → 5 dias

— Fase proliferativa → 9 dias

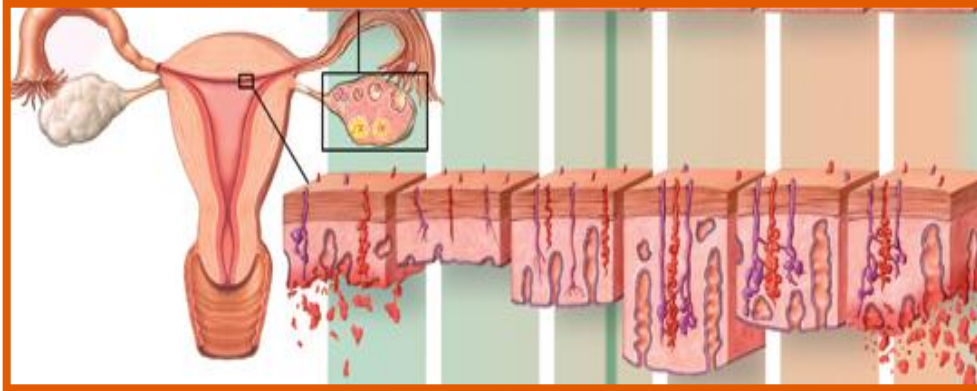
↪ Aumenta a produção de estrogénios.



O endométrio reconstitui-se, torna-se mais espesso e irrigado de vasos sanguíneos.

Como funciona o ciclo uterino?

O ciclo uterino é o conjunto de transformações que ocorrem no útero...



Útero

Se não há fecundação



os níveis de progesterona diminuem.

Menstruação



➔ O funcionamento do ciclo uterino está ligado ao do ciclo ovário.

➔ Engloba três fases distintas:

— Fase menstrual → 5 dias

— Fase proliferativa → 9 dias

— Fase secretora → 14 dias



Aumenta a produção de progesterona

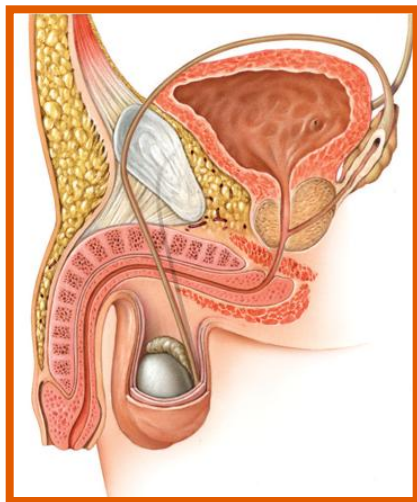


provoca maior desenvolvimento do endométrio.

Perto do 21.º dia, está pronto para alojar um embrião.



Como se dá a fecundação?



produzem



milhões de
espermatozoides

depositados



no interior
da vagina



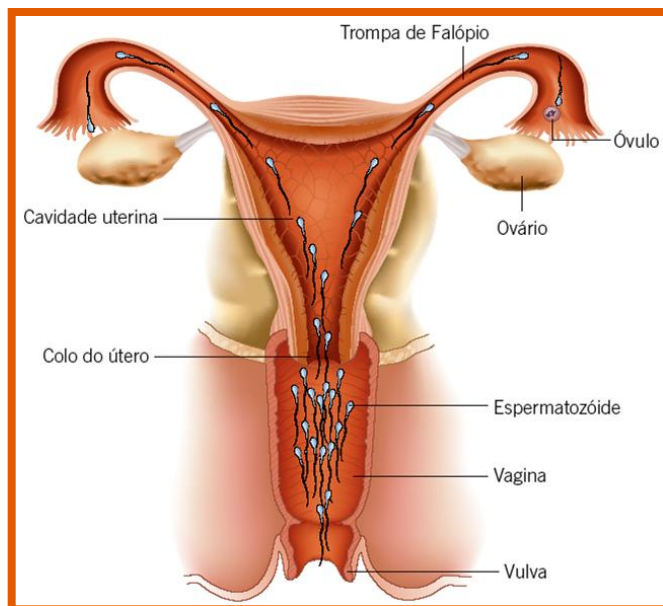
que nadam até à cavidade uterina
e até às **trompas de Falópio**.



O óvulo e o espermatozoide
encontram-se.



Fecundação



Como se dá a fecundação?

