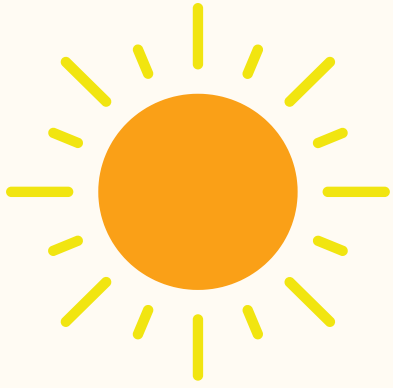


Fact Sheet

Sexualidade em Linha

Olá!



Estamos no verão e tu já estás de férias (ou estarás em breve) mais disponível para aproveitares o bom tempo. Apresentamos-te uma nova Fact Sheet com algumas ideias que podem ser úteis.

Já sabemos da importância da saúde e do bem-estar geral numa vivência positiva da sexualidade. Por isso, hoje queremos ajudar-te a lidar com algumas inseguranças que podem surgir com o teu corpo e que habitualmente ficam mais evidentes durante a época banear!

Com as temperaturas a subir, somos bombardeados/as com imagens de "corpos perfeitos" em fato de banho ou em bikini. Para correspondermos aos padrões impostos pela sociedade, queremos publicar a melhor foto, com a melhor aparência possível, enquadrada na melhor paisagem. Dão-se "toques e retoques" e utilizam-se filtros para tentar esconder algumas (im)perfeições!



Mesmo que estejas consciente destes subterfúgios, nem sempre é fácil identificá-los. E este facto pode despoletar ou acentuar algumas inseguranças! Poderás pensar: - *"gostava de ser mais alto/a"; "tenho de perder/ganhar peso" "e os pelos?!" "quem me dera não ter borbulhas!"; "como é possível não ter celulite nem estrias"*.

Fact Sheet

Sexualidade em Linha

Se estes pensamentos te fazem sentir mal, te impedem de combinares saídas com amigos/as, ires à praia, vestires roupa mais reveladora do teu corpo, então toma nota:

- É importante perceberes que todos os corpos são diferentes e cada um/a de nós tem o seu ritmo de desenvolvimento. Desta forma não existem duas pessoas iguais!
- Nem tudo o que aparece na televisão, nas revistas e/ou nas redes sociais corresponde à realidade!



Conheces o movimento **Body Positivity**?! É um movimento social que empodera as pessoas a aceitarem o seu corpo, independentemente do seu peso/tamanho, género, aparência, etnia e capacidades físicas. A ideia é lutar para quebrar e mudar os padrões da sociedade, reformulando a imagem de corpo perfeito!

O movimento **Body Positivity** luta contra o **Body Shaming**, que engloba qualquer ato de gozar, inferiorizar, excluir e/ou ridicularizar outra/s pessoa/s com base nas suas características físicas.

Claro que podemos ter aspetos físicos que gostaríamos de alterar, mas é importante que penses nas várias coisas fantásticas que consegues fazer com o teu corpo.

Acima de tudo, és muito mais do que a tua aparência física!


Fact Sheet


Sexualidade em Linha



Deixamos-te algumas dicas:  *Clica aqui!*

- Questiona o que aparece na comunicação social;
- Foca-te naquilo que o teu corpo consegue fazer;
- Torna o teu Feed das redes sociais positivo, segue apenas pessoas/contas que te inspirem e que te façam sentir bem;
- Tem uma alimentação saudável;
- Pratica exercício físico de forma regular e consistente;
- Consulta profissionais/especialistas consoante o que pretendes (Dermatologia para a pele, Psicologia para a Saúde Mental, Nutrição para ajudar a comer de forma adequada, Esteticista para a depilação e outros procedimentos estéticos).

 *Clica aqui!*
Consulta aqui, os serviços de saúde, disponíveis nos gabinetes de saúde juvenil do IPDJ.


E quem é que não gosta de um bom quizz sobre mitos e factos?! “Será que o tamanho do pénis é proporcional ao tamanho das mãos e dos pés?!”, “As raparigas durante a menstruação não devem lavar o cabelo?!”, “E a masturbação, provoca verrugas?!” Clica aqui 

A Fact Sheet volta em setembro com muitas novidades!  *Clica aqui!*

A equipa técnica da Sexualidade em Linha está disponível para ti, no horário habitual, de segunda-feira a sexta-feira das 11 horas às 19 horas e ao sábado das 10 horas às 17 horas. Em caso de dúvidas basta ligares o 800 222 003 ou submeteres as tuas questões por escrito aqui.

 <https://ipdj.gov.pt/>

 <http://www.apf.pt/>

 [Sexualidade em Linha](#)

 [@sexualidadeemlinha](#)

A SEXUALIDADE EM LINHA
FOI PENSADA À MEDIDA
DAS TUAS NECESSIDADES.

ESTAMOS AQUI PARA TI!