

# FACT SHEET

SEXUALIDADE EM LINHA

EDIÇÃO VII

# NESTA EDIÇÃO

Olá!

A Fact Sheet da Sexualidade em Linha voltou com a imagem renovada!

Nesta edição, assinalamos o dia Mundial da Contraceção, comemorado a 26 de setembro, como tal nada melhor do que fazer uma visita ao passado. Vamos?!

A ideia de Contraceção surgiu a partir do momento em que a Humanidade começou a associar a prática de relações sexuais com o aparecimento e o desenvolvimento de uma gravidez. Durante séculos, os seres humanos apoiavam-se nas suas crenças para controlarem a natalidade.

**[CLICA AQUI](#)**

**[Dia Mundial da  
Contraceção](#)**

**[Dra. Amália Pacheco](#)**

**[Métodos Contraceptivos no  
Passado](#)**

**[Museu da Ciência -  
Londres](#)**

**[Métodos Contraceptivos -  
APF Centro](#)**

**[APF - Delegações](#)**

**[IPDJ - Programa Cuida-te+](#)**

**[Aparece  
Saúde Jovem- SNS](#)**





# VIAGEM NO TEMPO

Se recuarmos à **Idade da Pedra**, certos povos acreditavam na ideia de que os bebés provinham de espíritos que viviam em frutas e as mulheres que as comessem ficavam grávidas. Outros relacionavam a gravidez com elementos naturais, como o sol, a lua, o mar, o vento e a chuva.

Na **Idade Média**, as bruxas e os feiticeiros recomendavam a utilização de amuletos feitos de testículos, patas de doninhas, ervas, fígados e ossos de gatos pretos.

Na **China**, era aconselhado como contraceção a ingestão de uma solução de chumbo e mercúrio. Como podes imaginar, muitas mulheres ficavam inférteis e outras morriam.

No **Canadá**, as mulheres bebiam uma mistura de testículos de castor embebidos em álcool para evitarem uma gravidez.

Em **França**, durante o século XVII, eram colocadas no colo do útero esponjas embebidas em brandy.

Geleia de excremento de crocodilo, excremento líquido de aves, cera de abelha e fígado de doninha, eram utilizados como espermicida!

Diz a lenda que os **dispositivos intrauterinos** foram inspirados num método inventado por condutores de camelos Árabes, que colocavam pequenas pedras no interior do útero das fêmeas camelo, para evitar uma gravidez durante as longas travessias do deserto. Nos dias de hoje, os dispositivos que conhecemos não são os mesmos que eram utilizados há séculos atrás. Muitos destes eram feitos de materiais como osso, metal e até vidro.

Em meados do **século XVIII** foi inventado o **primeiro preservativo**. Era um capuz de linho! Em 1712, um artesão fabricou os primeiros preservativos à base de intestino de boi ou de carneiro, esterilizados numa solução de mercúrio. **Foi um sucesso!**

# NOS DIAS DE HOJE



No início da década de **1960**, começou a ser disponibilizado o **primeiro contraceptivo oral feminino – a pílula**. Este foi um marco histórico no que diz respeito à liberdade sexual e reprodutiva das mulheres.

**Muito mudou no que diz respeito aos métodos contraceptivos. Hoje tens à tua disposição vários métodos seguros e eficazes!**

A contraceção hormonal, por exemplo, é vista como algo mais do que prevenir uma gravidez. Os benefícios são diversos:

- Tratamento da acne;
- Controlo dos ciclos menstruais;
- Diminuição da dor e/ou tensão menstrual.

**Sabias que os dois métodos contraceptivos mais utilizados pelas jovens portuguesas são o preservativo externo e a pílula?**

## **Factos:**

- Uma gravidez na adolescência pode levar ao abandono escolar, à rutura de projetos de vida e contribui mais facilmente para que as jovens obtenham trabalhos precários;
- Os métodos contraceptivos de longa duração, para além diminuírem o número de gravidezes não desejadas, apresentam uma grande taxa de continuidade na sua utilização.

**Curiosidade:** Existe um método contraceptivo que oferece dupla proteção, consegues adivinhar qual é? **Exato, o preservativo!** Para além de prevenir uma gravidez é o único que atua como barreira para as infeções sexualmente transmissíveis. Os preservativos, ao longo da história, foram sofrendo várias mudanças e atualizações. Nos dias de hoje, podemos encontrar preservativos com lubrificante, de vários tamanhos, sabores, cores e texturas. Todos, quando bem utilizados são igualmente seguros. **Tu escolhes o que se adapta mais a ti!**



## Toma nota. É um direito teu:

- O acesso a informação clara quanto às vantagens, eficácia e riscos associados a todos os métodos contraceptivos;
- O acesso direto e gratuito à contraceção, através do **Sistema Nacional de Saúde (SNS)**, nomeadamente das consultas de **planeamento familiar e/ou de ginecologia** e também através da entidade pública responsável pela área da juventude, o **IPDJ**, de **associações como a APF ou de espaços juvenis como o Aparece- Saúde Jovem (SNS)**.

Podes ir sozinha/o a estes “espaços” criados à tua medida ou podes ir acompanhada/o, se preferires. São serviços gratuitos e confidenciais.

**Atenção:** procura sempre informação fidedigna, correta e atualizada. Nomeadamente em literatura, panfletos, livros ou sites que te ofereçam garantias e segurança.

# NÃO FIQUES COM DÚVIDAS!

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**.

**A SEXUALIDADE EM LINHA FOI  
PENSADA À MEDIDA DAS TUAS  
NECESSIDADES.  
ESTAMOS AQUI PARA TI!**

## HORÁRIO

2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> das 11h00 às  
19h00

Sábados das 10h00 às  
17h00

## CONTACTO

Gratuito Anónimo Confidencial

-800 222 003-

## CLICA AQUI

Tens dúvidas? coloca aqui as  
tuas questões por escrito.

Junta-te aqui aos grupos  
de jovens voluntários da

APF



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



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



[Sexualidade em Linha](#)



[@sexualidadeemlinha](#)