

As consequências da

gravidez

na adolescência



"Amizades, trabalho, estudo e dinâmica pessoal
para meninos, meninas, pais e para o bebê."

Flávio Basset

DESBULLYNIZAÇÃO®

As consequências da

gravidez

na adolescência

Flávio Basset

DESBULLYNIZAÇÃO®

Para meninos, meninas, pais e para o bebê

A gravidez na adolescência é uma realidade complexa, com consequências que vão muito além dos impactos diretos sobre o jovem casal. Ela afeta de maneira profunda as dinâmicas familiares, as amizades, o desenvolvimento emocional dos envolvidos e as oportunidades futuras. Para enfrentar esse desafio, é fundamental compreender as ramificações de uma gravidez não planejada e refletir sobre as responsabilidades, desafios e mudanças que ela traz.

Se algo aqui mexer com você. Este livro toca em assuntos delicados. Se precisar conversar, procure um adulto de confiança, a coordenação da sua escola ou uma unidade básica de saúde. O **Disque Saúde 136** é gratuito, anônimo e funciona em todo o Brasil.

Aos adolescentes, que navegam o caos de crescer com dúvidas que queimam em silêncio, e aos pais, que carregam o peso de amar sem saber todas as respostas. A vocês, que enfrentam o medo de errar, o constrangimento de perguntar e a coragem de escolher com respeito e cuidado. Este livro é para as famílias que se encontram nas entrelinhas, para os professores que guiam e para todos que acreditam que uma conversa pode mudar tudo. Que estas páginas sejam um convite para ouvir, entender e construir um futuro com mais amor e menos caos. Com carinho, para vocês que transformam vergonha em diálogo e escolhas em esperança.

SUMÁRIO

Sumário

INTRODUÇÃO

Era Uma Vez o Caos Adolescente

LIVRO I — A MENINA

O Começo de Tudo e o Teste que Muda Tudo

O Peso do Segredo e o Mundo que Não Para

Escolhas Difíceis e o Futuro Incerto

LIVRO II — O MENINO

O Começo da Bravata e a Notícia que Derruba

Fugir ou Encarar? A Pressão que Não Explica

O Peso de Ser Homem e o Primeiro Passo

LIVRO III — OS PAIS DA MENINA

O Choque e o Silêncio que Nunca Explicamos

Conflitos e o Peso do Julgamento

Reconstruindo com Amor e Medo

LIVRO IV — OS PAIS DO MENINO

O Choque e a Verdade que Não Queríamos Encarar

O Peso do Julgamento e a Busca por Respostas

Reconstruindo com Culpa e Esperança

LIVRO V — O BEBÊ

O Começo e o Mundo que Não Entendo

Os Dias que Passam e as Coisas que Faltam

Sonhos Pequenos e o Futuro que Não Vejo

PREVENÇÃO

Do Caos à Esperança

Papo Reto pra Não Cair no Caos

FECHAMENTO

O Que Fica Depois do Caos

Das Lições às Ações — Um Passo pra Você

CAIXA DE FERRAMENTAS

Guia Prático, Recursos e Atividades

Caderno de Atividades para Professores

Guia para Pais

As Dúvidas que Todo Mundo Tem Antes de Tudo Mudar

EPÍLOGO

Como Decidir com Consciência

Um Novo Começo — E o Que Vem Depois?

Introdução

O convite: quatro vozes, uma só história.

Era Uma Vez o Caos Adolescente

Sério, é meio constrangedor começar um livro falando de coisas que você esconde até de você mesmo. Você já teve aquele momento em que pensou em algo que nunca contaria pra ninguém? Um pensamento que faz seu rosto queimar, mesmo estando sozinho no quarto? Pois é, esse livro vai cutucar exatamente esses segredos. Não pra te deixar com vergonha, mas pra te fazer olhar pra eles de um jeito diferente. A adolescência é assim: um rolo de sentimentos, desejos e dúvidas que parecem um código secreto, e ninguém te dá o manual.

Você já parou pra pensar como é estranho ser adolescente? Um dia, você tá rindo com os amigos, planejando o rolê do fim de semana, sonhando com aquela viagem ou aquele curso maneiro. No outro, vem algo que te pega desprevenido e vira tudo de cabeça pra baixo. Esse livro é sobre um desses momentos: a gravidez na adolescência. Não é só sobre o bebê, embora ele esteja no centro de tudo. É sobre como uma escolha, um instante, um “vai que dá certo” pode mudar a vida de uma menina, de um menino, dos pais, e de uma criança que ainda nem entende o que tá acontecendo. Você já sentiu aquele frio na barriga, pensando no que aconteceria se sua vida mudasse assim?

A adolescência é tipo um campo minado. Você tá descobrindo quem é, o que quer, o que sente. E, no meio disso, vem a vida sexual — ou pelo menos a ideia dela. Ninguém te prepara pra isso. Na escola, te ensinam sobre células e equações, mas e aquelas perguntas que passam pela sua cabeça à noite? Como saber se tá pronto? Como falar com alguém que você gosta sem parecer bobo? E como lidar com a pressão de parecer que você sabe tudo, quando, na verdade, tá perdido? Você já olhou pros seus amigos e pensou que eles têm tudo sob controle, enquanto você tá só tentando não tropeçar? Pois é, esse livro vai te mostrar que ninguém tem tudo sob controle.

Aqui, você vai ouvir quatro vozes, quatro lados da mesma história. A menina, que tá tentando ser ela mesma enquanto carrega um segredo que não cabe mais. O menino, que acha que ser homem é seguir o fluxo, até perceber que o fluxo pode te afogar. Os pais, que juravam que sabiam quem você era, até o mundo deles virar de ponta-cabeça. E o bebê, que chega sem pedir e muda tudo só por existir. Cada voz vai te puxar pra dentro, como se estivesse falando com você. Você já imaginou como seria se seus segredos mais íntimos fossem contados em voz alta? É isso que essas histórias fazem — elas abrem a gaveta onde você guarda o que não mostra pra ninguém.

