

# 17 anos a contribuir para os direitos sexuais e reprodutivos dos jovens

## PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Portaria n.º 370-A/98 (2.ª série). — O Decreto-Lei n.º 70/96, de 4 de Junho, prevê como atribuições do Instituto Português da Juventude, entre outras, a concretização de medidas adoptadas no âmbito da política de juventude e a promoção do acesso dos jovens à informação, cabendo ao membro do Governo responsável pela área da juventude a aprovação dos regulamentos necessários à execução dessas actividades.

Constatando-se existir falta de informação entre os jovens relativamente a questões relacionadas com a educação sexual e o planeamento familiar, impõe-se que o Instituto Português da Juventude actue nesta área de modo eficaz e consequente, instituindo mecanismos que possibilitem uma informação acessível a todos os jovens.

Neste sentido, a instituição de uma linha telefónica, a que todos os jovens possam aceder facilmente e que dê respostas às muitas questões que enfrentam relacionadas com a educação sexual e o planeamento familiar, constitui uma importante medida para fazer face a estes problemas de falta de informação.

Assim:

Manda o Governo, pelo Secretário de Estado da Juventude, ao abrigo do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 70/96, de 4 de Junho, o seguinte:

1.º O Instituto Português da Juventude instituirá, no prazo de 60 dias após a publicação da presente portaria, uma linha telefónica para informação aos jovens nas áreas da educação sexual e do planeamento familiar.

2.º As informações e os conselhos prestados devem ser objectivos e baseados exclusivamente em dados científicos.

3.º A linha telefónica a instituir deverá prestar informações relativamente aos centros de atendimento para jovens, no âmbito da educação sexual e do planeamento familiar, existentes nas áreas de residência dos utentes em hospitais, centros de saúde e outras instituições públicas.

4.º Poderá o Instituto Português da Juventude, mediante a celebração de protocolos, fazer participar na gestão da linha telefónica a instituir associações sem fins lucrativos e de utilidade pública, especialmente vocacionadas para a promoção da educação sexual e do planeamento familiar com actividade nacional permanentemente e relevante.

19 de Março de 1998. — O Secretário de Estado da Juventude,  
*Luis Miguel de Oliveira Fontes.*

É uma Linha Telefónica de Ajuda que privilegia :

a **informação**,  
o **esclarecimento**,  
a **orientação e a ajuda**  
na área da Saúde Sexual e Reprodutiva.

Este serviço previsto em 19 de Março de 1998, em Portaria n.º 370 A/98 (2ª série), nasceu de um protocolo, a 1 de Junho de 1998, celebrado entre o Instituto Português da Juventude (IPJ), atual **Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)**, e a **Associação para o Planeamento da Família (APF)**

(Lei n.º 3/84 de 24 de Março relativa à Educação Sexual e ao Planeamento Familiar e Portaria n.º 370/98, de 19 de Março que atribui a competência ao Instituto Português da Juventude de instituir uma linha telefónica para informação aos jovens nas áreas da Educação Sexual e Planeamento Familiar).

Ao longo destes anos, a Sexualidade em Linha tem vindo a assumir-se enquanto serviço privilegiado de esclarecimento, aconselhamento e sensibilização face à problemática da sexualidade, educação sexual e planeamento familiar.

Através do atendimento/aconselhamento telefónico e resposta a questões rececionadas via e-mail do Portal da Juventude do IPDJ, constituiu-se como um serviço eficaz para a população do nosso país, contribuindo:

**para uma sexualidade mais informada e consciente,**

**para a promoção de escolhas livres e informadas,**

umentando e consolidando a aquisição de comportamentos sexuais seguros, saudáveis e responsáveis.

Atuar sobre comportamentos de vulnerabilidade e risco, como *estratégia* de desenvolvimento de atitudes de mudança e aumento da auto consciencialização dos jovens;



A informação e aconselhamento disponibilizados cumprem critérios rigorosos com respeito pelas opções religiosas, ética e moral de quem liga.

Garantido o total direito:

- **Anonimato**
- **Confidencialidade**
- **Sigilo**

## ESTATÍSTICA SEXUALIDADE EM LINHA 1998-2014

	Nº total de chamadas de Chamadas	Nº de chamadas efetivas	Email	Total Chamadas efetivas e Email	Total Atendimentos
1998 (1)		9547			
1999	29 634(2)	8537			
2000	36 054(3)	9785			
2001	68 001	16962			
2002	100 913	29494			
2003	45 194(4)	16754			
2004	8 502	6610			
2005	10 197	8489			
2006	11 267	9650			
2007	9 741	8497			
2008	8 975	7808	6276	14084	15251
2009	8 536	6989	5073	12062	13609
2010	8 909	6805	3426	10231	12335
2011	7354	6202	2013	8215	9367
2012	5323	4542	2716	7258	8039
2013	4425	3902	2956	6858	7381
2014	<b>3758</b>	<b>3264</b>	<b>2124</b>	<b>5388</b>	<b>5882</b>
2015					
<b>Total</b>		<b>163837</b>			

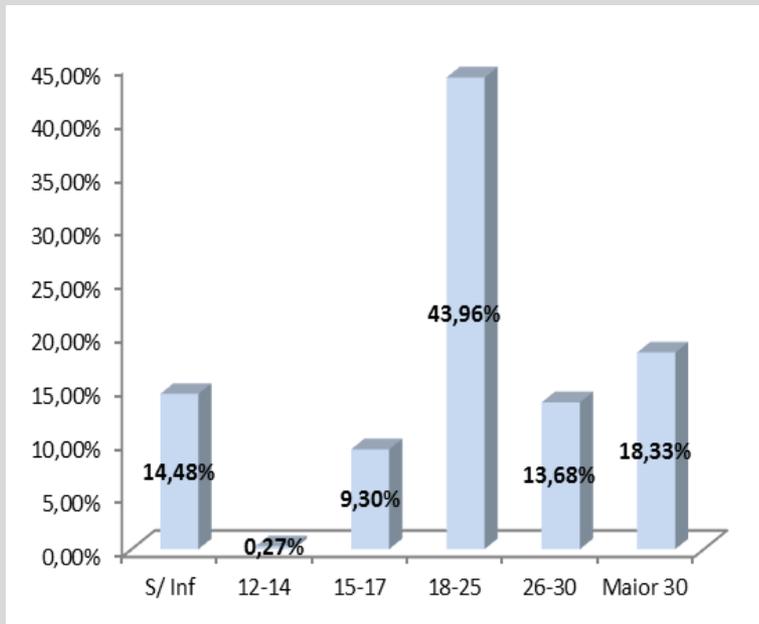
(1) Registos de 1998 referem-se apenas às chamadas totais designadas como efectivas;

