



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA  
BOM SUCESSO



# RESPONDENDO ÀS PERGUNTAS DAS CRIANÇAS

2023

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

## RESPONDER ÀS PERGUNTAS DAS CRIANÇAS

### O que devo responder a uma criança quando me perguntar “De onde vim?”

Alguns pais/ cuidadores podem ter dificuldade em falar sobre questões relacionadas com a sexualidade e por essa razão confiar esse papel à escola. **Mas a educação sexual** é mais do que ouvir informação, é uma educação gradual, que se inicia com os pais e a família desde o nascimento, sobre emoções e comportamentos. É uma educação que ajuda a tomar decisões saudáveis, através de informação adequada à idade ou estágio de desenvolvimento que ajuda a criança a conhecer-se a ela própria e aos outros. Para responder às perguntas das crianças, os pais/ cuidadores devem adaptar a linguagem e a informação à sua idade.

### As crianças aprendem com o exemplo

As primeiras experiências de auto-regulação emocional das crianças são aprendidas com os pais/ cuidadores. Por esse motivo, o comportamento da criança é, muitas vezes, reflexo dessa aprendizagem.

### Pais consistentes: educação com amor firme

A falta de entendimento entre os pais tem consequências sobre a auto-estima da criança e pode fazê-la sentir-se insegura. Essa insegurança pode conduzir a comportamentos socialmente inadequados ou de desafio à autoridade, com comprometimento na sua estabilidade emocional e desenvolvimento global.

É, por isso, muito importante, que os pais sejam consistentes e que apliquem regras firmes e adequadas a cada idade.



## O desenvolvimento da criança até aos 3 anos

Hoje sabemos que o período de gestação e os três primeiros anos de vida são vitais para a saúde mental da criança. Nos primeiros anos, a criança comunica com o seu corpo, explorando as suas funções, que devem ser fonte de prazer. A utilização de regras rígidas durante o primeiro ano de vida, no que respeita à utilização do bacio, não fazem sentido, porque o sistema nervoso da criança ainda não está completamente desenvolvido. Esse treino do controlo dos esfíncteres acontecerá com a introdução de uma rotina e com o exemplo, devendo ser evitados comportamentos de desaprovação face às tentativas da criança ir à casa de banho na hora certa.

Os primeiros anos de vida, requerem cuidados especiais por parte dos pais/cuidadores, sendo a qualidade afetiva, de interação e vinculação de enorme relevância para o desenvolvimento de todo o potencial da criança.



É importante salientar que, quando a criança é exposta a experiências traumáticas, de stress prolongado, podem acontecer consequências severas no seu desenvolvimento, que se apresentam muitas vezes em dificuldades na aprendizagem, em perturbações do comportamento e na saúde e bem estar, com repercussões ao longo da vida, incluindo na idade adulta.

Consulte a Campanha **Primeiros Anos. A nossa Prioridade**, se quiser saber mais em [www.primeirosanos.com](http://www.primeirosanos.com)

## O nascimento de um irmão ou irmã

Muito frequentemente, no período entre os 18 meses e os 4 anos, acontece o nascimento de um irmão ou irmã, o que pode estimular a curiosidade da criança sobre o nascimento. Perguntas como “Porque é que o bebé está na barriga da mamã?”, precisam de respostas simples, como por exemplo, “Porque na barriga da mamã está quentinho e em segurança”. As crianças fazem constantemente perguntas sobre o mundo que as rodeia e precisam de respostas adequadas à sua idade.

## Dos 4 aos 9 anos

Os pais devem conhecer o programa de educação sexual vigente na escola dos seus filhos. Nas reuniões de pais poderão ser aprofundados os conteúdos e partilhadas as dúvidas e ideias. Perante as dúvidas e perguntas das crianças, os pais/cuidadores devem, em primeiro lugar, ser “bons ouvintes” e responder com linguagem simples e informação adequada à idade.



Conversar sobre o corpo e a sexualidade é um tema que deve ser encarado com naturalidade, mas se os pais/ cuidadores sentirem dificuldade, podem pedir ajuda a um profissional de saúde médico, enfermeiro ou psicólogo.

## Dos 10 aos 14 anos - Pré-adolescência

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a adolescência como um período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos.

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, com impacto no ciclo de vida individual e da família. Neste período, que tem início a partir dos 10 anos de idade, ocorrem grandes transformações, tanto a nível biológico, como a nível cognitivo, psicossocial e afetivo.