A Menina: O Peso de Ser Tudo ao Mesmo Tempo

Pensa numa menina, mais ou menos da sua idade, que tá descobrindo o que é gostar de alguém. Ela sente o coração disparar, mas também o medo de não saber o que fazer. Ouve as amigas, vê coisas na internet, mas, no fundo, tá sozinha com suas dúvidas. Aí, numa noite, tudo parece perfeito, e ela segue o momento. Só que esse momento vira um teste de gravidez com duas linhas. De repente, ela não é mais só uma menina — ela é uma mãe, antes mesmo de saber quem ela é. Você já pensou em como seria carregar um segredo que muda sua vida inteira? A história dela vai te mostrar esse peso, e, olha, vai te fazer sentir aquele aperto no peito.

O Menino: A Pressão de Ser “O Cara”

Agora, imagina um menino que parece sempre de boa, mas que, no fundo, tá tentando entender o que significa ser homem. Ele ouve os amigos falando de “pegar geral”, sente a pressão de parecer descolado, mas ninguém explica as regras. Numa festa, ele tá no topo do mundo, mas não pensa no depois. Quando a notícia da gravidez chega, ele congela, porque, mano, ele não tá pronto pra ser pai. Você já quis parecer que sabe tudo, mesmo estando perdido? A história dele é sobre isso — sobre tentar ser “o cara” e descobrir que isso não é o bastante.

Os Pais: O Amor que Vem com Culpa

Pensa nos pais, que achavam que tinham tudo sob controle. Eles te criaram, te deram bronca, te levaram na escola, mas nunca souberam como falar de sexo. Quando a filha conta que tá grávida, eles sentem o chão sumir. Eles se perguntam: “Onde a gente errou?” Querem ajudar, mas também sentem raiva, medo, vergonha. Você já imaginou o que seus pais pensam quando acham que você não tá olhando? A história deles vai te levar pra dentro desse amor misturado com culpa, e, nossa, vai te fazer olhar pros seus pais de um jeito novo.

O Bebê: A Voz que Ninguém Escuta

E tem o bebê, que vira criança, crescendo num mundo que não escolheu. Ele vê a mãe cansada, o pai que aparece e some, e tenta entender por que sua casa é diferente. Ele sonha com coisas simples — uma família que ri junto, uma mochila nova — mas não sabe como pedir. Você já sentiu que tá num lugar que não explica por que você tá ali? A história dele é sobre chegar sem pedir, mas carregar o peso das escolhas dos outros.

Por Que Esse Livro?

Esse livro não é só pra te contar histórias. É pra te fazer pensar: e se fosse você? O que você faria com um segredo que não cabe mais? Como lidaria com o medo, com a pressão, com o amor que vem com tudo isso? Você vai sentir aquele desconforto, como se alguém tivesse lido seus pensamentos mais secretos. A adolescência é um tempo de virar quem você é, mesmo com todas as dúvidas. Mas também é um tempo de escolhas — escolhas que podem te levar pra lugares incríveis ou te jogar num rolo que ninguém explica.

E tem mais: a gente não vai te deixar no vácuo. No final, tem um capítulo só sobre prevenção. Camisinha, pílula, conversa franca — coisas que parecem chatas, mas que podem te salvar de um caos que

ninguém merece. Você já quis saber como se cuidar, mas não sabia por onde começar? A gente vai te mostrar.

Então, bora? Vai ser intenso, vai ser desconfortável, mas vai ser real. Você vai rir, vai querer chorar, vai sentir raiva, vai torcer pra que todo mundo encontre um caminho. E, quem sabe, vai olhar pra você mesmo com um pouco mais de cuidado. Era uma vez um caos adolescente, e ele tá te chamando. Pronto pra essa?

Livro I — A Menina

Era uma vez minha vida sexual.

O Começo de Tudo e o Teste que Muda Tudo

Sério, é meio constrangedor falar disso, como se eu estivesse abrindo meu próprio diário e lendo em voz alta. Era uma vez o início da minha vida sexual, e, como menina, eu carrego um peso que ninguém explica. Os contos de fadas que me contaram? Tô tentando não trocá-los por uma realidade que é dura demais, mas, olha, não tá fácil. Você já sentiu aquele momento em que parece que tá virando outra pessoa? Tipo, não é mais só você e seus sonhos de criança. De repente, tem algo novo, algo que faz seu coração disparar, mas que também te deixa com mil perguntas que você não sabe pra quem fazer. E se alguém soubesse o que você pensou naquela noite, sozinha no quarto, imaginando coisas que nunca contaria? É, esse é o começo de tudo.

Eu lembro da primeira vez que senti ele olhando pra mim. Não vou mentir, foi como se o mundo tivesse parado por um segundo. Meu rosto ficou quente, e eu não sabia se sorria, se virava o rosto, ou se saía correndo. Era só um olhar, mas, nossa, parecia que ele podia ver tudo que eu tava pensando. E, olha, eu tava pensando um monte. Coisas que eu nunca disse pras minhas amigas, porque, sabe, tem coisas que você guarda só pra você. Tipo, como é que você sabe se tá pronta? Como é que você sabe se é a pessoa certa? E por que ninguém te explica isso de um jeito que não pareça uma aula chata de biologia?