(2) Não existem dados entre Janeiro e março de 1999

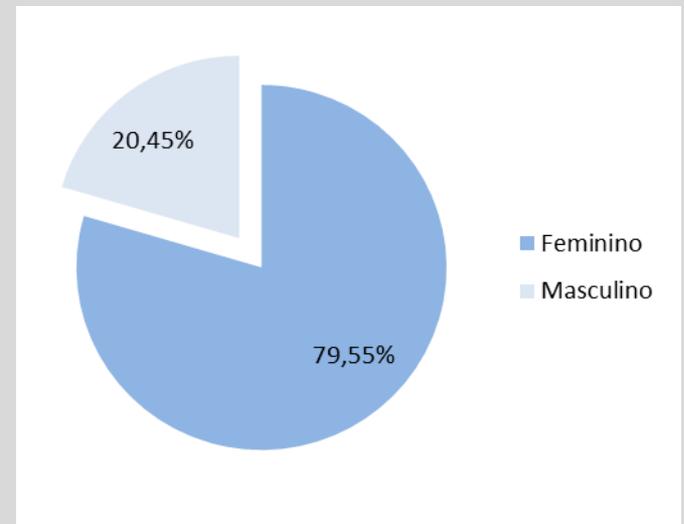
(3) Não existem dados entre Julho e Dezembro de 2000

(4) Alteração do número a partir do dia 11 de Abril de 2003

(5) Registos de Janeiro a Novembro



**Fig.1- Gráfico com Distribuição das Chamadas por Faixa Etária**



**Fig.2- Gráfico com Distribuição das Chamadas por Sexo**

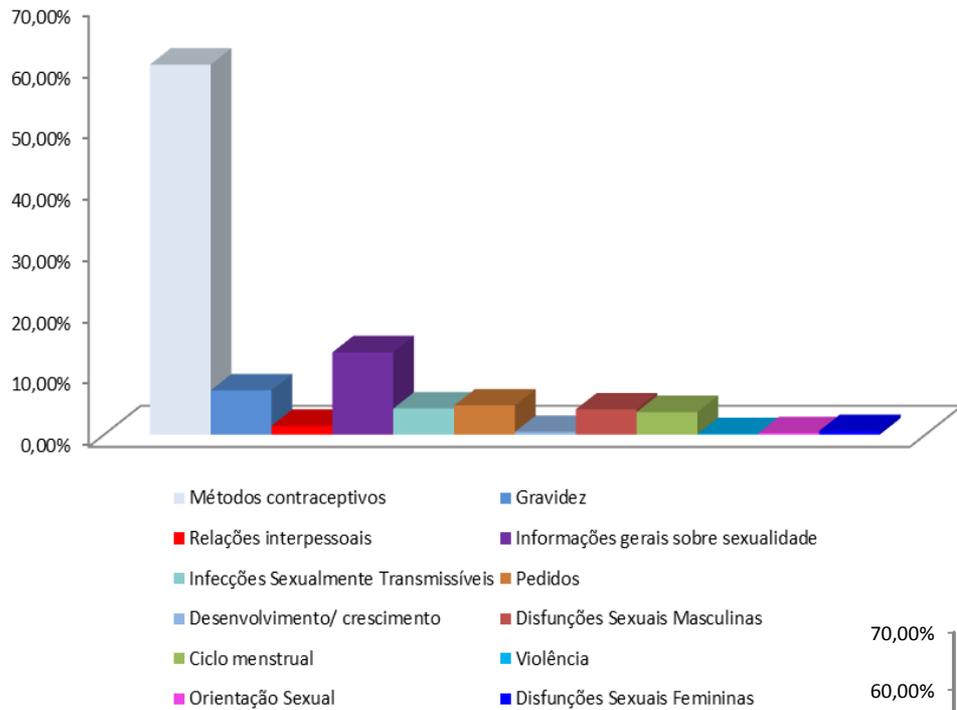


Fig. 3 Gráfico com Distribuição das Chamadas por Temas.

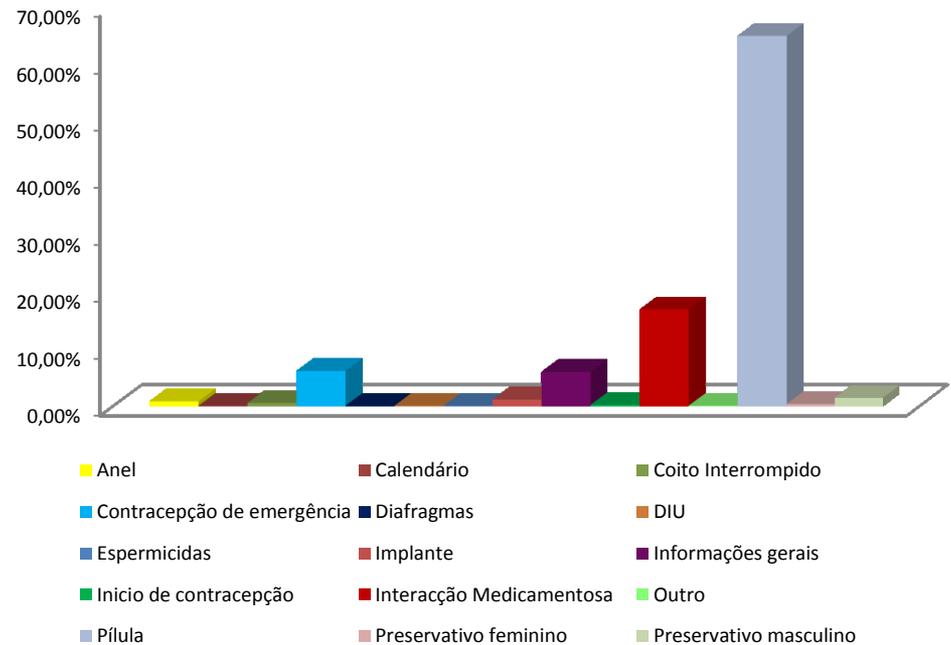


Fig. 4 Gráfico com Distribuição dos E-mails por Temas



### DESPORTO

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO  
Ensino Superior | Ações de Formação

### EMPREGO E EMPREENDEDORISMO

Impulso Jovem | Finicia Jov  
Prog INOV | INOVA

### HABITAÇÃO

Porta 65 | Ter a minha casa

### SAÚDE E SEXUALIDADE

Cuida-te | Sexualidade em linha

### TECNOLOGIA

Formação em informática | Manuais de informática

### TURISMO E TEMPOS LIVRES

Pousadas | Cartão Jovem | Registo Ent CF | CTI

### VOLUNTARIADO

Ser voluntário | Promotores | Projetos

### CENTRO DE CONHECIMENTO DA JUVENTUDE

### LEGISLAÇÃO

Esqueceste-te da password?

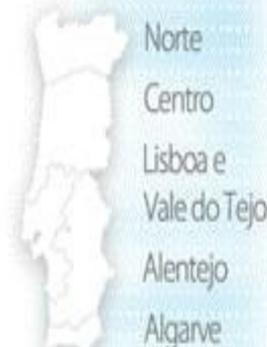
entrar



registar-te já!