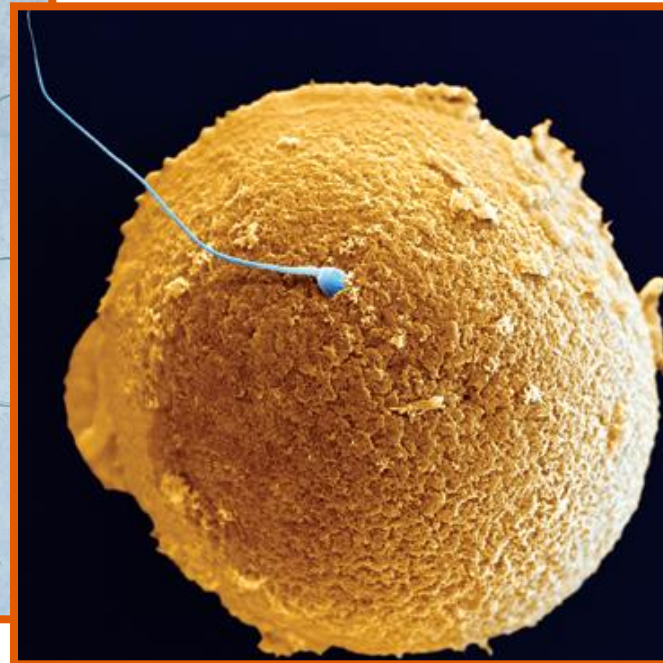
Fecundação



Fusão de um espermatozóide com um óvulo.



O espermatozóide ultrapassa a capa protectora do óvulo, perde a cauda e os núcleos de ambos fundem-se...



O que acontece após a fecundação?

A fusão dos dois núcleos origina uma célula...



Ovo ou zigoto

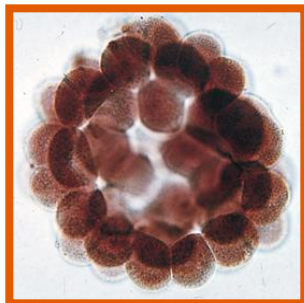
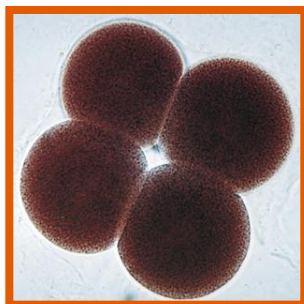
Três ou quatro dias depois, divide-se várias vezes e forma a mórula.

Ao chegar ao útero, continua a crescer e a desenvolver-se até se alojar no endométrio.

Nidação

passa a

Embrião



O que acontece durante a gestação?

Após a nidação, o embrião continua a desenvolver-se...



— Placenta

Desenvolve-se no endométrio e liga a mãe ao embrião.

— Cordão umbilical

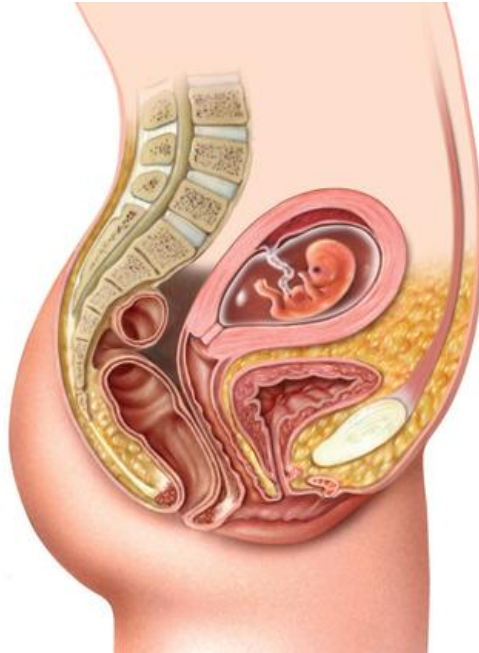
Liga o embrião à placenta e transporta os nutrientes e os produtos de excreção.

— Saco amniótico

Bolsa cheia de líquido amniótico, que contém o embrião e o protege dos choques.

O que acontece durante a gestação?

Durante a gestação, o corpo da mãe vai sofrendo alterações e o embrião vai-se desenvolvendo...



Primeiro trimestre.