Na escola, as meninas falavam. Sempre falavam. Sobre quem tava namorando, sobre quem já tinha ido \“além\”, sobre o que era \“normal\”. Eu ouvia, meio na minha, meio querendo saber mais, meio morrendo de medo de parecer que não sabia nada. Porque, olha, tem essa pressão. Você tem que ser descolada, mas não \“fácil\”. Você tem que ser romântica, mas não boba. É como se o mundo inteiro tivesse um roteiro, e eu tava tentando decorar as falas sem nunca ter lido o

script. E minha mãe? Nem pensar em perguntar pra ela. Sério, só de imaginar ela falando de “essas coisas” já me dá vontade de me esconder debaixo da cama. Ela acha que eu sou “muito nova”, como se o resto do mundo concordasse com ela. Meu pai? Ele mal fala comigo sobre qualquer coisa que não seja nota ou tarefa de casa. Então, eu fui aprendendo sozinha. Com as amigas, que sabiam tão pouco quanto eu. Com ele, que parecia tão seguro, mas, pensando bem, também tava tão perdido quanto eu. Com a internet, que, nossa, é um mar de informações que só te confundem mais.

E aí, teve aquela noite. Você já esteve numa festa onde tudo parece perfeito? Música alta, luzes coloridas, todo mundo rindo, como se a vida fosse só aquilo. Ele tava lá, e, quando ele sorriu pra mim, eu senti aquele frio na barriga de novo. A gente conversou, dançou, e, de repente, tava num canto mais quieto, só nós dois. Eu não vou contar tudo, porque, sério, já é constrangedor o suficiente. Mas, naquele momento, parecia que era o que eu queria. Que era o que todo mundo fazia. Que era assim que as coisas funcionavam. Você já sentiu isso? Aquela vontade de seguir o momento, mesmo sem saber pra onde ele vai te levar? Ninguém falou de camisinha, de pílula, de nada. E eu também não perguntei. Porque perguntar é admitir que você tá com medo, que você não sabe. E eu queria parecer que sabia.

As semanas depois foram estranhas. Eu sentia ele mais distante, como se algo tivesse mudado, mas eu não sabia o quê. As conversas com as amigas continuavam, mas eu me sentia fora do ritmo. Meu corpo tava diferente, como se ele soubesse de algo que eu ainda não tinha entendido. Eu comecei a contar os dias, primeiro sem dar muita bola, depois com um aperto no peito. Um dia de atraso virou três, depois uma semana. Você já teve aquele momento em que você sabe que algo tá errado, mas não quer acreditar? Tipo, você repete pra si mesma: “Não, não é isso. Não comigo.” Mas, no fundo, você sabe.

Eu comprei o teste de gravidez numa farmácia bem longe, com o coração batendo tão alto que eu achava que todo mundo ia ouvir. Fiz o teste no banheiro, com a porta trancada, o celular desligado, como se o

mundo inteiro pudesse me pegar no flagra. E, quando vi aquelas duas linhas, tudo parou. Sério, você já imaginou como é olhar pra um pedaço de plástico e saber que sua vida nunca mais vai ser a mesma? É como se todos os seus segredos, todas as suas dúvidas, estivessem ali, gritando na sua cara. E se alguém soubesse? E se seus pais vissem? E se seus amigos descobrissem? É tipo estar no meio do palco, com o holofote em você, e você não sabe o que dizer.

Eu fiquei olhando pro teste por não sei quanto tempo, como se pudesse fazer ele mudar de ideia. Mas ele não mudou. E, olha, eu não sabia o que fazer. Contar pra ele? Ele mal respondia minhas mensagens, e, quando respondia, era com um “tô na correria” que não explicava nada. Contar pra minha mãe? Ela ia surtar, me botar de castigo pro resto da vida. Contar pras amigas? Elas iam transformar minha vida num post de WhatsApp pro grupo da escola. Então, eu guardei o teste na bolsa, como se esconder ele fosse apagar o que tava acontecendo. Mas não apaga. Essas coisas não somem. Elas crescem, dentro de você, e não dá pra ignorar.

Os dias seguintes foram um pesadelo. Eu ia pra escola tentando fingir que tava tudo normal, mas era como se eu carregasse um cartaz neon. Os corredores pareciam mais barulhentos, os olhares mais pesados. Ou talvez fosse só minha cabeça. Você já sentiu isso? Aquele medo de que todo mundo sabe algo sobre você, mesmo sem você contar? Eu usava blusas largas, evitava falar muito, mentia que tava tudo bem. Mas, à noite, sozinha no quarto, eu pesquisava no celular. Sobre gravidez, sobre bebês, sobre o que acontecia com meu corpo. E, quanto mais eu lia, mais eu percebia que não tava pronta. Ninguém tá pronta aos 15 anos.

Porque, olha, não é só sobre ter um bebê. É sobre tudo que vem com ele. Como eu ia contar pros meus pais? Como eu ia pagar fralda, leite, essas coisas que eu nem sei quanto custam? E a escola? Eu sempre quis estudar, viajar, ser alguém. Será que isso tudo acabou? E ele, o menino daquela noite, onde ele tava nisso tudo? Eu mandava mensagem, mas era como falar com uma parede. E, sério, eu não sabia se queria gritar

com ele ou implorar pra ele me ajudar. Você já se sentiu tão sozinha que parece que o mundo inteiro te esqueceu?

Mas, no meio de todo esse medo, tinha algo novo. Eu comecei a pensar no bebê. Não como um problema, mas como uma pessoa. Alguém que tava crescendo dentro de mim, que dependia de mim. E isso era assustador, mas também... diferente. Você já imaginou como seria cuidar de alguém que é parte de você? Eu me pegava pensando nisso, mesmo com todo o pavor. Mas logo vinham as perguntas. Será que eu ia ser uma boa mãe? Eu, que mal sei me virar sozinha? E se a escola inteira descobrisse? As fofocas, os olhares, as risadinhas. Eu podia ouvir: \“Sério, ela? Grávida?\” E meus pais... meu Deus, meus pais. Eles sempre esperaram tanto de mim. Como eu ia olhar pra eles e dizer que tudo mudou?

Eu sabia que precisava contar pra alguém. Mas quem? Como? Era como se meu maior segredo tivesse virado uma bomba, e eu não sabia como desarmar. Você já teve um segredo que parecia grande demais pra carregar? Pois é, eu tava lá, com ele pesando nos ombros, tentando decidir o próximo passo, enquanto o mundo continuava como se nada tivesse acontecido. Mas tinha acontecido. E agora? O que eu faço agora?