### eventos

Internacional  
Nacional



Pesquisa Avançada

## Destaques



**VENCEDORES | PASSATEMPO SUMOL SUMMER**  
Vencedores | Passatempo Sumol Summer Fest  
Concorreste? Acede aqui à lista dos vencedores!  
Agenda: Nacional  
Data: 25-06-2014 a 30-06-2014



**PROGRAMA OTL - LONGA DURAÇÃO: CANDIDATURAS ABERTAS**  
Agenda: Nacional  
Data: 23-06-2014 a 30-09-2014



**RPGN | RESULTADO DA AVALIAÇÃO DAS CANDIDATURAS NO NORTE, CENTRO E ALENTEJO AO EIXO 3 - PROJETOS SUSTENTÁVEIS - FACILITAÇÃO**



**PLATAFORMA GARANTIA JOVEM | DÁ O PRIMEIRO PASSO!**  
A GJ ajuda-te a encontrar oportunidades de emprego, educação e formação.  
Agenda: Nacional  
Data: 28-01-2014 a 31-01-2016

### top + vistos

- Programa Porta 65 - Arrendamento jovem
- A primeira vez
- Voluntariado

## HABITAÇÃO

Porta 65 | Ter a minha casa

## Consultas para jovens

Consultas gratuitas para jovens

## As relações amorosas

A vivência da sexualidade

## Internacional

### Nacional



Norte

Centro

Lisboa e

Vale do Tejo

Alentejo

Algarve

Pesquisa Avançada

## SAÚDE E SEXUALIDADE

- Programa CUIDA-TE
- Sexualidade em linha
- Linha Vida
- Gabinetes de Saúde e Sexualidade Juvenil
- Sexualidade
- Cidadania na Saúde
- Sítios de interesse para ti
- Coloca aqui as tuas dúvidas
- Legislação
- Perguntas Frequentes



## Cidadania na Saúde

Sabes que podes ter um papel mais ativo ...



## Rapazes e raparigas

As diferenças e semelhanças entre rapaze...

## TECNOLOGIA

Formação em informática |  
Manuais de informática

## TURISMO E TEMPOS LIVRES

Pousadas | Cartão Jovem |  
Registo Ent CF | CTI

## VOLUNTARIADO

Ser voluntário | Promotores |  
Projectos

## CENTRO DE CONHECIMENTO DA JUVENTUDE

## LEGISLAÇÃO

fala connosco



707 20 30 30

Linha  
da Juventude



Correio Electrónico

ponto ja

IPDJ

SEDJ

## ASSOCIATIVISMO

Formar uma associação | Apoios | Roteiro

## CIDADANIA

Recenseamento Eleitoral | Objecção de Consciência

## CULTURA

Programa Jovens Criadores | Bolsas Jovens Criadores

## DESPORTO

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Ensino Superior | Acções de Formação

## EMPREGO E

### EMPREENDEDORISMO

Impulso Jovem | Fincia Jovem | Prog INOV | INOVA

## HABITAÇÃO

Porta 65 | Ter a minha casa

## SAÚDE E SEXUALIDADE

- Programa CUIDA-TE
- Sexualidade em linha

## Saúde e Sexualidade Juvenil

[Página Inicial](#) > [Saúde e Sexualidade Juvenil](#) > [Coloca aqui as tuas dúvidas](#)

### Coloca aqui as tuas dúvidas.



#### Pergunta

Coloca as tuas questões sobre Sexualidad...



#### Resposta

A resposta é confidencial!

Imprimir

pesquisa

**pesquisar** [Avançada](#)

o meu portal

Esqueceste-te da password?

**entrar**



**regista-te já!**

eventos

Internacional  
Nacional



 **CIDADANIA**

Recenseamento Eleitoral |  
Objectação de Consciência

 **CULTURA**

Programa Jovens Criadores |  
Bolsas Jovens Criadores

 **DESPORTO** **EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO**

Ensino Superior | Acções de  
Formação

 **EMPREGO E****EMPREENDEDORISMO**

Impulso Jovem | Finicia Jovem |  
Prog INOV | INOVA

 **HABITAÇÃO**

Porta 65 | Ter a minha casa

 **SAÚDE E SEXUALIDADE**

- Programa CUIDA-TE
- Sexualidade em linha
- Linha Vida
- Gabinetes de Saúde e Sexualidade Juvenil
- Sexualidade
- Cidadania na Saúde
- Sítios de interesse para ti
- [Coloca aqui as tuas dúvidas](#)
- Pergunta
- Resposta
- Legislação

 **Pergunta**Tipo \* Tema \* Assunto \* Sexo \*  Masculino FemininoIdade \* 

Não te esqueças de memorizar o código e a password da tua pergunta para que possas consultar a resposta. O código será apresentado após o envio.

Password \* 

Descrição:

Escreve os caracteres que vês na imagem seguinte: 

5i0r

IPDJ

SEDJ

## ASSOCIATIVISMO

Formar uma associação | Apoios | Roteiro

## CIDADANIA

Recenseamento Eleitoral | Objecção de Consciência

## CULTURA

Programa Jovens Criadores | Bolsas Jovens Criadores

## DESPORTO

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Ensino Superior | Acções de Formação

## EMPREGO E

### EMPREENDEDORISMO

Impulso Jovem | Inicia Jovem | Prog INOV | INOVA

## HABITAÇÃO

Porta 65 | Ter a minha casa

## SAÚDE E SEXUALIDADE

- Programa CUIDA-TE
- Sexualidade em linha

## Saúde e Sexualidade Juvenil

[Página Inicial](#) > [Saúde e Sexualidade Juvenil](#) > [Coloca aqui as tuas dúvidas](#)

### Coloca aqui as tuas dúvidas.



#### Pergunta

Coloca as tuas questões sobre Sexualidad...



#### Resposta

A resposta é confidencial!



pesquisa

pesquisar

Avançada

### o meu portal

Esqueceste-te da password?

entrar



regista-te já!

### eventos

Internacional

Nacional

Norte

Centro

Lisboa e

Vale do Tejo

Imprimir

IPDJ

SEDJ

## 📄 Saúde e Sexualidade Juvenil

[Página Inicial](#) > [Saúde e Sexualidade Juvenil](#) > [Coloca aqui as tuas dúvidas](#) > [Resposta](#)

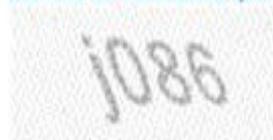
### ➔ Resposta

#### Sexualidade

Código \*

Password \*

Escreve os caracteres que vês na imagem seguinte: ?



