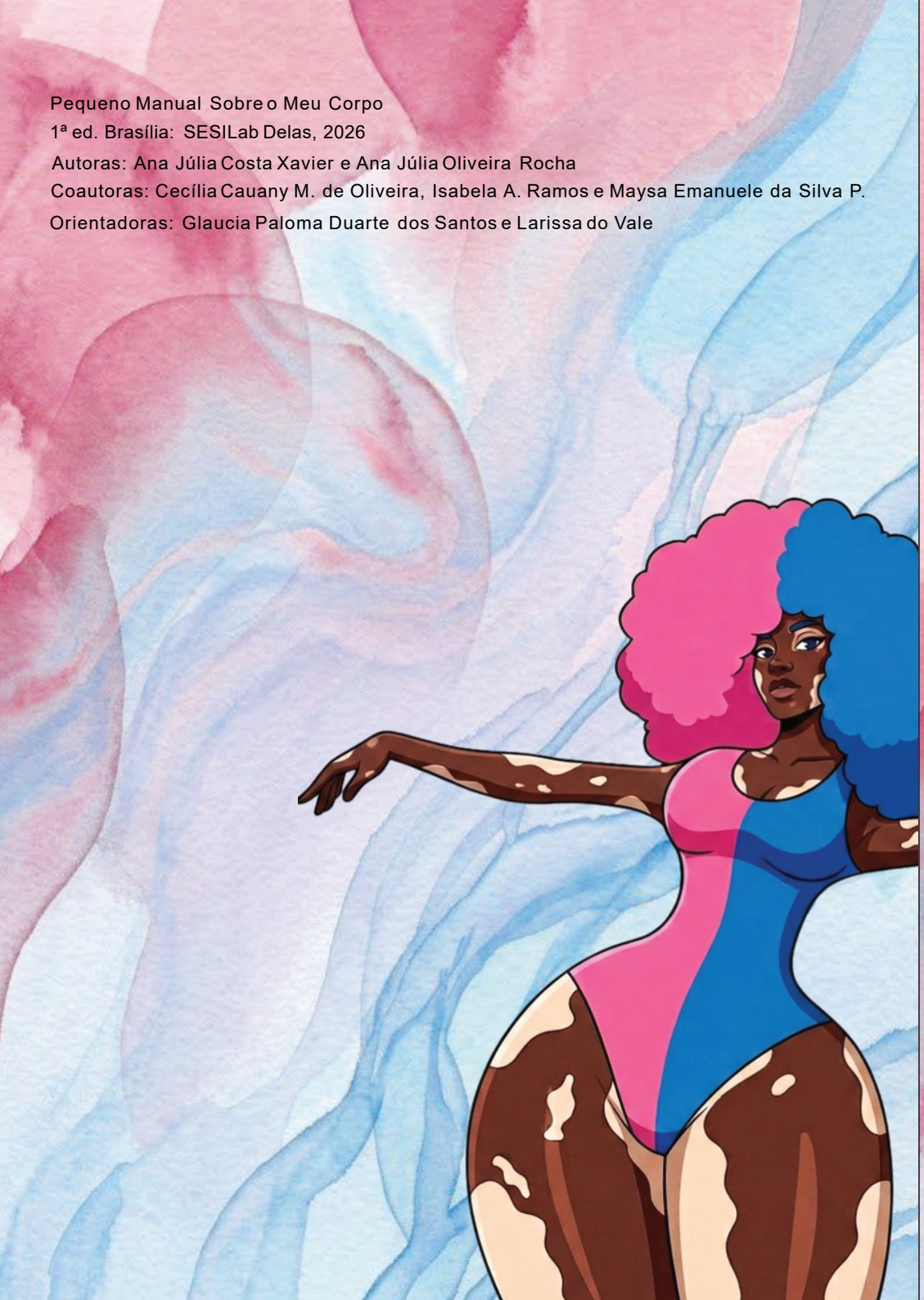
PEQUENO MANUAL SOBRE MEU CORPO

SESILAB DELAS
Cem 02 de Ceilândia



Pequeno Manual Sobre o Meu Corpo
1ª ed. Brasília: SESILab Delas, 2026
Autoras: Ana Júlia Costa Xavier e Ana Júlia Oliveira Rocha
Coautoras: Cecília Cauany M. de Oliveira, Isabela A. Ramos e Maysa Emanuele da Silva P.
Orientadoras: Glaucia Paloma Duarte dos Santos e Larissa do Vale





Nossa conversa não se encerra nesta publicação. Estamos apenas iniciando uma rede de diálogo que seguirá por ciclos incríveis.
Que você crie novos tipos de vínculo e que sua experiência na aventura do autoconhecimento seja excelente.
“Você vai ser algo extraordinário
Você vai ser um ser humano”

Rose Quartz (Steven Universe)
Até mais!