O Peso do Segredo e o Mundo que Não Para

Sério, é estranho continuar falando disso, como se eu estivesse deixando você ler as páginas mais escondidas do meu diário. Você já teve um segredo tão grande que parecia que ele ia te engolir? Tipo, algo que você guarda tão fundo que, só de pensar em alguém descobrindo, seu estômago embrulha? Pois é, eu tava vivendo isso. Era uma vez o momento em que minha vida sexual, que já era cheia de perguntas sem resposta, virou algo muito maior. Um teste de gravidez com duas linhas, um peso que eu não sabia carregar, e um mundo que continuava girando como se nada tivesse mudado. Mas, olha, tudo mudou. E se seus amigos soubessem o que tá passando pela sua cabeça agora? Aqueles pensamentos que você tranca a sete chaves? É, eu sei como é.

Depois daquele dia no banheiro, com o teste na mão, eu não sabia pra onde ir. Era como se eu estivesse num filme, mas sem roteiro, sem diretor, sem saber qual era a próxima cena. Eu tentava agir normal, sabe? Acordava, colocava o uniforme, ia pra escola, ria das piadas no intervalo. Mas, dentro de mim, era um caos. Meu corpo tava mudando, e não era só a barriga que ainda não aparecia. Era o cansaço, que vinha do nada e me fazia querer dormir o dia todo. Era o medo, que chegava em ondas, me lembrando que eu não tava pronta. E era a vergonha, não de algo que eu fiz, mas de pensar que alguém pudesse saber. Você já sentiu isso? Aquele pavor de que seus segredos mais íntimos, aqueles que você nem admite pra si mesma, possam escapar e virar assunto pra todo mundo?

A escola era o pior lugar. Antes, eu adorava os corredores barulhentos, as conversas no banheiro, os planos pro fim de semana. Agora, tudo parecia uma armadilha. Eu via as meninas rindo, falando de boys, de festas, de provas, e me sentia tão longe. Como se eu tivesse

saído do grupo sem ninguém perceber. Eu tentava participar, sabe? Ria quando alguém contava uma história, mandava meme no grupo do WhatsApp. Mas, no fundo, eu tava pensando: “E se elas soubessem? E se vissem que eu não sou mais quem eu era?” Você já olhou pros seus amigos e pensou que, se eles soubessem tudo sobre você, talvez não te olhassem do mesmo jeito? Pois é, eu vivia com esse medo grudado em mim.

E o menino? Aquele que tava comigo naquela noite, que fez meu coração disparar? Ele tava cada vez mais longe. Eu mandava mensagem, tentava puxar assunto, mas era como falar com um robô. “Tô na correria”, “Depois a gente se fala”, essas coisas. Sério, você já tentou falar com alguém que claramente não quer ouvir? É como gritar num vazio. E, olha, eu não sabia se queria chorar, gritar, ou simplesmente esquecer que ele existia. Porque, no fundo, eu tava sozinha. Sozinha com um segredo que não cabia mais em mim, com um bebê que eu ainda não entendia, com uma vida que eu não reconhecia.

Minha mãe começou a perceber que algo tava errado. Não que eu tenha dito nada — Deus me livre. Mas ela tem esse radar, sabe? Aquela mania de olhar pra você e perguntar: “Tá tudo bem?” com aquele tom que já sabe que não tá. Eu mentia, claro. “Tô só cansada, mãe. É a escola.” Mas, nossa, cada vez que ela perguntava, eu sentia ele — o segredo — ficando mais pesado. Você já olhou pra alguém que te ama e pensou: “Se você soubesse, será que ainda me amaria do mesmo jeito?” Eu pensava isso toda vez que via minha mãe. E meu pai? Ele nem perguntava. Só ficava no canto dele, como se o silêncio fosse resolver tudo. Mas silêncio não resolve nada. Só faz o buraco crescer.

Eu comecei a notar meu corpo de um jeito diferente. Não era só o cansaço ou a náusea que vinha de manhã. Era como se eu estivesse conhecendo uma nova versão de mim, uma que eu não pedi pra ser. Eu me olhava no espelho, tentando entender o que tava acontecendo. Minha cintura tava mudando, meus peitos doíam, e eu tinha medo de olhar por muito tempo, como se encarar a verdade fosse demais. Você

já sentiu seu corpo virar um estranho? Tipo, ele é seu, mas, ao mesmo tempo, tá fazendo coisas que você não controla? Eu vivia isso todo dia.

As amigas eram outra história. Eu tentava manter as coisas normais, mas era difícil. Elas falavam de roupas, de séries, de quem tava a fim de quem, e eu fingia que tava na mesma vibe. Mas, às vezes, eu me pegava pensando: “Como vocês conseguem? Como vocês vivem como se nada pudesse dar errado?” Eu queria contar, juro. Queria sentar com a minha melhor amiga e despejar tudo. Mas, e se ela contasse pra alguém? E se virasse fofoca? Você já quis confiar em alguém, mas parou porque sabia que, no fundo, ninguém guarda segredo de verdade? Pois é, eu tava presa nisso.

E tinha o bebê. Sério, é estranho pensar nele como uma pessoa, mas ele tava lá, crescendo, mesmo que eu não estivesse pronta. Às vezes, eu colocava a mão na barriga, tentando sentir algo, qualquer coisa. Era assustador, mas também... sei lá, especial. Você já imaginou uma vida que depende de você? Que precisa de você antes mesmo de te conhecer? Eu pensava nisso, mas logo o medo voltava. Como eu ia cuidar de alguém se eu mal cuidava de mim? Como ia ser mãe se eu ainda precisava da minha mãe?