No fim do trimestre, o **embrião**



Mãe

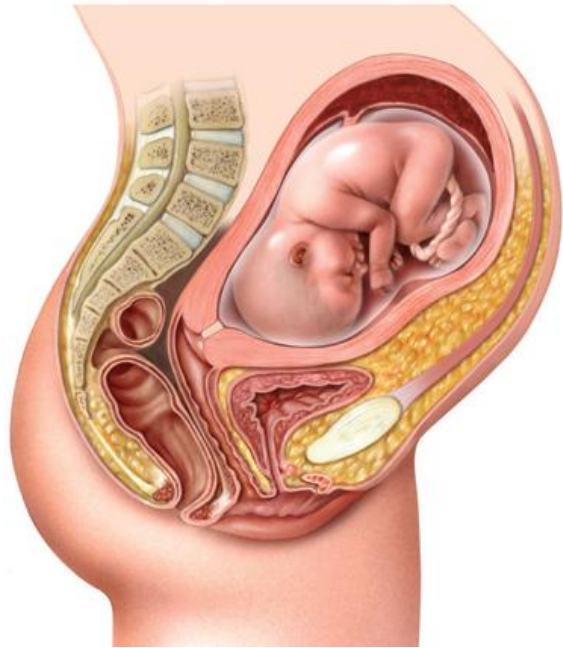
- ✓ A menstruação não aparece na altura prevista.
- ✓ Aumenta o volume e a sensibilidade das mamas.
- ✓ Sente enjoos e náuseas, sofre alterações de apetite, humor, ...

Embrião

- ✓ Inicia-se a formação dos órgãos e dos sistemas.
- ✓ No segundo mês já é possível observar os batimentos cardíacos.
- ✓ No fim do trimestre, os órgãos genitais já estão formados.

O que acontece durante a gestação?

Durante a gestação, o corpo da mãe vai sofrendo alterações e o embrião vai-se desenvolvendo...



Segundo trimestre.

- ✓ No fim deste trimestre, se ocorrer parto prematuro, o bebé tem grandes hipóteses de sobreviver.

Mãe

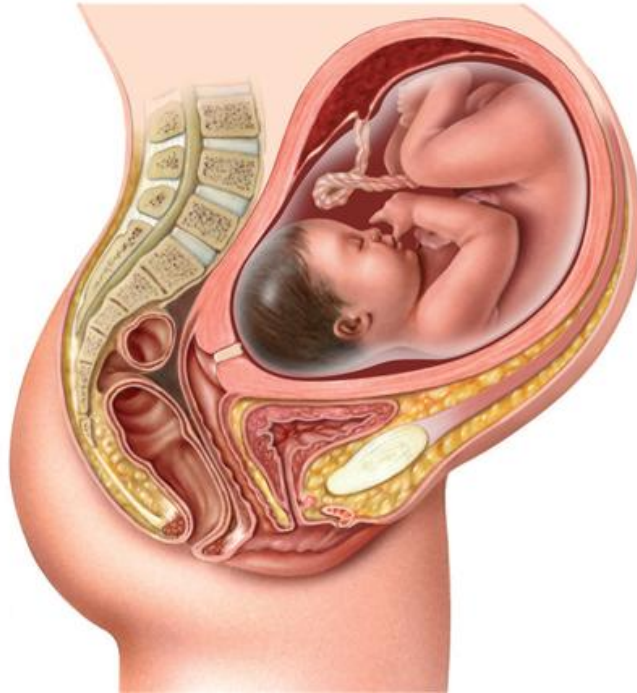
- ✓ Desaparecem alguns desconfortos do primeiro trimestre.
- ✓ Aumenta a frequência cardíaca.
- ✓ Pode surgir a sensação de pernas cansadas ou varizes.

Feto

- ✓ Os principais órgãos encontram-se formados.
- ✓ Executa vários movimentos, pratica a deglutição e a respiração, mexe os braços e as pernas.

O que acontece durante a gestação?

Durante a gestação, o corpo da mãe vai sofrendo alterações e o embrião vai-se desenvolvendo...



Terceiro trimestre.

- ✓ A frequência cardíaca é duas vezes maior do que a de um adulto.

Mãe

- ✓ Sensação de peso, dificuldades respiratórias e dores nas costas.



Estes sintomas diminuem quando o feto encaixa na bacia, aumentando a frequência urinária.

- ✓ Surgem contracções, inicialmente espaçadas e indolores.