Inse



\* campos de preenchimento obrigatório

seguinte

pesquisa

pesquisar

Avançada

o meu portal

Esqueceste-te da password?

entrar



registar-te já! ?

eventos

Internacional  
Nacional



### 📄 ASSOCIATIVISMO

Formar uma associação | Apoios | Roteiro

### 📄 CIDADANIA

Recenseamento Eleitoral | Objecção de Consciência

### 📄 CULTURA

Programa Jovens Criadores | Bolsas Jovens Criadores

### 📄 DESPORTO

### 📄 EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Ensino Superior | Acções de Formação

### 📄 EMPREGO E

#### EMPREENDEDORISMO

Impulso Jovem | Inicia Jovem | Prog INOV | INOVA

### 📄 HABITAÇÃO

Porta 65 | Ter a minha casa

### 📄 SAÚDE E SEXUALIDADE

- Programa CUIDA-TE
- Sexualidade em linha
- Linha Vida
- Cabinetas de Saúde

F - 21

boa noite, gostaria de saber se quando um casal de namorados está só de roupa interior ele de boxers e ela de cuecas e se roçam e isso se há risco de gravidez? apesar de termos de boxers e cuecas? Obrigada

m-16

Olá, gostaria que me respondessem a estas perguntas. Se a minha namorada estiver em cima de mim sem roupa e eu com boxers só, estando ela a fazer movimentos corremos algum risco de gravidez? Os meus boxers ficaram molhados dela estar em cima de mim tanto com os líquidos dela como dos meus e como ela esteve em cima de mim sem roupa não sei se o líquido possa ter entrado para a vagina dela, isto sem ejaculação mas caso haja ejaculação os riscos são iguais ou diferentes? Obrigado por poderem ajudar.

m-23

Numa relação sexual feita sem preservativo, após uma outra no espaço de 8 horas, tendo na 1ª havido ejaculação, é possível que na 2ª, mesmo sem ejaculação possa haver resíduos de esperma e engravidar-se?

f-20

É normal nas primeiras vezes que temos relações não sentirmos qualquer tipo de prazer? Quanto tempo tem que passar para que eu comece a sentir alguma coisa?

f-19

Boa noite,

Após ter relações sexuais com o meu namorado, apercebo-me por vezes de que liberto um muco vaginal um pouco mais escuro no fim do ato sexual... Mas logo de seguida passa, e não acontece sempre.

É normal?

m-18

Boa noite, é o seguinte, hoje de manhã enquanto apalpei os testículos, puxei o do lado esquerdo para cima, e notei que na parte de cima (mas não tenho bem a certeza) ao toque, senti que tinha um alto, este que me fugia ao toque e que não me parecia ser duro mas mais uma vez sem certezas, pode ser algo de grave?

m-15

A minha namorada toma a pílula corretamente todos os dias às 21:30. Um dia ela esqueceu-se da pílula em casa e só 10 horas depois é que a tomou

Eu aqui no site li que: "Se te esqueceres de tomar um comprimido e se o atraso for inferior a 24 horas, toma o comprimido assim que deres conta do esquecimento e continua a tomar a pílula normalmente, tomando o comprimido seguinte à hora habitual.

Nesta situação, caso tenhas relações sexuais não é necessária a utilização de proteção adicional, nem de recorrer à contraceção de emergência, uma vez que a eficácia da pílula continua assegurada.

De acordo com o novo "Consenso sobre Contraceção 2011" uma falha de um comprimido não compromete a eficácia da pílula, independentemente da semana em que aconteça."

Na altura ficamos descansados, porque pelo que percebemos, houve a falha que foi inferior as 24 horas e foi tomada 10 horas depois do habitual, mas depois a pilula continuou a ser tomada corretamente e como diz que neste caso não é necessário outro método porque a eficácia da pílula continua assegurada nós ficamos mais descansados e tivemos a relação sem preservativo mas sem ejaculação, porque não gostamos de ejacular no interior da vagina.

Mas nós estamos preocupados, porque depois da relação ficamos a pensar se não poderia acontecer algo indesejado. A minha namorada diz que se sente sensível a nível emocional, com má disposição depois das refeições, com dificuldade em dormir e por essa razão cansada também. O que acha desta situação? Pode ser algo psicológico? Estamos a pensar fazer um teste!

f-20

Olá,

Tive relação sexual sem preservativo! E, infelizmente, descobri que o rapaz faz sexo com mais raparigas. E provavelmente, fez sem preservativo também. Até que ponto é que pode haver contágio de alguma doença. Tipo,... o HIV... Quero fazer o teste, como faço?

f-18

quando se faz sexo pela primeira vez e há sangramento, passado quantos dias se pode voltar a tentar? Vi na net que tínhamos que deixar cicatrizar senão poderia voltar a sangrar...

m-17

Boa Tarde.

Eu gostaria de tirar umas dúvidas acerca de uns acontecimentos.

Eu e a minha namorada, ambos utilizamos métodos contraceptivos quando temos relações sexuais (Pilula + Preservativo). Há uns tempos atrás, fizemos relações sexuais sem preservativo, mas ela tomou sempre direito a pílula e a menstruação veio sempre nos dias indicados. Porém recentemente ela tem ganho algum peso e também li na net que é possível engravidar mesmo tento a menstruação. Também ela tem sentido enjoos e até vômitos.

Gostaria que me respondesse a estas questões:

- Se os vômitos e os enjoos são normais da pílula, visto que ela todos os meses tem enjoos, mas não tão fortes como os deste mês, ou se são motivo de preocupação.
- Como atenuar os enjoos.
- Se é motivo de preocupação para gravidez e o que fazer nesse caso.
- Se é possível ter a menstruação e engravidar.

f-20

Boa tarde,

Eu já não tinha relações sexuais com o meu namorado mais ou menos há um mês. Agora estivemos juntos e fizemos amor, mas tivemos e parar porque quando reparamos eu tinha perdido sangue, muito sangue. Estou muito preocupada porque não sei o que poderá ter acontecido. E eu sei que não é o período porque tomo a pílula e o período sé deve vir no dia 24. Podem ajudar-me? Tenho algum problema grave?

m-25

O assunto que quero ser esclarecido é sobre ejaculação precoce e gostaria de saber se é possível ter uma consulta com um medico do ipj com o qual possa obter um diagnotico profissional e se me podem ser indicados metodos de controle!

f-21

Boa noite!

Pretendo fazer uma questão. Uma vez que nunca tive oportunidade de realizar um Papanicolau, queria saber se é possível agendar uma consulta de maneira a poder fazê-lo, e onde me posso dirigir, neste caso, em Vila Real. Sem mais assunto,

Cumprimentos

f-16

O teste que se faz para saber se tenho SIDA é confidencial?

f-17

Gostaria de saber se se pode perder a virgindade numa relação homossexual entre mulheres ?

F-0

Boa tarde.

Dizem que na primeira vez que se tem uma relação sexual a rapariga pode sangrar devido ao rompimento do hímen. No meu caso isso não aconteceu. Aconteceu mais tarde, sangrei um pouquinho mas nada de especial. Há 2 dias tive relações sexuais com o meu namorado e posso dizer que sangrei, mais do que a outra vez. Desta vez a roupa interior ficou toda suja e eu parto do principio que seja normal. O que não sei se é normal é que desde daí que não paro de ter um corrimento bastante castanho e mal cheiroso por vezes muito espesso. E eu não sei a que se deve... Gostaria que me explicassem a que se deve.

Obrigada.

m-20

boa tarde, a minha namorada toma a pilula, nao a risco de engravidar se fizermos relações sem preservativo?

Questões sobre a gravidez – m -17

Boa Tarde,

Eu tenho 17 anos e a minha namorada 16, nós tivemos relações sexuais sem preservativo e ejaculei dentro da vagina dela. Este é o segundo mês que toma a pílula, ela pode engravidar?

Falta mais ou menos 10 dias para o período dela vir.