PEQUENO MANUAL SOBRE O MEU CORPO

- CONHECENDO O SEU CORPO.....4
- ENTENDENDO A SEXUALIDADE.....6
- ORIENTAÇÕES SEXUAIS.....8
- RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS.....10
- MAPEANDO ATITUDES E FALAS.....11
- SAÚDE SEXUAL.....13
- EVOLUÇÃO PESSOAL.....14
- AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL.....15
- ONDE BUSCAR INFORMAÇÃO CONFIÁVEL.....16
- CONHECIMENTO É PROTEÇÃO.....17

CONHECENDO O SEU CORPO

Bem-vindo!
Você está mudando, talvez tenha percebido isso no espelho, talvez nos seus pensamentos.
Talvez na maneira como sente, ama, cria amizades ou enxerga o mundo. Crescer não significa apenas ficar mais alto, ou mais forte, ou sobre ter uma casa, um trabalho, crescer também é aprender a ser quem você é.

E a adolescência é uma das fases de maior transformação do corpo humano. Hormônios começam a agir de forma intensa, provocando mudanças físicas, emocionais e sociais.
Algumas pessoas crescem depressa outras devagar, algumas notam mudanças muito cedo, outras compreendem anos depois. Nenhuma dessas situações significa que existe algo errado.

Cada organismo possui seu próprio ritmo na vida.
Além das mudanças físicas, é normal sentir emoções mais intensas, fazer perguntas sobre quem você é e perceber novas formas de se aproximar de outras pessoas. Tudo isso faz parte do desenvolvimento humano. Você não precisa comparar sua caminhada com a de ninguém seu corpo não está atrasado, ele apenas está escrevendo a sua própria história. Como uma coreografia de dança, mas cada um fazendo o seu improviso, tendo seu próprio ritmo, passos, expressões e música.
Nosso livro é mais um suporte para essa longa aventura que alguns chamam de autoconhecimento.

CONHECIMENTO É PROTEÇÃO

O vasto universo do autoconhecimento está em constante expansão, e é perfeitamente natural que o horizonte traga interrogações e névoas pelo caminho; elas fazem parte da geometria de qualquer consciência que busca crescer. Quando o desconhecido se aproximar e o futuro parecer incerto, busque a segurança daqueles que sabem ouvir com atenção e paciência. Compartilhar o que você sente com familiares, professores, psicólogos ou profissionais da saúde é um passo firme e alinhado em direção à clareza.

Lembre-se de que nenhuma dúvida é insignificante quando o foco é o seu bem-estar integral. Consultar médicos, enfermeiros e especialistas é um reflexo direto de maturidade e de cuidado profundo com a sua própria energia. A verdadeira sabedoria raramente surge do isolamento; ela se constrói na troca, e as respostas mais precisas costumam se revelar justamente quando permitimos que o diálogo aconteça de forma genuína. Reconhecer que você não precisa carregar todas as respostas sozinho não é, de forma alguma, um sinal de fraqueza, mas sim a certeza absoluta de que a união de mentes fortalece e harmoniza o caminho que está por vir.

ONDE BUSCAR INFORMAÇÃO CONFIÁVEL

O processo de autoconhecimento é vasto, e é perfeitamente natural que o horizonte traga dúvidas pelo caminho; elas fazem parte da expansão de qualquer consciência. Quando o desconhecido surgir, busque a segurança de quem sabe ouvir com atenção. Compartilhar o que você sente com familiares, professores, psicólogos ou profissionais da saúde é um passo firme em direção à clareza.

Nenhuma interrogação é insignificante quando o foco é o seu bem-estar. Consultar médicos, enfermeiros e especialistas é um reflexo direto de maturidade e de cuidado com a própria energia. A sabedoria se constrói na troca, e as respostas mais claras costumam se revelar justamente quando permitimos que o diálogo aconteça. Reconhecer que você não precisa carregar todas as respostas sozinho não é um sinal de fraqueza, mas sim a certeza de que a união de mentes fortalece o caminho.

As informações de confiança são poduzidas por profissionais sérios e que fundamentam seus materiais em pesquisas científicas. Livros impressos, digitais, sites de confiança produzidos por universidades, como a UnB, ou de centros de pesquisa, como a Fiocruz, podem ajudar no autoaprendizado.

Seu organismo possui um tempo biológico próprio, desenhado exclusivamente para você. Você não precisa olhar para o lado, nem usar a caminhada dos seus amigos para comparar os trajetos, cada um tem o seu tempo e a sua métrica.