Eu sabia que precisava contar pra alguém. Não dava mais pra carregar isso sozinha. Mas quem? Minha mãe? Ela ia surtar. Meu pai? Ele nem saberia o que dizer. O menino? Ele claramente não queria ouvir. As amigas? Elas não entenderiam. Eu passava as noites acordada, imaginando como seria contar. Como seria dizer as palavras em voz alta: “Tô grávida.” Você já ensaiou uma conversa na sua cabeça mil vezes, mas nunca teve coragem de falar? Pois é, eu tava vivendo esse ensaio sem fim.

E, no meio disso tudo, a escola continuava. As provas, os trabalhos, os professores. Eu tentava estudar, mas minha cabeça tava em outro lugar. Eu olhava pro caderno e via números, palavras, mas nada fazia sentido. Porque, olha, quando você tá carregando um segredo assim, o mundo parece pequeno demais pra tudo que você tá sentindo. Você já sentiu que tá vivendo uma vida que não é mais sua? Eu tava lá, tentando ser a

aluna, a filha, a amiga, mas, no fundo, eu era só uma menina com um segredo que tava me engolindo.

Escolhas Difíceis e o Futuro Incerto

Nossa, é meio constrangedor chegar nesse ponto, como se eu estivesse te mostrando os cantos mais escuros da minha cabeça. Você já sentiu que tá numa encruzilhada, com caminhos que nenhum parece certo? Tipo, você sabe que precisa decidir, mas cada escolha parece carregar um peso que você não quer segurar? Era uma vez o momento em que minha vida sexual, que já tinha virado um segredo enorme, me colocou diante de uma escolha que eu nunca imaginei fazer. Eu, uma menina que ainda tava descobrindo quem era, agora precisando decidir quem eu ia ser. E se seus pais, seus amigos, vissem o que tá passando pela sua cabeça agora? Aquelas dúvidas que você esconde até de você mesma? Pois é, eu tava vivendo isso.

Eu não podia mais fingir que o teste de gravidez não existia. Ele tava lá, guardado na minha bolsa, como uma prova que eu não podia apagar. E meu corpo? Ele não mentia. A náusea, o cansaço, a barriga que começava a aparecer, mesmo que só pra mim. Eu tentava esconder com blusas largas, mas, nossa, era como tentar tapar o sol com a peneira. Você já tentou esconder algo que todo mundo ia acabar vendo? Tipo, você sabe que não dá, mas continua tentando, porque parar é admitir que é real? Eu tava nessa.

Eu finalmente decidi contar pra ele. O menino. Aquele que tava comigo naquela noite, que fez tudo parecer tão simples, tão certo. Eu passei dias ensaiando, escrevendo mensagens que nunca enviava, imaginando como ele ia reagir. Será que ele ia me abraçar? Será que ia surtar? Será que ia simplesmente sumir? Você já teve medo de contar algo pra alguém porque sabia que a resposta podia te quebrar? Eu mandei a mensagem: “Preciso falar com você. É sério.” Ele demorou horas pra responder, e, quando respondeu, foi um “Beleza, quando?”

que não dizia nada. A gente marcou de se encontrar num parque, longe de todo mundo, porque, sério, eu não queria ninguém ouvindo.

Quando ele chegou, eu congelei. Ele tava lá, com a mesma cara de sempre, mas parecia tão distante. Eu comecei a falar, gaguejando, tentando explicar. “Eu... eu tô grávida.” As palavras saíram pesadas, como se fossem de outra pessoa. Ele ficou quieto, olhando pro chão, e, nossa, aquele silêncio foi pior que qualquer coisa. Você já disse algo tão grande que o silêncio do outro te fez querer desaparecer? Ele finalmente falou: “Tá certeza? Tipo, como assim?” Como assim? Sério, era tudo que ele tinha pra dizer? Eu expliquei, mostrei o teste, e ele só balançava a cabeça, como se estivesse tentando acordar de um sonho ruim.

Ele não disse que ia me ajudar. Não disse que tava tudo bem. Só perguntou: “O que você vai fazer?” E, olha, aquela pergunta me acertou como um soco. Porque, até aquele momento, eu tava tão ocupada com o medo que não tinha pensado no “o que fazer”. Continuar? Não continuar? Como decidir algo assim? Você já olhou pra uma escolha e sentiu que, não importa o que fizesse, ia mudar tudo? Eu tava lá, com ele me olhando como se eu tivesse todas as respostas, quando, na verdade, eu não tinha nenhuma.

Depois disso, ele meio que sumiu. Não de uma vez, mas aos poucos. As mensagens ficaram mais raras, as conversas mais curtas. E eu me peguei pensando: “Era isso? Era só isso que a gente tinha?” Você já confiou em alguém e, de repente, viu que essa pessoa não tava tão junto quanto você pensava? Eu tava sozinha, mais do que nunca, com uma escolha que eu não sabia fazer.

Eu comecei a pesquisar. Não só sobre gravidez, mas sobre o que vinha depois. Sobre ser mãe, sobre o que acontecia se eu decidisse não ser. Eu lia histórias na internet, via vídeos, tentava entender. Mas, nossa, cada coisa que eu lia me deixava mais confusa. Tinha gente falando de amor, de responsabilidade, de sonhos que mudavam. Tinha gente falando de liberdade, de escolhas, de começar de novo. E eu? Eu não sabia o que queria. Você já sentiu que tá preso entre dois caminhos,

e nenhum parece seu? Eu tava lá, tentando encontrar um jeito de decidir.

Minha mãe começou a desconfiar de verdade. Ela me pegava olhando pro nada, chorando sem motivo, e suas perguntas ficaram mais diretas. “O que tá acontecendo? Você tá escondendo alguma coisa.” Eu negava, mas, nossa, era como se ela pudesse ver através de mim. Você já olhou pra alguém que te conhece tão bem e sentiu que não dá mais pra mentir? Eu sabia que precisava contar, mas só de imaginar a cara dela, o tom de voz, eu travava. Porque, olha, contar era tornar real. Era transformar o segredo em algo que todo mundo ia saber.