Questões sobre gravidez - F - 20

ontem, no fim da relação sexual, eu e o meu namorado reparámos que o preservativo se tinha rompido, e como só tomo a pilula há 2 semanas, queria saber se há risco de gravidez, se devo tomar a pilula do dia seguinte

Questões sobre a gravidez – f - 22

Boa noite !

Os meus ciclos menstruais estão um pouco desregulados, pois parei a toma da pílula há alguns meses.

Tive relações sexuais mas o preservativo rompeu no 7º dia do ciclo, deverei tomar a contraceção de emergência ?

Questões sobre gravidez -F - 18

No primeiro dia da segunda semana da minha embalagem da pílula, esqueci-me de a tomar. Só tomei no segundo dia por volta da meia noite, no dia seguinte por volta das 14:00 da tarde tive um leve diarreia e nesse mesmo dia durante tive relações sexuais desprotegidas. Será que houve risco de engravidar? Tomei a pílula nos dias seguintes sem esquecimentos. Tomo a pílula acerca de 2 anos e meio. Agradeço a resposta, é urgente pois ainda me encontro num período em que posso tomar a pílula do dia seguinte. Obrigada.

Questões sobre gravidez - F - 26

Boa tarde na passada segunda feira dia 20 de janeiro devido a uma infeção na garganta iniciei a toma do antibiótico amoxiclina + ácido clavulânico Sandoz 500+125mg. a toma é de tres antibioticos por dis acabo amanha dia 25 de janeiro.

Tomo a pilula Aranka e tou na terceira semana ou seja acabo a embalagem na proxima quarta feira dia 29 janeiro só que ontem( dia 23 janeiro esqueci m de tomar a pilula como o habitual!

enfim o que gostaria de saber é quando estarei protegida para ter relações sexuais de forma protegida e segura

obrigado

m-17

Esta questão não é directamente sobre a gravidez, mas sim sobre a pilula. Gostaria de saber se caso ocorra um ou dois esquecimentos da toma da pilula 2 e 3 dias depois de uma relação sexual se há risco de gravidez, ou se há risco apenas se os esquecimentos referidos ocorrerem antes das relações sexuais?

Questões sobre a gravidez - f-21

Estou grávida de 38 semanas, não tive qualquer acompanhamento médico, tenho escondido a gravidez no meu trabalho e para os meus amigos, minha família esta no estrangeiro e este bebe foi fruto de uma violação, mantive a gravidez mas agora quero dar este bebe a instituição. O que posso fazer agora? Se contar no meu trabalho que estou quase a ter um bebe sou despedida, e não quero que ninguém saiba que dei uma criança para adoção. Por favor preciso de ajuda urgente. Ja não consigo lidar com esta situação

M - 18

Boa tarde,

Na outra noite estava deitado com uma amiga minha e ela começou me a masturbar e eu a ela. Eu não ejaculei. Mas tenho medo que por ter passado a mão no meu pénis antes de a masturbar com os meus dedos possa haver risco de gravidez.

Podem me dar a vossa opinião? Estou bastante nervoso

Olá!

f- 18

Eu comecei a tomar a pílula minigeste no dia 15 de agosto, e ontem dia 21 agosto eu e o meu namorado tivemos uma relação e não usámos preservativo. Corro o risco de estar grávida?

f-21

Olá,

Estou com algumas dúvidas sobre o que se passa na minha cabeça e preciso da vossa ajuda.

Estou com o meu namorado há praticamente 3 anos e já moramos juntos há mais de 1 ano. O que a acontece é que neste último ano tenho sentido uma enorme vontade de querer ser mãe (apesar de ainda só ter 21 anos), mas das poucas vezes que falei com o meu namorado acerca disso (ele tem 23 anos) ele ficou muito nervoso e diz que ainda é muito cedo. A minha dúvida prende-se com o facto de eu não conseguir saber se a minha vontade de ser mãe é mesmo porque quero (o que acho estranho sendo eu tão nova) ou se é, como vocês têm no vosso site: "o sentir que estando grávida se consegue o amor do namorado; a fantasia de que a gravidez lhe trará mais afeto, atenção por parte dos outros"?

Às vezes dou por mim a pensar como seria se tivesse um bebé agora, como seria o meu dia-a-dia, como é que eu reagiria perante certas situações...E o estranho é que penso nisso tudo e cada vez mais vou tendo a certeza de que era isso que eu queria...Não sei explicar, mas sinto uma vontade de poder ter alguém à minha responsabilidade, de quem possa cuidar, a quem possa ensinar tudo o que sei, a quem possa dar amor e carinho.

Mas também não quero "embarcar" nesta viagem sozinha, preciso de alguém do meu lado que queira o mesmo que eu.

No entanto o meu namorado já disse que nunca fará "de propósito" para que eu engravide, quando tiver de acontecer, acontece...

Será normal eu pensar desta forma? Será que simplesmente quero a atenção do meu namorado? E se acontecer e depois eu acabar por ficar sozinha com o bebé?

Outra dúvida que tenho é, se eu tomar a pílula incorrectamente e se por acaso eu engravidar, se eu continuar a tomar a pílula até à semana de pausa, nessa semana de pausa a menstruação aparece? Apesar de estar grávida?

Obrigada pela vossa atenção !

F - 33

Bom dia, mais uma vez obrigada pela vossa ajuda. Sendo o meu teste de gravidez 1.2 negativo, porque será que a minha menstruação não vem? já tomei chá de canela, que já funcionou há cerca de meio ano um dia que estava com atraso e agora tomei na segunda feira passada e não funcionou. o meu período devia ter vindo dia 28/ 29 de agosto, estou com sete dias de atraso, tenho dor as vezes nos ovários e dor abdominal e algumas cólicas por intestino preso e os bicos dos seios parecem-me um pouco mais sensíveis. o que me recomendam? esperar mais? a falta de período será algo grave? como cancro de ovário ou problema de tiroide?

já vi algumas possíveis doenças para o atraso e estou preocupada! posso tomar algum medicamento para a a menstruação vir?

eu em termos de contra indicações sou hipertensa há cerca de 2 anos e tomo perindopril + indapamida 4 mg.

digam-me o que devo fazer?

obg!

F – 22

Olá, é possível ficar grávida ao tocar com o pênis na vagina sem haver ejaculação, e ter tomado a primeira pílula da primeira semana na nova embalagem.

F - 17

Pretendia saber se há alguma possibilidade de uma mulher estar grávida após a menstruação

f-21

Olá,

Estou com algumas dúvidas sobre o que se passa na minha cabeça e preciso da vossa ajuda.

Estou com o meu namorado há praticamente 3 anos e já moramos juntos há mais de 1 ano. O que a acontece é que neste último ano tenho sentido uma enorme vontade de querer ser mãe (apesar de ainda só ter 21 anos), mas das poucas vezes que falei com o meu namorado acerca disso (ele tem 23 anos) ele ficou muito nervoso e diz que ainda é muito cedo. A minha dúvida prende-se com o facto de eu não conseguir saber se a minha vontade de ser mãe é mesmo porque quero (o que acho estranho sendo eu tão nova) ou se é, como vocês têm no vosso site: "o sentir que estando grávida se consegue o amor do namorado; a fantasia de que a gravidez lhe trará mais afeto, atenção por parte dos outros"?