Além das marcas no espelho, é completamente normal sentir que as emoções ganharam um "volume mais alto". Dias de muita alegria podem se alternar com momentos de dúvida, e surgem perguntas profundas: Quem eu sou? Do que eu gosto? Como quero me relacionar com o mundo? Tudo isso é legítimo e faz parte do amadurecimento humano. Sentir-se confuso às vezes não é um defeito; é apenas o seu cérebro e seu coração reorganizando a casa.

Para te acompanhar nessa caminhada de descobertas, nosso livro ganha vida com uma caixa de experiências. Ela foi pensada como um porto seguro, um espaço de acolhimento interativo para te ajudar a explorar cada dúvida sem medos ou tabus.

E você não estará só nessa jornada! A Calisto, nossa amiga e guia, estará ao seu lado ao longo de cada página. Com leveza, carinho e informações claras, a Calisto vem para descomplicar a anatomia, explicar o que acontece com as suas emoções e te mostrar que o autoconhecimento é o maior superpoder que você pode desenvolver.

Sinta-se em casa. Respire fundo, abra seu coração e prepare-se para uma experiência de leitura inesquecível. Afinal, a aventura mais bonita da sua vida é aprender a ser você!

ENTENDENDO A SEXUALIDADE

A sexualidade é uma dimensão fundamental e profunda da vida humana que vai muito além do ato físico ou da biologia da reprodução. Ela é, em sua essência, o mapa do universo interior e a força silenciosa que sustenta a presença de cada um no mundo. Engloba a maneira como percebemos nosso próprio valor, como expressamos nossa verdade sem medo e como nos conectamos de forma autêntica e respeitosa com as outras pessoas. Envolve os sentimentos mais profundos, os afetos que cultivamos, as emoções que atravessam nosso ser, nossos desejos, a autoestima que construímos diariamente e a harmonia com que habitamos nosso próprio corpo.

Desde o instante em que nascemos, a sexualidade se faz presente como uma chama constante, guiando nossa percepção sobre quem somos e passando por contínuas transformações, aprendizados e amadurecimentos ao longo de cada capítulo da nossa história. Com paciência, estabilidade e clareza, aprendemos que essa jornada não exige pressa nem respostas imediatas, mas sim a coragem de enxergar, acolher e aceitar toda a beleza, a complexidade e a força da nossa própria existência.

Desenvolver a compreensão da própria sexualidade significa também aprender sobre respeito, consentimento e empatia. Trata-se de entender os próprios limites e reconhecer os limites do outro, percebendo que a diversidade de sentimentos e vivências é o que torna cada pessoa única. Não se trata de buscar um rótulo ou se encaixar em expectativas externas, mas sim de cultivar o autoconhecimento com paciência, sem pressa,

AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL

O valor que você carrega dentro de si é absoluto e inegociável. Nenhuma conexão verdadeira exige que você abra mão do seu respeito, e nenhum olhar externo tem o poder de ditar quem você é ou como deve conduzir sua própria jornada. Quem realmente caminha ao seu lado compreende a importância dos seus limites e honra cada espaço do seu ser. Sua voz possui clareza, seu corpo merece abrigo seguro, e seus sentimentos têm peso e significado reais.

Quando você escolhe se alinhar com a sua própria verdade, o mundo ao redor se reorganiza. Essatransformação interna cria uma força magnética que altera o seu destino e abre portas para caminhos mais firmes e iluminados.

Há muito mais em você do que aquilo que os olhos conseguem capturar à primeira vista; a verdadeira essência reside no invisível, no campo profundo das emoções e da mente. Cuidar desse templo interno com paciência e carinho é o alicerce para construir uma existência plena, em que a paz e a clareza caminham sempre juntas.

EVOLUÇÃO PESSOAL

O caminho da evolução pessoal não é uma linha reta, e o tempo do seu corpo pertence exclusivamente a você. É um erro pensar que a puberdade ou o desenvolvimento seguem um relógio universal; cada organismo possui seu próprio compasso e sua própria força secreta. O que parece atraso para olhos apressados é, na verdade, apenas o ritmo perfeito da sua própria transformação acontecendo no momento certo.

Além disso, a sexualidade vai muito além do que os olhos conseguem ver de imediato. Ela é uma força complexa que habita os sentimentos, os afetos mais profundos, a forma como você se conecta com o outro e a maneira como enxerga o próprio reflexo no espelho. Aceitar essa totalidade é o primeiro passo para construir uma autoestima sólida e inabalável.