E a escola? Eu tava ficando pra trás. As notas caíam, os professores começavam a perguntar, e eu não tinha respostas. Eu queria estudar, queria continuar, mas como? Como sentar numa carteira, fazer prova, quando minha cabeça tava tão cheia? Você já sentiu que tá tentando viver uma vida que não cabe mais em você? Eu tava lá, tentando ser a aluna de antes, mas ela não existia mais.

No meio de tudo isso, eu comecei a falar com o bebê. Não em voz alta, claro — isso seria demais. Mas na minha cabeça, naquelas noites em que eu não conseguia dormir. Eu imaginava ele, ou ela, e tentava explicar. “Desculpa se eu não sei o que fazer. Desculpa se eu tô com medo.” Era estranho, mas também era um jeito de me sentir menos sozinha. Você já falou com alguém que nem existe ainda, só pra tentar entender você mesma? Eu fazia isso, e, às vezes, me ajudava.

Mas a escolha ainda tava lá, me encarando. Continuar? Não continuar? Ser mãe? Abrir mão? Cada caminho tinha um preço, e eu não sabia qual eu podia pagar. Eu pensava nos meus sonhos — faculdade, viagens, uma vida que eu sempre quis. Pensava na minha mãe, no meu pai, no que eles iam dizer. Pensava no menino, que claramente não tava comigo nisso. E pensava no bebê, que não tinha culpa de nada. Você já olhou pro futuro e sentiu que ele não te pertence mais? Eu tava lá, tentando encontrar um caminho, qualquer caminho, que fizesse sentido.

E, no fundo, eu sabia que não podia esperar pra sempre. O tempo não para, mesmo quando você quer. Eu precisava decidir, contar, agir. Mas como? Como uma menina que ainda tá aprendendo a ser ela mesma decide algo tão grande? Você já sentiu que o mundo tá te pedindo pra ser mais do que você é? Pois é, eu tava lá, com o futuro me esperando, e eu não sabia como chegar até ele.

Livro II — O Menino

Era uma vez minha pressão de ser homem.

O Começo da Bravata e a Notícia que Derruba

Sério, é meio constrangedor abrir o jogo assim, como se eu estivesse te contando coisas que guardo só pra mim. Você já teve aquele momento em que sente que tá virando “o cara”, mas, no fundo, não tem ideia do que tá fazendo? Era uma vez o início da minha vida sexual, e, como menino, eu carrego uma pressão danada pra ser homem. Não é só sobre curtir, sabe? É sobre parecer que você sabe tudo, que tá no controle, mesmo quando tá perdido. Você já quis mostrar que é descolado, que entende o rolê, só pra não parecer que tá fora da curva? Pois é, eu tava bem aí, e, nossa, como as coisas mudaram rápido.

Tudo começou com aquela vibe de querer ser mais. Na escola, os caras falavam o tempo todo. Sobre meninas, sobre quem já tinha “chegado lá”, sobre como ser o maior. Eu ouvia, ria, jogava uma piada, mas, sério, no fundo eu tava só tentando acompanhar. Porque, olha, ninguém te ensina como ser homem. Não é como nas aulas de matemática, que tem fórmula. É tipo um jogo que todo mundo joga, mas ninguém te dá as regras. Meu pai? Ele nunca falou de nada disso. Só sabe falar de trabalho, de “se virar”. Minha mãe? Ela tenta, às vezes, mas, nossa, é constrangedor. Você já imaginou sua mãe tentando falar de namoro ou “essas coisas”? Então, eu fui aprendendo com os amigos, com os vídeos no celular, com as músicas que falam de curtição. E, olha, parecia simples. Até não ser mais.

Teve aquele dia na festa. Você sabe como é, né? Luzes piscando, som no talo, todo mundo na vibe. Eu tava lá, me sentindo o rei do rolê. Ela tava lá também, com aquele jeito que fazia minha cabeça girar. A gente conversou, riu, e, sei lá, parecia que o universo tava dizendo: “Vai fundo.” Uma coisa levou à outra, e a gente acabou num canto mais quieto. Eu não vou contar tudo, porque, sério, já é estranho o suficiente. Mas, naquele momento, eu senti que tava no topo. Que eu era o cara.

Você já sentiu isso? Aquela adrenalina de achar que tá vivendo o momento perfeito? Eu tava tão preso naquilo que não pensei em mais nada. Camisinha? Pílula? Essas coisas não passaram pela minha cabeça. E, olha, ninguém me avisou que um momento assim podia mudar tudo.

As semanas depois foram de boa, ou pelo menos eu achei que eram. Eu continuava na minha, zoando com os amigos, jogando bola, postando no Insta. Mas ela começou a mandar mensagens diferentes. Mais sérias, mais curtas. Eu respondia meio na correria, porque, sabe, eu não queria parecer que tava muito na dela. Os caras sempre dizem: “Não pode correr atrás, tem que ser de boa.” Então, eu fui de boa. Até que ela mandou uma mensagem que me fez parar: “Preciso falar com você. É sério.” Você já recebeu uma mensagem que te deu um frio na barriga, como se soubesse que algo grande tava vindo? Eu li e reli, tentando entender, mas, no fundo, eu já sabia que não era boa coisa.

A gente marcou de se encontrar num parque, longe do rolê. Quando eu cheguei, ela tava com uma cara que eu nunca tinha visto. Séria, tensa, como se tivesse carregando o mundo. Eu tentei brincar, soltar uma piada, mas ela cortou: “Eu tô grávida.” Mano, eu juro, o chão sumiu. Foi como se alguém tivesse desligado o som do mundo. Grávida? Como assim? Eu fiquei olhando pra ela, esperando que fosse zoação, mas o olhar dela não mentia. Você já ouviu algo tão grande que sua cabeça simplesmente trava? Eu não sabia o que dizer. Saíram umas palavras idiotas: “Tá certeza? Tipo, como?” Sério, eu me odeio por isso, mas foi o que saiu.