Às vezes dou por mim a pensar como seria se tivesse um bebé agora, como seria o meu dia-a-dia, como é que eu reagiria perante certas situações...E o estranho é que penso nisso tudo e cada vez mais vou tendo a certeza de que era isso que eu queria...Não sei explicar, mas sinto uma vontade de poder ter alguém à minha responsabilidade, de quem possa cuidar, a quem possa ensinar tudo o que sei, a quem possa dar amor e carinho.

Mas também não quero "embarcar" nesta viagem sozinha, preciso de alguém do meu lado que queira o mesmo que eu.

No entanto o meu namorado já disse que nunca fará "de propósito" para que eu engravide, quando tiver de acontecer, acontece...

Será normal eu pensar desta forma? Será que simplesmente quero a atenção do meu namorado? E se acontecer e depois eu acabar por ficar sozinha com o bebé?

Outra dúvida que tenho é, se eu tomar a pílula incorrectamente e se por acaso eu engravidar, se eu continuar a tomar a pílula até à semana de pausa, nessa semana de pausa a menstruação aparece? Apesar de estar grávida?

Obrigada pela vossa atenção !

F - 33

Bom dia, mais uma vez obrigada pela vossa ajuda. Sendo o meu teste de gravidez 1.2 negativo, porque será que a minha menstruação não vem? já tomei chá de canela, que já funcionou há cerca de meio ano um dia que estava com atraso e agora tomei na segunda feira passada e não funcionou. o meu período devia ter vindo dia 28/ 29 de agosto, estou com sete dias de atraso, tenho dor as vezes nos ovários e dor abdominal e algumas cólicas por intestino preso e os bicos dos seios parecem-me um pouco mais sensíveis. o que me recomendam? esperar mais? a falta de período será algo grave? como cancro de ovário ou problema de tiroide?

já vi algumas possíveis doenças para o atraso e estou preocupada! posso tomar algum medicamento para a a menstruação vir?

eu em termos de contra indicações sou hipertensa há cerca de 2 anos e tomo perindopril + indapamida 4 mg.

digam-me o que devo fazer?

obg!

F – 22

Olá, é possível ficar grávida ao tocar com o pênis na vagina sem haver ejaculação, e ter tomado a primeira pílula da primeira semana na nova embalagem.

F - 17

Pretendia saber se há alguma possibilidade de uma mulher estar grávida após a menstruação

F - 17

já tinha enviado mas penoso não a ter formulado correctamente.  
tive relações sexuais e tomo a pílula mas estava a tomar antibiótico  
a relação foi sem preservativo, mas não houve ejaculação, pretendia saber se é possível estar grávida?

F - 22

boa noite, a minha situação é a seguinte: tomo a pílula vallete, esta ultima carteira que tomei acabou há uns dias e o periodo veio-me naturalmente. Não tomei a carteira de forma acertada tendo falhado alguns comprimidos. Não tive relações esse tempo todo, contudo para a semana quero ter relações. quando posso contar com a eficácia da pilula? a partir de quantos dias apos o inicio da proxima carteira?  
obrigada!

F - 20

Boa tarde.  
Tomo a pílula minigeste.  
Tomei de 12 de setembro a 01 de outubro, sem qualquer esquecimento, no entanto nos últimos 4 dias antes do fim tive diarreias todos os dias.  
Fiz um teste no dia 01 e deu negativo.  
Tive a menstruação de 6 a 9 de outubro no entanto ando enjoada, sem apetite, com a zona abdominal, do umbigo para baixo, inchada e rija, tenho muito sono e dói-me as costas.  
Há possibilidades de gravidez? O que faço?

M - 18

Bom dia,  
Estou a entrar em "pânico" embora reconheça que provavelmente sem razão.  
Tive sexo "manual" (ok, não é a melhor expressão) com a minha namorada, só que antes de lhe tocar a ela toquei no meu pénis. No entanto, nunca cheguei a ejacular.  
Entretanto, já-lhe vieram dois períodos. Sendo que no último teve algumas dores mais fortes. Agora, com o próximo período está aí a aparecer (de acordo com o ciclo "esperado") e ela está já com dores muito grandes.  
O meu pânico é que comecei a procurar na internet razões para ela tar assim e vejo muitos casos de pessoas que dizem que as dores muito grandes mesmo com o período podem estar associadas à gravidez. No entanto, eu pensei que a haver sangramento seria só no início e muito pouco .. Ela já teve dois períodos entretanto, e provavelmente já vai para o terceiro agora.  
Devo estar preocupado? Eu tento ser racional, mas a quantidade assustadora de informação na internet dá cabo da minha cabeça ..  
Obrigado!



# Website/facebook

Formação em informática |  
Manuais de informática



## **TURISMO E TEMPOS LIVRES**

Pousadas | Cartão Jovem |  
Registo Ent CF | CTI

## **VOLUNTARIADO**

Ser voluntário | Promotores |  
Projectos

## **CENTRO DE CONHECIMENTO DA JUVENTUDE**

## **LEGISLAÇÃO**

### ligações úteis

Selecione...



ok



#### **O preservativo**

Conteúdo com informação relativa ao pres...



#### **A orientação sexual**

A orientação sexual



#### **As relações sexuais**

Conteúdo com informação relativa à vivên...



#### **Os outros métodos contraceptivos seguros**

Outros métodos contraceptivos para além d...

IPDJ

SEDJ

## ☞ Saúde e Sexualidade Juvenil

Página Inicial > Saúde e Sexualidade Juvenil > Sexualidade > **Prevenção e contracepção**

### ➔ A pílula



Características específicas da pílula contraceptiva

- A pílula - Como actua?
- De que forma afeta a pílula o teu ciclo menstrual?
- Quais as contra indicações da pílula e quem não a deve tomar?
- O que fazer no caso de tomares dois comprimidos no mesmo dia?
- O que fazer no caso de aparecerem perdas de sangue fora da semana de pausa?
- Como tomar a pílula?
- A pílula é sempre eficaz?
- O que fazer no caso de esquecimento de toma de comprimidos ou ocorrência de vómitos ou diarreia?
- Que fazer no caso de vómitos e/ou diarreia?
- Outras dúvidas:

**A pílula - Como actua?**

### ☞ ASSOCIATIVISMO

Formar uma associação | Apoios | Roteiro

### ☞ CIDADANIA

Recenseamento Eleitoral | Objecção de Consciência

### ☞ CULTURA

Programa Jovens Criadores | Bolsas Jovens Criadores

### ☞ DESPORTO

### ☞ EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Ensino Superior | Acções de Formação

### ☞ EMPREGO E

#### EMPREENDEDORISMO

Impulso Jovem | Finicia Jovem | Prog INOV | INOVA

### ☞ HABITAÇÃO

Porta 65 | Ter a minha casa

### ☞ SAÚDE E SEXUALIDADE

- Programa CUIDA-TE
- Sexualidade em linha
- Linha Vida
- Gabinetes de Saúde e Sexualidade Juvenil

pesquisa




o meu portal



Esqueceste-te da password



regista-te já! ?

eventos

Internacional  
Nacional



Topo ↑

**EMPREGO E EMPREENDEDORISMO**  
Impulso Jovem | Finicia Jovem | Prog INOV | INOVA

**HABITAÇÃO**  
Porta 65 | Ter a minha casa

**SAÚDE E SEXUALIDADE**  
Cuida-te | Sexualidade em linha

**TECNOLOGIA**  
Formação em informática | Manuais de informática

**TURISMO E TEMPOS LIVRES**  
Pousadas | Cartão Jovem | Registo Ent CF | CTI

**VOLUNTARIADO**  
Ser voluntário | Promotores | Projectos

**CENTRO DE CONHECIMENTO DA JUVENTUDE**

**LEGISLAÇÃO**

**ligações úteis**

Selecione...