Por fim, lembre-se de que carregar o peso do mundo sozinho nunca foi sinal de grandeza. Saber o momento exato de pedir ajuda revela maturidade, pois nenhuma visão é completa o bastante para enxergar todas as possibilidades do futuro sem a troca sincera. Quando existe diálogo, as melhores respostas simplesmente se revelam.

sem julgamentos e sem medo. Compreender quem você é e o que sente é um processo contínuo que não exige respostas imediatas para todas as dúvidas.

Ao longo dessa jornada de descoberta, é natural encontrar questionamentos, momentos de incerteza e mudanças de perspectiva. O ambiente ao nosso redor, a cultura em que estamos inseridos e as relações que construímos influenciam diretamente a forma como vivenciamos a nossa individualidade. Por isso, acolher as próprias emoções com gentileza torna o caminho mais leve, permitindo que cada descoberta seja encarada não como uma cobrança, mas como uma oportunidade de crescimento pessoal.

A verdadeira liberdade em relação à sexualidade nasce no instante em que nos desfazemos de comparações e construímos um espaço seguro dentro de nós mesmos. Quando aprendemos a escutar o que o nosso corpo e a nossa mente comunicam, fortalecemos nossa autonomia e a confiança nas escolhas que fazemos. Esse cuidado interior refletirá na maneira como construímos vínculos mais saudáveis, transparentes e significativos com as pessoas ao nosso redor.

Na nossa caixinha, você encontrará um espelhinho que representa o ponto de partida para essa jornada de reflexão. A proposta é que você pinte a Calisto como se estivesse olhando para si: faça dela a sua própria representação visual e afetiva. Use esse momento para expressar suas particularidades, suas cores e a beleza da sua trajetória.

ORIENTAÇÕES SEXUAIS

Compreender quem provoca seus sentimentos também faz parte do autoconhecimento. Durante a adolescência, é normal começar a perceber novos sentimentos. Algumas pessoas sentem interesse por alguém do mesmo gênero, algumas por pessoas de outro gênero, outras começam a experimentar o primeiro amor, e algumas ainda não sentem esse tipo de atração. Todas essas experiências podem fazer parte da nossa existência.

A orientação sexual é a forma como uma pessoa pode sentir atração afetiva, romântica e/ou sexual por outras pessoas.

Ela não diz respeito apenas ao desejo físico, mas também aos vínculos emocionais, ao carinho, ao afeto e à maneira como construímos relacionamentos.

Existem diferentes orientações sexuais. Entre elas estão:

- Heterossexualidade: atração por pessoas de outro gênero;
- Homossexualidade: atração por pessoas do mesmo gênero;
- Bissexualidade: atração por mais de um gênero;
- Pansexualidade: atração que pode acontecer independentemente do gênero da outra pessoa;
- Assexualidade: pessoas que sentem pouca ou nenhuma atração sexual. Umas ainda desejam relacionamentos românticos, enquanto outras não. Entre várias outras formas de viver a afetividade.

É importante lembrar que não existe uma orientação sexual "melhor" do que outra. Todas merecem o mesmo respeito e dignidade. Cada pessoa vive esse processo de forma única. Não existe um prazo para descobrir quem você é. Também não existe obrigação de colocar um rótulo em si mesmo. O autoconhecimento acontece aos poucos, e tudo bem não ter todas as respostas agora. Cada pessoa percorre um caminho diferente.

SAÚDE SEXUAL

Cuidar do corpo é uma extensão natural de cuidar da sua essência. O conhecimento sobre si mesmo traz clareza; ele permite que você perceba quando o equilíbrio interno é perturbado antes mesmo que o problema se instale. A manutenção da vida exige atenção constante: uma nutrição equilibrada, o cuidado com a saúde, a higiene e a vigilância médica quando o caminho exigir reparos.

Mas a harmonia também depende da previsão. As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) são realidades que exigem lucidez, não medo. Buscar o conhecimento verdadeiro e adotar métodos de prevenção representam um ato de respeito mútuo e preservação da sua própria energia e da de quem está com você.

Dentre as escolhas possíveis, o preservativo ocupa um lugar único: é o instrumento que protege contra o desconhecido e preserva o futuro, prevenindo simultaneamente as ISTs e a gravidez não planejada. Outros métodos, como contraceptivos hormonais ou dispositivos intrauterinos, cumprem o papel de regular o ciclo e evitar a gravidez, mas são ineficazes em relação às ISTs.

Cuidar da saúde sexual também envolve acompanhamento profissional periódico. Consultas de rotina e exames regulares permitem tirar dúvidas sem julgamentos, prevenir infecções e receber orientações personalizadas, garantindo uma vida sexual mais segura, consciente e saudável.