Ela explicou, mostrou o teste, e eu só conseguia pensar: “Não, não, isso não tá acontecendo.” Eu queria voltar praquela noite, praquele momento em que tudo parecia perfeito. Mas não dava. Ela tava lá, falando, e eu tava... perdido. Você já sentiu que tá numa situação que não é sua, mas que, de repente, é toda sua? Eu perguntei: “O que você vai fazer?” Porque, olha, eu não tinha ideia do que eu ia fazer. Ela me olhou, como se quisesse que eu dissesse algo que fizesse sentido, mas eu não disse. Eu só fiquei lá, com a cabeça a mil, pensando em como minha vida tinha virado de cabeça pra baixo.

Fugir ou Encarar? A Pressão que Não Explica

Sério, é meio constrangedor continuar contando isso, como se eu estivesse te deixando olhar dentro da minha cabeça, onde as coisas não são tão legais quanto eu queria. Você já sentiu que tá preso num jogo que não sabe jogar? Tipo, todo mundo espera que você seja o herói, mas você só quer correr pra casa e fingir que nada tá acontecendo? Era uma vez o momento em que minha vida sexual, que eu achava que era só curtição, virou uma responsabilidade que eu não pedi. Eu, um cara que mal sabe se virar, agora com uma bomba na mão. E se seus amigos soubessem o que você pensa quando tá sozinho, tentando parecer forte? Pois é, eu tava vivendo isso.

Depois daquele dia no parque, quando ela me contou que tava grávida, eu não sabia pra onde ir. Minha cabeça era um caos, tipo um videogame travado na tela de “game over”. Eu voltei pra casa como se fosse um zumbi, tentando fingir que tava tudo de boa. Mas, mano, nada tava de boa. Eu ficava repetindo: “Grávida? Eu? Pai? Não, isso não é comigo.” Você já teve um momento em que você sabe que precisa fazer algo, mas só quer apagar tudo e voltar pro começo? Eu tava assim, querendo que aquela conversa nunca tivesse acontecido, que aquela noite na festa fosse só um sonho.

Os dias seguintes foram uma bagunça. Eu continuava na escola, zoando com os caras, jogando bola, postando no Insta como se a vida fosse a mesma. Mas era como se eu estivesse atuando, sabe? Os amigos falavam de rolê, de meninas, de quem pegou quem, e eu entrava na onda, ria, mandava um “é isso aí”. Mas, no fundo, eu tava pensando nela. No bebê. Em como eu tinha entrado nessa. Você já fingiu que tá tudo bem quando, na verdade, tá tudo desmoronando? Eu era o rei de fingir, mas, olha, fingir não faz o problema sumir. Só faz ele ficar mais pesado.

Ela mandava mensagens, tentando falar, mas eu... sei lá, eu travava. Respondia com um “tô na correria” ou “depois a gente vê”. Sério, eu me sentia o pior cara do mundo por isso, mas o que eu ia dizer? “Tá, beleza, vou ser pai”? Eu não sabia nem o que isso significava. Você já evitou alguém porque sabia que a conversa ia te forçar a encarar algo que você não tá pronto? Eu tava fazendo isso, e cada mensagem dela era como uma facada, me lembrando que eu tava fugindo.

Em casa, as coisas não ajudavam. Meu pai é daquele tipo que acha que ser homem é resolver tudo na marra. Ele nunca fala de sentimentos, de dúvidas, de nada. Só sabe dizer: “Se vira, moleque. Homem não chora.” Minha mãe tenta, às vezes, perguntar se tá tudo bem, mas, nossa, eu não ia contar. Imagina? “Mãe, eu vou ser pai.” Ela ia desabar, me botar de castigo pro resto da vida. Você já olhou pros seus pais e pensou que, se contasse a verdade, eles nunca mais te veriam do mesmo jeito? Eu vivia com esse medo grudado em mim.

Os caras na escola eram outro rolo. Eles zoavam, falavam de “pegar geral”, de ser o maior. Antes, eu entrava na onda, jogava uma piada, me sentia parte do time. Mas agora? Eu me sentia um impostor. Porque, olha, falar é fácil. Ser “o cara” é tranquilo quando é só papo. Mas quando a vida te joga uma responsabilidade assim? Mano, eu não era o cara. Eu era só um moleque apavorado. Você já quis parecer forte pros outros, mesmo estando todo quebrado por dentro? Eu tava lá, tentando manter a pose, mas me sentindo o maior fracasso.

E tinha o bebê. Sério, era estranho demais pensar nisso. Um bebê. Meu? Como assim? Eu tentava imaginar, mas minha cabeça travava. Eu via bebês na rua, com os pais, e pensava: “Será que é isso? Será que eu vou ter que carregar um carrinho, trocar fralda?” Você já olhou pra algo que parece tão distante, mas, de repente, tá bem na sua frente? Eu não conseguia encaixar essa ideia na minha vida. Eu, que mal sei cuidar do meu quarto, que vivo brigando com minha mãe por causa de louça suja. Como eu ia cuidar de uma pessoa?

Eu comecei a perceber que os caras na escola não eram tão “sabidos” quanto pareciam. Eles falavam de meninas, de rolês, mas, no fundo,

eram tão perdidos quanto eu. Ninguém falava de camisinha, de responsabilidade, de como uma noite pode virar sua vida de cabeça pra baixo. E, olha, eu também não falava. Porque falar é admitir que você tá com medo, que você não sabe. Você já guardou uma dúvida só pra não parecer que tá fora do jogo? Eu fazia isso o tempo todo, e agora tava pagando o preço.