Feto

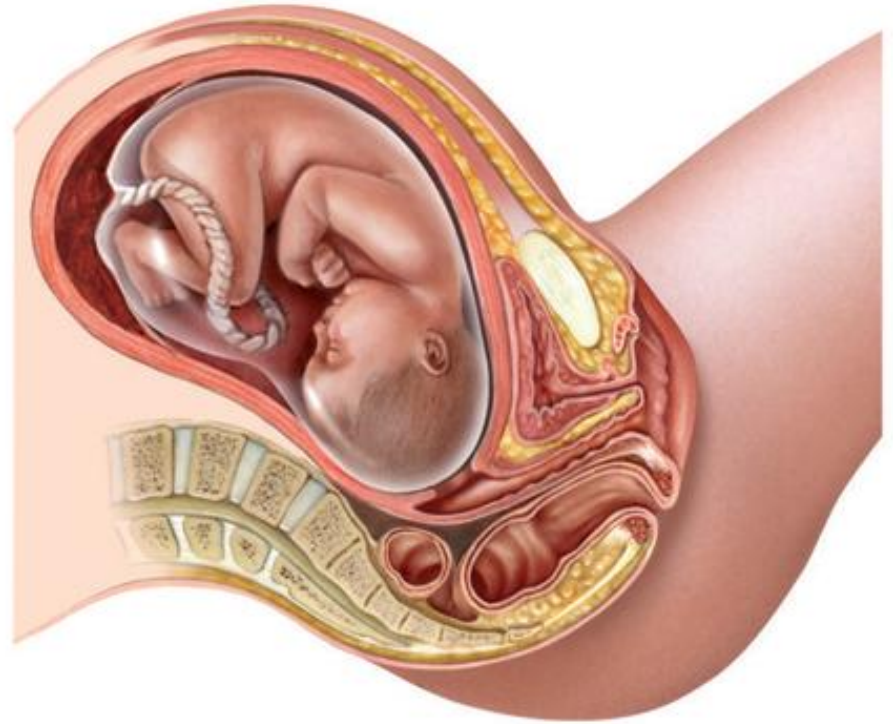
- ✓ Movimenta-se menos, por falta de espaço.
- ✓ É concluída a maturação dos pulmões e do sistema nervoso.

O que acontece durante o parto?

O parto ocorre geralmente em três fases:

— Dilatação

- ↪ Dilatação do colo do útero, permitindo a passagem do bebê.
- ↪ O útero começa a contrair-se.
- ↪ O saco amniótico rompe-se e o líquido sai pela vagina — «rompem-se as águas».
- ↪ Os músculos da vagina relaxam e dilatam para a passagem do feto.

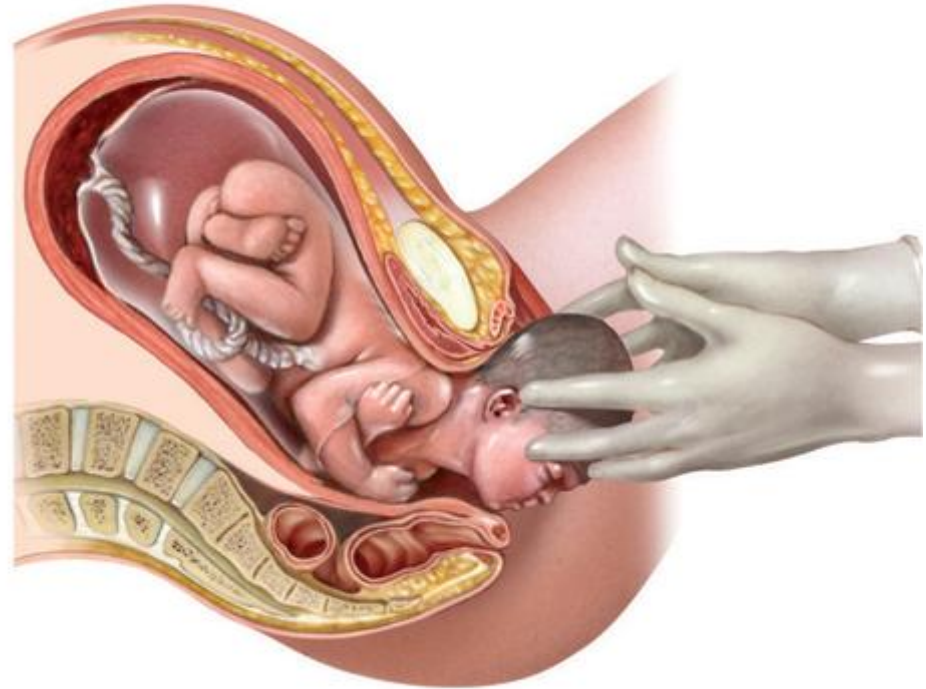


O que acontece durante o parto?