## Destaques



**VENCEDORES | PASSATEMPO SUMOL SUMMER FEST**  
Concorreste? Acede aqui à lista dos vencedores!  
**Agenda:** Nacional  
**Data:** 25-06-2014 a 30-06-2014



**RPGN | RESULTADO DA AVALIAÇÃO DAS CANDIDATURAS NO CENTRO E ALENTEJO AO EIXO 3 – PROJETOS SUSTENTÁVEIS – FACILITAÇÃO**  
Apresentaste candidatura aos Projetos Sustentáveis – Facilitação por parte de jovens, no âmbito da R...  
**Agenda:** Nacional  
**Data:** 03-06-2014 a 30-06-2014



**PROGRAMA OTL - LONGA DURAÇÃO: CANDIDATURAS ABERTAS**  
**Agenda:** Nacional  
**Data:** 23-06-2014 a 30-09-2014



**PLATAFORMA GARANTIA JOVEM | O PRIMEIRO PASSO!**  
A GJ ajuda-te a encontrar oportunidades de emprego, educação e formação.  
**Agenda:** Nacional  
**Data:** 28-01-2014 a 31-01-2016



regista-te ja!

## eventos

Internacional  
Nacional



- Norte
- Centro
- Lisboa e Vale do Tejo
- Alentejo
- Algarve

Pesquisa Avançada

## top + vistos

- Programa Porta 65 - Arrendamento jovem
- A primeira vez
- Voluntariado Associativo
- Projectos em destaque
- Direitos e Deveres



fala connosco

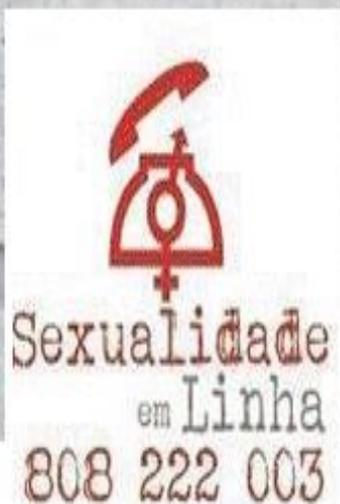
707 20 30 30

[Criar Página](#)

Recente

2014

Cover Photo



## Sexualidade em Linha

Organização

Sexualidade  
em Linha  
808 222 003

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.  
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

[Linha do Tempo](#)

[Sobre](#)

[Fotos](#)

[Curtidas](#)



Linha do Professor

218 920 820

Um serviço da Sexualidade em Linha

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

Avaliando as necessidades específicas dos profissionais de educação nesta área, a Sexualidade em Linha enquanto projeto, dispõe desde Abril de 2014, a Linha do Professor.

Uma linha de atendimento/aconselhamento técnico direcionada a todos/as os/as professores/as que tenham necessidade e/ou desejem trabalhar as questões ligadas à sexualidade.

A Linha do Professor surge no contexto da inclusão da Educação Sexual na Escola e da necessidade de dar continuidade e/ou reforçar o trabalho já desenvolvido neste âmbito, por instituições e projetos cujos contributos se têm revelado determinantes para a promoção da saúde sexual e reprodutiva nas suas dimensões física, comportamental e afetiva.

### **Objetivos:**

- Esclarecer e informar os professores sobre a regulamentação e aplicação da lei sobre Educação Sexual nas escolas;
- Esclarecer, informar e orientar os professores face ao desenvolvimento e aplicação do seu projeto no âmbito da Educação Sexual;
- Informar e apoiar os professores no esclarecimento de dúvidas e/ou questões junto dos alunos e eventuais situações com os alunos que possam ser sinalizadas.

# sexualidade em linha

Tens dúvidas?  
Precisas de ajuda?

**808 222 003**

**218 920 820**

Linha do Professor



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE  
1976-2006

**ADF**

ASSOCIAÇÃO PARA O AQUECIMENTO DA FAMÍLIA

ponto **ja**

[juventude.gov.pt](http://juventude.gov.pt)

## Questões contraceção:

- *“tomo a pilula mercilon há bastante tempo e gostaria de saber se o chá de funcho interfere com a eficácia da pilula? e as cápsulas de carvão ativado? Obrigado”*
- *“gostava de esclarecer uma duvida que as pessoas dizem por ai , faz mal ha pilula , tomar a pilula com a agua que temos e, casa , da companhia que as vezes ate tem um sabor a lixivia ? E outra questão, o creme de tratamento de acne da cara , akne myck, corta o efeito da pilula”*
- *Boa noite, eu gostaria de saber qual a pilula certa para mim. Não sei que informações precisam de dar para se fazer uma análise mas de qualquer das formas procuro uma que diminua as dores de barriga, as borbulhas e as dores nos seios. Em relação a outras dúvidas penso que não tenho, porque neste site para além de completa, a informação é explícita. Muito obrigada.”*
- *“gostaria de saber se é seguro termos relações dentro de água e a usar o preservativo masculino? se sim temos de o colocar antes de*

*Entrar na água certo?"*

- *Boa noite. Eu gostava de saber onde/como posso colocar o DIU de forma gratuita. Atualmente uso a pilula mas sou um bocado "paranoica" e não confio totalmente no seu efeito. Obrigada."*
- *"Boa tarde. A minha questão é a seguinte: Tomo a pílula certinha todos os dias, mas este mês não fiz a pausa de 7 dias na toma para não me vir o período. Mas durante 3 dias não tomei pois não estive em casa. Logo após esses 3 dias continuei a tomar normalmente e 2 dias depois veio-me o período. É possível engravidar devido a esses 3 dias? Ou conta como o tempo (que deveriam ser 7 dias) que não se toma, sendo impossível engravidar?" 22 anos, 2014*
- *"hoje tive relações sexuais com o meu namorado, no entanto, tenho de começar a tomar hoje um antibiótico, mas os espermatozoides continuam vivos dentro de mim, certo? por isso não convem tomar hoje o antibiótico porque ha risco de ficar grávida? por favor esclareçam-me"*

*com o meu ex namorado e envolver-me com alguém que não seja ele faz-me muita confusão. O facto de não sermos namorados não o impede de se envolver comigo e no dia a seguir estar com outra pessoa e isso também me incomoda. Na minha cabeça está uma grande confusão sobre o que é certo e o que é errado e aquilo que eu realmente quero. Acho que não é normal estar nesta indecisão há tanto tempo. Queria tomar decisões sem culpa, mas a verdade é que não consigo. Tenho muito medo de me envolver com este rapaz e me vir a arrepender. Não me quero precipitar mas por outro lado tenho muita vontade em estar com ele. E também tenho muito medo de magoar o meu ex namorado pois eu sei que ele gosta muito de mim ainda e não merece que eu o desrespeite.*