A partir dos 10 anos, há uma aceleração da velocidade de crescimento, que implica o desenvolvimento dos caracteres sexuais e a alteração da morfologia corporal.

**Para as meninas**, a primeira menstruação (menarca), representa um marco do ciclo de vida muito importante. O seu aparecimento assinala um processo de amadurecimento do corpo feminino, ocorrendo habitualmente entre 10 os 14 anos. Contudo, existem meninas em que a primeira menstruação ocorre muito antes dos 10 anos ou muito depois dos 14 anos. Nestes casos, é muito importante uma consulta médica para avaliação da sua saúde.

Antes da primeira menstruação, existem habitualmente modificações no corpo, como por exemplo: alteração significativa na altura, aparecimento do broto mamário e pelos púbicos.

É muito importante que antes e durante este processo de amadurecimento do corpo feminino, existam oportunidades de contactar com o tema do crescimento e da menstruação de forma natural. Por exemplo, quando a mãe estiver menstruada, explicar na wc como se troca a proteção que utiliza.

A familiarização com o tema facilita o processo de aceitação e compreensão por parte das meninas. Quanto melhor for a relação das meninas com o seu corpo, melhor a aceitação das alterações fisiológicas e sintomatologia relacionada com a menstruação. É importante compreender como se comporta o ciclo menstrual, as alterações hormonais e a sua eventual relação com estados emocionais.



## Dos 15 aos 19 anos - Adolescência

Nesta fase, dá-se a maturação dos órgãos reprodutores, até os caracteres sexuais secundários serem semelhantes aos do adulto.

As transformações de ordem biológica, implicam transformações diferentes entre gêneros, nomeadamente, nas raparigas, o aumento da percentagem de massa gorda e o alargamento da bacia, enquanto que, nos rapazes, há habitualmente a diminuição da percentagem de massa gorda e o aumento acentuado da massa muscular.

Durante a puberdade é fundamental correlacionar o crescimento e o desenvolvimento com o grau de maturidade sexual do adolescente.



## A adolescência é uma altura que merece especial atenção dos pais/ cuidadores

A adolescência, por vezes encarada como uma simples fase de transição entre a infância e a idade adulta é, na realidade, uma fase com muitas exigências para as crianças/ jovens, uma vez que têm que aprender a lidar com as várias alterações físicas, psicológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Por isso, os pais/ cuidadores, devem estar atentos e promover o diálogo com os seus filhos, devendo estar atentos a eventuais perturbações emocionais. **O amor firme é a melhor receita para a saúde psicológica dos filhos e a sua autonomia é conquistada com a responsabilidade.**



A capacidade de negociação sobre saídas e programas que os filhos desejam fazer e a definição de regras claras (por ex., em que dia da semana podem sair e qual o limite da hora de chegada a casa), é muito importante para o bom funcionamento das famílias.

Os pais/ cuidadores devem supervisionar, mas transmitir confiança nos filhos e elogiá-los nas suas conquistas. Para compreender melhor os seus filhos, os pais devem recordar as suas próprias experiências na adolescência, sobretudo as dificuldades e também os momentos que consideraram ter sido importantes para a construção da sua auto-estima, bem estar físico e emocional. **Pais super-protetores contribuem para o aumento de ansiedade e baixa auto-estima dos filhos.**

Os pais/ cuidadores podem sentir-se inseguros relativamente às decisões sobre a sexualidade dos seus filhos. Temas como a contraceção e a iniciação de relações sexuais podem ser difíceis de abordar, pelo que podem procurar o apoio de um profissional de saúde ou procurar ajuda através de uma consulta do adolescente.





Revisão 2022 da autoria da Dr<sup>a</sup>. Joana Garcia da Fonseca  
Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso

Texto inspirado no **Título Original: “Answering a Child’s Questions”**

© The Health Education Council

Helping you to better health

78 New Oxford Street, London WC1A 1AH



Na Prevenção...

... o primeiro passo é SEU



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA  
**BOM SUCESSO**

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

Av. Dr. Mário Moutinho (ao Restelo)  
1400-136 LISBOA  
Tel.: 21 303 14 20  
email: [geral@fnsbs.pt](mailto:geral@fnsbs.pt)  
[www.fnsbs.pt](http://www.fnsbs.pt)