A vigilância sobre o próprio corpo não carrega culpa; ela carrega força. Proteger-se não limita a experiência, garante que ela continue existindo com segurança e clareza.

| "Você está exagerando, isso é coisa da sua cabeça." Inaceitável. Invalidar seus sentimentos é uma forma de manipulação para fazer você duvidar da sua própria percepção. |

| "Preciso de um tempo a sós hoje." / "Tudo bem, aproveite o seu momento." |

Saudável. Compreensão clara de que estar junto não significa abrir mão do próprio espaço e da privacidade. |

O Que Fazer Quando a Relação Se Torna Instável?
Se você perceber que está vivenciando uma dinâmica em que o medo ou a pressão falam mais alto do que a confiança:

* Confie na sua intuição: Se algo traz desconforto ou sensação de ameaça, não ignore. Suas emoções são alertas válidos.

* Estabeleça limites com firmeza: Dizer "não" não é um ato de agressão, é um ato de autoproteção. Se a outra pessoa não aceita o seu "não", ela não aceita quem você é.

* Acione sua rede de apoio: Ninguém precisa enfrentar momentos difíceis em isolamento. Converse com pessoas de confiança; como amigos, familiares, professores ou profissionais. Quebrar o silêncio tira o poder de quem tenta te controlar.

Lembre-se: você é uma pessoa completa. Exija e ofereça relações que sejam seguras, livres e baseadas no respeito mútuo.

O importante é que esse caminho seja vivido com verdade e respeito.
Já pensou se existisse um termômetro das emoções? Você poderia pensar em sensaçõese sentimentos que te deixariam em alerta; sinalizadas em vermelho. Algumas que precisam de atenção; evidenciadas em amarelo. Por fim, as que podem te deixar bem, que aparecem na cor verde.
Criamos um aparato (veja nossa caixa) para tentar concretizar algo que pode ser difícil de falar, mas é preciso conversar com alguém: seja um amigo, seus pais, professores ou com alguém com quem você se sinta confortável. Às vezes é necessário buscar um profissional, e está tudo bem: terapia é algo que nos liberta!



RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

O amor não é controle. O amor é uma conversa. É a força que nasce da fusão entre a escolha de duas pessoas independentes.

Eu sou feita de amor, mas o amor de verdade exige limites. Se para estar com alguém você precisa se diminuir, perder sua voz ou abrir mão de quem você é, isso não é uma fusão saudável. É um aprisionamento.

O consentimento é um sim claro e sem medo: Se há hesitação, coerção ou culpa, a resposta é um não. Ninguém deve nada a ninguém. Se a escolha não for 100% livre, não existe respeito.

Respeitar é aceitar a individualidade: Duas pessoas podem estar juntas e ainda assim pensar diferente, ter amigos diferentes e mundos diferentes. A individualidade fortalece a união; o controle a destrói.

Algumas falas são inaceitáveis: Não confunda ciúme com proteção. Palavras que diminuem sua autoestima, que tentam isolar você de quem você ama ou que exigem submissão não são demonstrações de afeto. São sinais de alerta.

Conflitos vão acontecer. Mas a forma como você lida com eles mostra do que essa relação é feita. Você não precisa aceitar nada que fira sua dignidade. Se algo parecer errado, confie no seu instinto, imponha seus limites e busque apoio.
Escolha construir algo que te faça forte, livre e seguro.

MAPEANDO ATITUDES E FALAS

A relação é a força que nasce da escolha de duas pessoas independentes que se respeitam. Uma relação saudável é um equilíbrio: duas partes diferentes que se escolhem todos os dias, sem que uma domine, apague ou diminua a outra.

Para saber se o seu laço é saudável ou se está se tornando destrutivo, preste atenção no que é dito no dia a dia.
Caixa de Exercício Crítico: Identifique os Sinais
Leia as falas abaixo e exercite sua capacidade de análise. O seu papel é reconhecer o que constrói a sua força e o que tenta destruí-la.

| Fala no Relacionamento |

| "Se você me amasse de verdade, faria isso por mim." |

Inaceitável. Isso é chantagem. O afeto verdadeiro nunca exige que você viole seus próprios limites para provar algo a alguém.

| "Não gosto das suas amizades, prefiro quando somos só nós dois." |

Inaceitável. Isolamento não é cuidado, é controle. Ninguém deve cortar suas conexões com o mundo externo.

| "Eu entendo a sua opinião, mesmo discordando dela." |

Saudável. Demonstra maturidade e respeito à individualidade e ao pensamento do outro.