*Queria não me sentir culpada, nem mal comigo mesma, mas neste momento é como me sinto.*

*Alguma ajuda me como pensar seria bem-vinda  
Obrigada”*

## Questões sobre o relacionamento sexual:

- *“Como é que saberei se a minha companheira estará pronta para o relacionamento sexual ? Namoramos acerca de 3 meses será suficiente para tal ?! Eu e ela confiamos bastante um no outro, e tanto ela como eu é o primeiro namoro que temos ... Obrigado pela atenção, se me puderem ajudar ...”*
- *“Se eu tiver estado ontem o meu namorado nos chamados "joguinhos" e o período me vier daqui a 4 dias (é a data prevista, é sempre regular), posso concluir que não estou grávida? ou o período podia vir mesmo tendo havido fecundação, visto que o tempo é reduzido?- 17 anos*
- *tenho o período à cerca de 3 anos. Tenho algumas dúvidas: Como não tomo a pílula, em que altura do mês é mais adequado ter relações sexuais? Durante o período/menstruação posso ter relações sexuais? Será que já devo tomar a pílula? Tomando a pílula posso ter relações sexuais em qualquer dia?”*

- *“Boa tarde, a minha namorada toma corretamente a pílula todos os dias pela mesma hora, no entanto houve um dia em que ela se esqueceu de tomar, há alguma probabilidade de haver uma gravidez indesejada apesar de usarmos proteção adicional?”*
- *“Tomo a pílula minulet há 3 anos, raramente esqueço de tomar no máximo tomo 2 juntas, só que não tomo sempre a mesma hora, diferença de 2 a 3 horas e a minha menstruação normal dura 2 a 3 dias e com pouco sangue. Como estive de férias tomei duas caixas de pílula seguidas para a menstruação não aparecer nas férias... Até aqui tudo normal já o tinha feito outras vezes e nunca tive problemas. Mas desta vez quando fiz a pausa na 3ªF passada 22.04 e na 4ªF dia 23.04 apareceu-me uma espécie de hemorragia, pouco sangue ainda menos que o normal (um penso diário dá para o sangue, que são apenas umas gotas) com uma cor muito escura e um odor intenso, o que se prolonga até hoje dia 28.04. A minha dúvida é se poderei estar grávida? Posso considerar isto menstruação? AJUDEM ME POR FAVOR ESTOU COMPLETAMENTE EM PÂNICO”*

## Questões sobre a gravidez:

- *“Bom dia, encontro me numa situação complicada sabem me dizer se fazem intervenções voluntárias da gravidez no Hospital do Espírito Santo em Ponta Delgada. se sim onde me posso dirigir. Urgente! Cumprimentos”*
- *“Estou grávida e depois de muito pensar tomei uma decisão: quero dar o meu bebé para adoção pois acredito que seja o melhor para ele e para mim. A minha dúvida é o que fazer para seguir em frente com esta decisão? Não tenho qualquer conhecimento sobre este assunto.” 19 anos. Junho 2014.*
- *“Boa tarde, eu tenho uma dúvida em questão e agradecia que me retribuíssem com a máxima urgência. O caso é o seguinte, minha namorada está grávida de 12 semanas, e ela tem 17 anos, estuda, mas só que ela é de Lisboa e eu dos Açores mais propriamente da ilha Terceira, ela fez os seus 17 anos a 14 de Maio, e ela queria vir para cá viver comigo, pois não quer contar ao pai que está grávida ele não iria aceitar muito bem esta situação, a minha questão é: Ela pode sair de casa e vir viver comigo para os açores com os 17 anos? Obrigado! Cumprimento, R.”*

## Questões sobre IST:

- *“Boas, tenho 20 anos e gostaria de fazer um teste de HIV, mas não sei como o fazer se puderem me ajudar agradecia. Obrigado”*
- *“bom dia gostaria de saber se uma pessoa der festas num gato na cabeça e depois for comer e se esquecer de lavar as mãos se pode contrair alguma doença? tipo a toxoplasmose? mas o gato não tava sujo nem nada disso. Obrigada”*
- “Boa tarde! A minha situação é a seguinte: por vezes tenho surtos de herpes labial, o que me aconteceu esta segunda. Apesar de não ter a certeza de o ser, não chegou a desenvolver qualquer bolha já que tomei uns comprimidos, o Crotax. Está com um aspecto avermelhado. Fiz sexo oral ao meu namorado com preservativo e após isso houve penetração que eu imediatamente interrompi. Como tomo a pílula, retirámos o preservativo. Gostaria de saber se há hipótese de eu vir a desenvolver herpes genital segundo estes parâmetros. Aguardo resposta, Cumprimentos” 19 anos

## Questões sobre anatomia /fisiologia:

- *“Depois de ejacular, puxava os boxers para cima e deixava o sémen secar naturalmente. Fiz isto durante 5 anos. Há pouco tempo cortei os pêlos púbicos e isso fez-me pensar sobre esta situação e a sua viabilidade. O que devo fazer depois de ejacular?”*
- *“Os chupões no pescoço fazem mal?” rapaz 16 anos.*
- *“Não sou circuncidado e nunca fiz muito aquela puxagem do prepucio durante a minha vida, agora tenho uma pele que cobre toda a glande e forma um "gargalo" de cerca de 5mm, nunca senti problema nenhum a não ser em relações sem preservativo e em masturbação por parte da parceira. Há algum problema?”*
- *“Boa Noite, Venho aqui expor uma pergunta que tem haver com a glande do penis. Eu sempre andei com a glande do penis tapada com a pele (glande não exposta) e nunca tive problemas em destapada. Mas ultimamente eu tenho deixado ela exposta. Queria saber se existe algum problema em ter a glande exposta.”*

## Questões sobre a adolescência:

- *“Tenho 16 anos e queria sair de casa já faço os 17 em julho corro algum perigo com a policia ?”*
- *“eu gostava que me esclarecessem uma dúvida, pois já fui ao site do diário da república tentar informar me mas não me entendi com aquilo, que aparentemente não tem pesquisa por palavras: É proibido ter relações sexuais em público? Se for, em que condições o é? Obrigado!” 18 anos*
- *Olá eu sou a Matilde e nunca beijei ninguém,na verdade tenho medo, porque muitas amigas minhas falam em beijar bem ou mal... Tenho medo de não conseguir ,de beijar mal ou de o meu companheiro achar que beijo mal e contar aos amigos. Já perguntei a vários sites de adolescentes mas todos dizem o mesmo. O que eu queria mesmo saber é como beijar?!Querida que me dessem dicas! Obrigada, agradeço resposta.” 15 anos.*
- *“Olá. Tenho um zumbido no ouvido, já pesquisei sobre isso e sei que tenho de procurar um médico. O problema é que a consulta demora meses. Este ano sou caleira e pedem na praxe atestado médico,*