O parto ocorre geralmente em três fases:

— Expulsão do feto

- 👉 Dura entre 15 a 30 minutos.
- 👉 O feto sai passando através do colo do útero e da vagina.
- 👉 O bebê respira no exterior, utilizando os seus pulmões.
- 👉 Corta-se o cordão umbilical que liga o bebê à placenta.



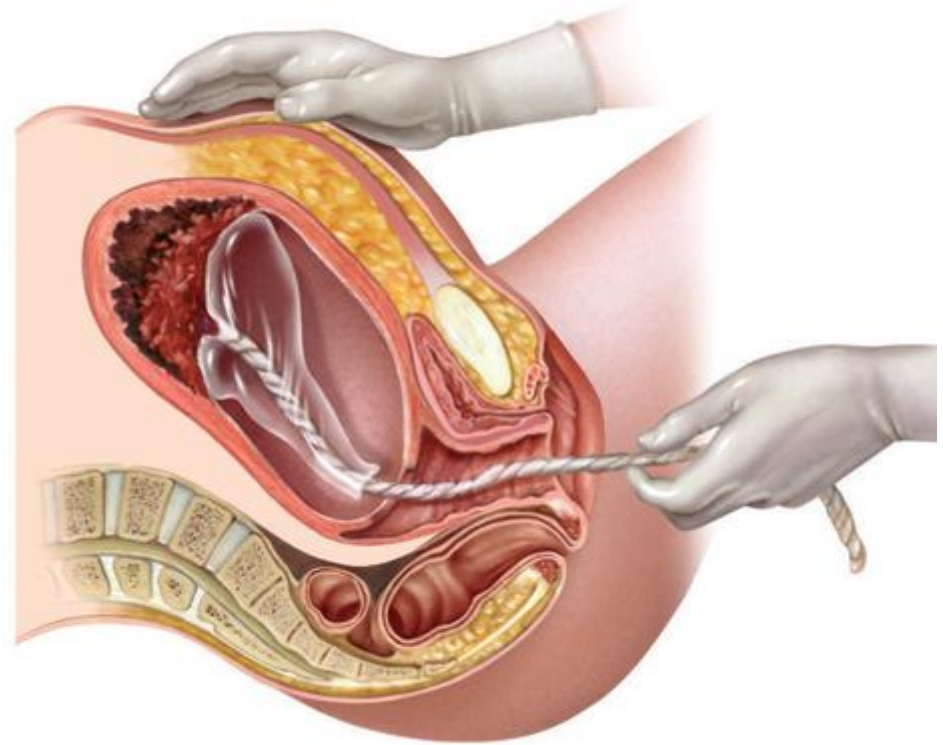
O que acontece durante o parto?

O parto ocorre geralmente em três fases:

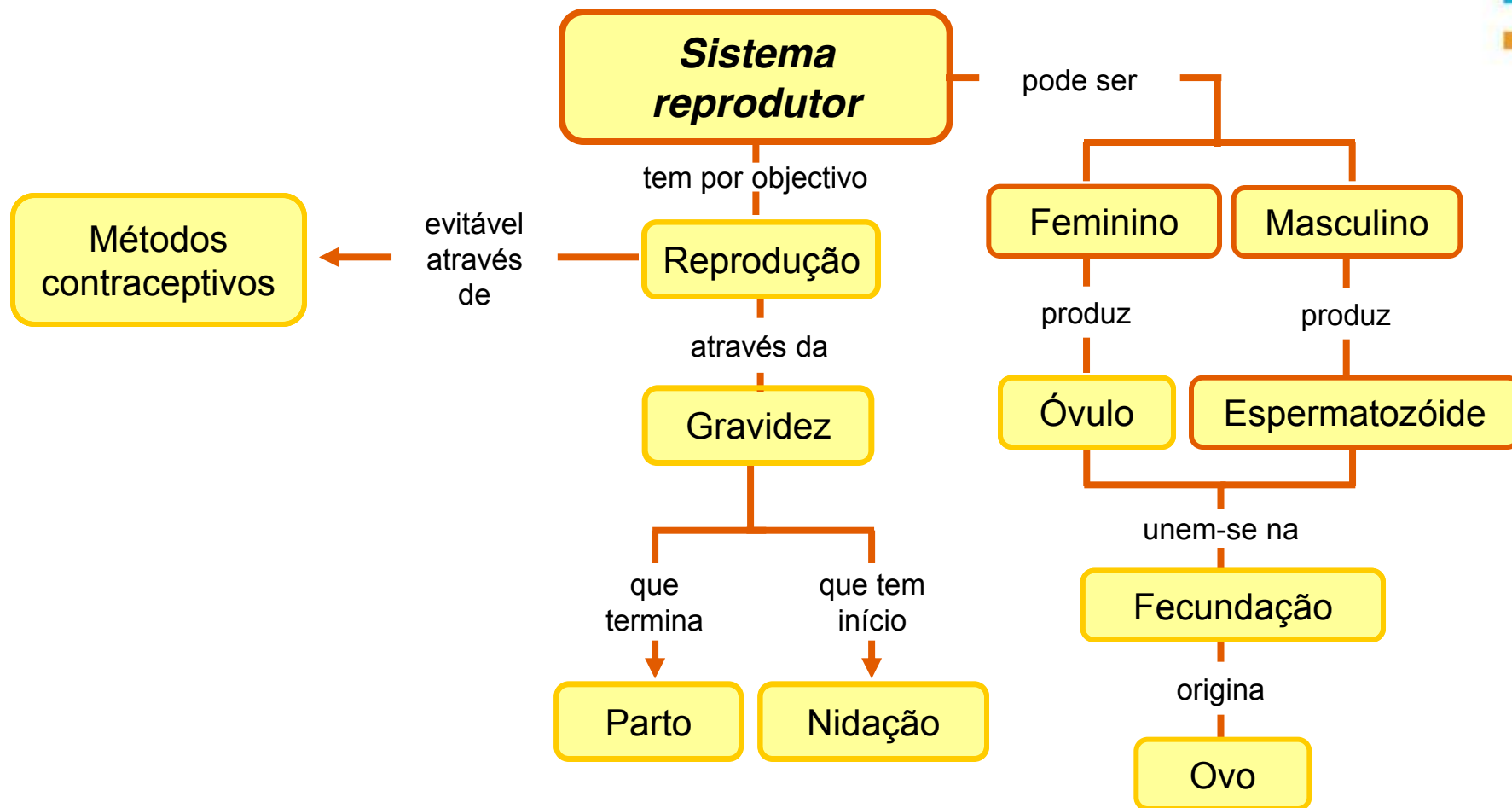
— Expulsão da placenta

↪ Acontece 5 a 15 minutos após a expulsão do feto.

↪ O resto do cordão umbilical e a placenta saem para o exterior, assim como o resto do endométrio.



Será que aprendi?



Como planejar uma família?

Os futuros pais podem e devem planejar a sua família...



Assim, para evitar uma gravidez indesejada, devem recorrer a métodos contraceptivos.



Naturais



Calculam o período fértil da mulher, de modo a evitar relações sexuais nessa altura.

JULHO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Artificiais



Formas não naturais de evitar uma gravidez.



Como planear uma família?

Quais são os métodos contraceptivos naturais?

↳ Baseiam-se no cálculo do **período fértil** da mulher.

JULHO							AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
						1	1	2	3	4	5		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												



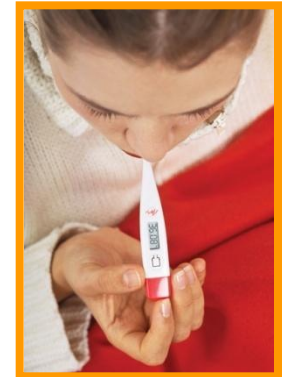
Período de 10 dias (os 5 dias antes e depois da ovulação) durante o qual a probabilidade de fecundação é maior.

— Método do calendário

Sabendo que a ovulação ocorre por volta do 14.º dia, o período fértil deverá acontecer entre o 9.º e o 19.º dias a contar do 1.º dia de menstruação.

— Método da temperatura

A mulher deverá medir a temperatura diariamente e alguns dias antes da ovulação há uma descida ligeira da temperatura do corpo, indicando o início do período fértil.



↳ Estes métodos são muito falíveis. { — As alterações que indicam o período fértil são pouco evidentes.
— Acontecem frequentemente alterações no ciclo sexual.

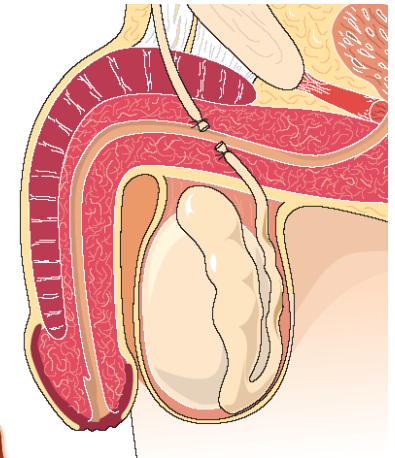
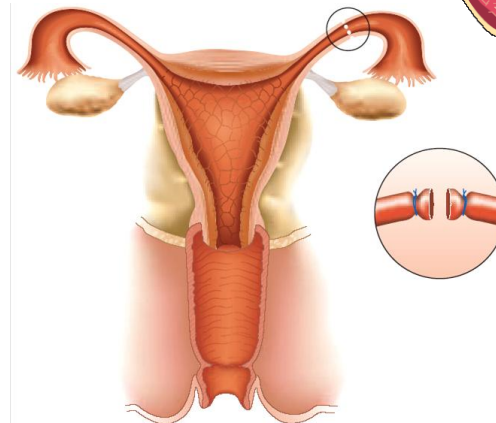
Como planejar uma família?

Quais são os métodos contraceptivos artificiais?



Permitem que a mulher possa engravidar depois de interromper a sua utilização.

São intervenções cirúrgicas que esterilizam definitivamente a mulher ou o homem.



Como planejar uma família?

Quais são os métodos contraceptivos artificiais reversíveis?



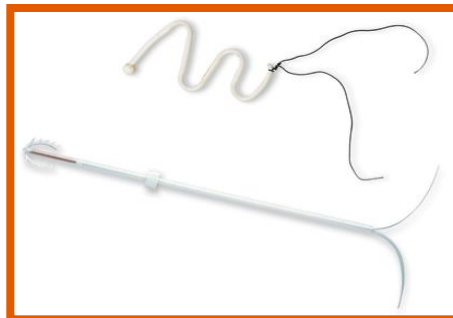
Preservativo

Dispositivo de borracha muito fina (látex) que se coloca no pênis. Retém o sêmen, impedindo que ele entre na vagina.

Evita infecções sexualmente transmissíveis.

Dispositivo intra-uterino

Dispositivo de cobre ou de plástico. É colocado no útero por um médico e impede a nidação.



Não evita infecções sexualmente transmissíveis.

Constituem um impedimento físico à possibilidade de fecundação ou nidação.



Métodos barreira

Como planejar uma família?

Quais são os métodos contraceptivos artificiais reversíveis?



Pílula

Comprimido diário tomado durante 21 dias, suspendendo-se a sua toma durante 7 dias, durante os quais aparece a menstruação.

Anel vaginal

Anel de plástico flexível. É introduzido na vagina durante três semanas, libertando hormonas. Na quarta semana aparece a menstruação.



Adesivo contraceptivo

Adesivo que liberta hormonas através da pele. Coloca-se durante três semanas. Na quarta semana aparece a menstruação.



Não evitam infeções sexualmente transmissíveis.

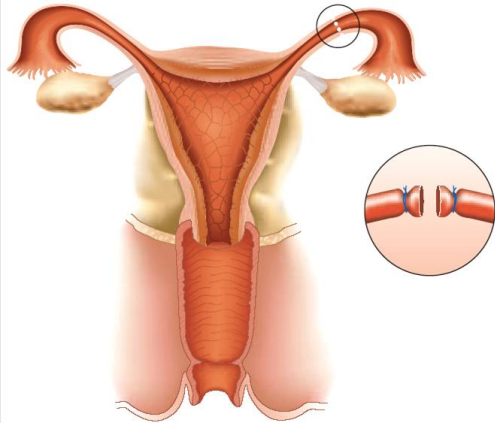
Interferem quimicamente no equilíbrio hormonal do ciclo sexual feminino.



Métodos hormonais

Como planejar uma família?

Quais são os métodos contraceptivos artificiais irreversíveis?



Laqueação das trompas

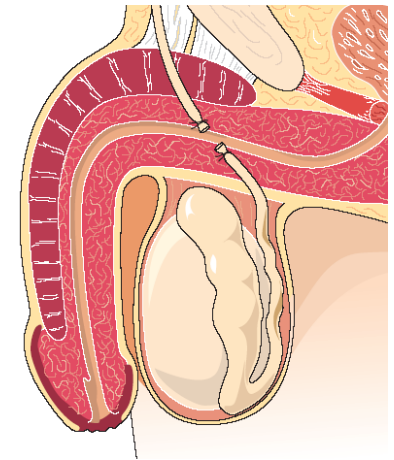
Operação que corta ou bloqueia as trompas, impedindo que os espermatozóides penetrem nas trompas. Este procedimento é 100% eficaz.

Não evita infecções sexualmente transmissíveis.

Vasectomia

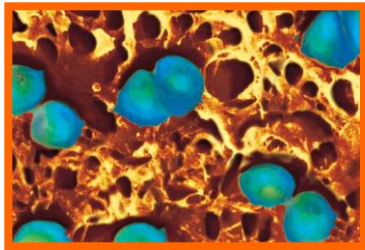
Operação que corta os canais deferentes, impedindo que os espermatozóides cheguem à uretra. O sêmen do homem passa a ser estéril. Este procedimento é 100% eficaz.

Não evita infecções sexualmente transmissíveis.

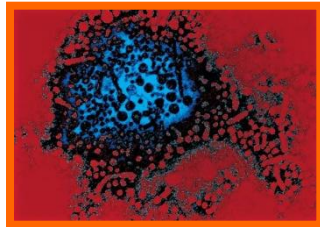


O que são as infecções sexualmente transmissíveis?

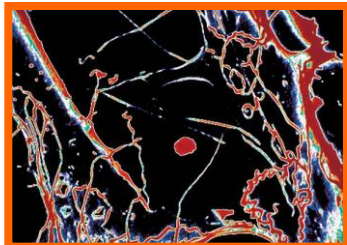
Alguns microrganismos que nos rodeiam podem causar infecções.



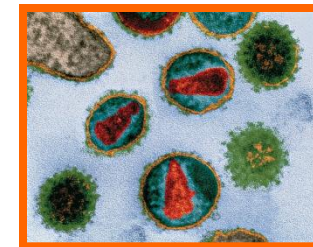
Gonorreia — *Neisseria gonorrhoeae* (bactéria)



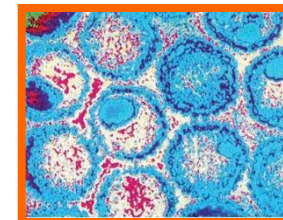
Hepatite B — VHB (vírus)



Sífilis — *Treponema pallidum* (bactéria)



SIDA — VIH (vírus)



Herpes genital — Herpes simplex (vírus)

Algumas dessas infecções transmitem-se preferencialmente por contacto sexual.

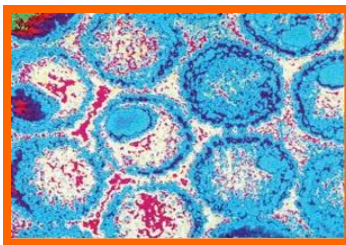
Infecções sexualmente transmissíveis (IST)

O que são as infecções sexualmente transmissíveis?

Infecções sexualmente transmissíveis (IST)



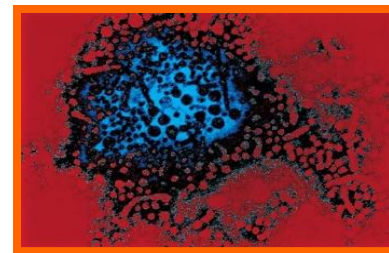
Algumas atingem principalmente as vias genitais, são de fácil diagnóstico e curáveis.



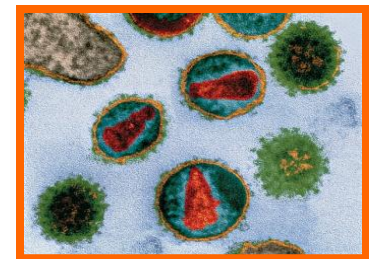
Herpes genital —
Herpes simplex
(vírus)



Algumas podem afectar outros sistemas e causar problemas graves de saúde ou a morte.



Hepatite B — VHB



SIDA — VIH

Como prevenir as IST?



Usar preservativo.
É o **único** método contraceptivo eficaz na prevenção das IST.



Não partilhar roupas e objectos íntimos.



Fazer análises ao sangue, para despiste das IST, antes de engravidar.

Como prevenir as IST?



LIGA PORTUGUESA CONTRA A SIDA

Em caso de dúvidas, consultar um médico ou as linhas de ajuda.

No caso da Hepatite B e da SIDA, que também se transmitem através de sangue contaminado:



Não partilhar seringas ou objectos cortantes.

Será que aprendi?

Métodos contraceptivos