Ela mandou outra mensagem, dizendo que precisava conversar de novo. Eu li e fiquei olhando pro celular, como se ele pudesse me salvar. Eu queria responder, juro. Queria ser o cara que diz: “Tô contigo, vamos resolver.” Mas, mano, eu não era esse cara. Eu tava com medo, com raiva, com tudo misturado. Você já sentiu que tá decepcionando alguém, mas não sabe como fazer diferente? Eu tava lá, tentando decidir se respondia, se fugia, ou se simplesmente apagava o número dela e fingia que nada disso era real. Mas não era tão simples. E, no fundo, eu sabia que precisava encarar.

O Peso de Ser Homem e o Primeiro Passo

Nossa, é meio constrangedor chegar nesse ponto, como se eu estivesse te mostrando os pensamentos que eu nem gosto de admitir pra mim mesmo. Você já sentiu que o mundo tá te pedindo pra ser algo que você não é? Tipo, você quer ser o cara que resolve tudo, mas, no fundo, tá só tentando não desabar? Era uma vez o momento em que minha vida sexual, que eu achava que era só uma fase de curtição, me jogou numa realidade que eu não sabia enfrentar. Eu, um moleque que queria ser o maior, agora precisando decidir o que significa ser homem. E se seus amigos, sua família, vissem o que tá passando pela sua cabeça agora, quando você tá tentando parecer forte? Pois é, eu tava vivendo isso.

Os dias depois da última mensagem dela foram os piores. Ela queria conversar, mas eu continuava evitando. Respondia com mensagens curtas, tipo “tô de boa” ou “depois falo”, mas, sério, eu não tava de boa. Minha cabeça era uma bagunça, e eu não sabia por onde começar. Eu ficava pensando: “O que ela quer de mim? O que eu posso fazer?” Você já sentiu que alguém tá esperando algo de você, mas você não tem ideia do que é? Eu tava preso nisso, tentando fingir que podia ignorar, mas sabendo que não dava.

Na escola, as coisas começaram a desandar. Eu faltava aula, porque, olha, sentar na carteira, ouvir o professor, fazer prova — nada disso fazia sentido. Os caras percebiam que eu tava estranho, perguntavam: “Tá de boa, mano?” Eu ria, jogava uma piada, mas, nossa, era tudo fachada. Você já tentou esconder algo tão grande que parece que todo mundo vai perceber só de olhar pra você? Eu vivia com esse medo, achando que, a qualquer momento, alguém ia saber. Que ia virar fofoca, que os caras iam zoar: “Mano, tu vai ser pai? Sério?”

Em casa, tava piorando. Minha mãe começou a desconfiar de verdade. Ela me pegava quieto, olhando pro nada, e vinha com aquele papo: “O que tá acontecendo? Tô vendo que não tá tudo bem.” Eu negava, claro. “Tô de boa, mãe. É só a escola.” Mas, mano, ela não é boba. Você já olhou pra alguém que te conhece desde sempre e sentiu que não dá pra mentir pra sempre? Eu sabia que, cedo ou tarde, ela ia descobrir. E meu pai? Ele só me olhava com aquela cara de “se vira”, como se eu tivesse que resolver tudo sozinho. Mas resolver o quê? Eu nem sabia o que tava enfrentando.

Eu comecei a pensar mais no bebê. Não como uma ideia vaga, mas como algo real. Um filho. Meu filho. Sêrio, era louco demais. Eu tentava imaginar: como seria? Eu, carregando um bebê, trocando fralda, acordando de noite? Mano, eu não conseguia. Eu via os caras na rua, pais jovens, e tentava me colocar no lugar deles, mas parecia um filme que não era meu. Você já olhou pra um futuro que parece tão grande que você não sabe se cabe em você? Eu tava lá, tentando entender como isso tinha virado minha vida.

E tinha ela. Eu sabia que tava sendo o pior cara do mundo, evitando, sumindo. Mas, olha, eu tava apavorado. Não era só o bebê. Era o que vinha com ele. Dinheiro, responsabilidade, o que os outros iam pensar. Meu pai sempre dizia: “Homem não foge.” Mas, mano, eu queria fugir. Você já quis jogar tudo pro alto e fingir que nada é com você? Eu tava quase lá, mas algo me segurava. Talvez fosse ela, talvez fosse o bebê, talvez fosse eu mesmo, querendo ser mais do que eu tava sendo.

Um dia, ela me ligou. Não mensagem, ligação. Eu olhei pro celular piscando e quase não atendi. Mas, sei lá, algo me fez atender. Ela tava calma, mas dava pra ouvir que tava segurando o choro. “Eu preciso de você. Não pra resolver tudo, mas pra pelo menos conversar.” Mano, aquelas palavras me acertaram. Você já ouviu alguém te pedir algo tão simples, mas que parece impossível? Eu disse: “Tá, a gente conversa.” Marcamos de novo, no mesmo parque, e, dessa vez, eu sabia que não dava pra fugir.

Quando cheguei, ela tava lá, com a mesma cara tensa, mas também com algo diferente. Tipo, uma força que eu não tinha. Ela começou a falar, sobre o bebê, sobre o que tava sentindo, sobre o que precisava pensar. E eu? Eu só ouvia, porque, sério, eu não tinha respostas. Mas, pela primeira vez, eu senti que precisava tentar. Não ser o herói, não resolver tudo, mas pelo menos estar ali. Você já percebeu que, às vezes, o mais difícil é só dar o primeiro passo? Eu tava lá, tentando dar esse passo, mesmo sem saber pra onde ele ia me levar.

Ela perguntou: “Você vai tá nessa comigo?” Mano, eu quis dizer sim, quis ser o cara que ela precisava. Mas a verdade? Eu não sabia. Eu disse: “Eu vou tentar. Tô com medo, mas vou tentar.” Foi a coisa mais honesta que eu disse em semanas. Você já admitiu que tá com medo, mesmo sabendo que isso te faz parecer menos? Eu fiz isso, e, nossa, foi como tirar um peso, mesmo que pequeno.

Eu sabia que não era o fim. Tinha meus pais, a escola, o futuro, tudo isso ainda me esperando. Mas, naquele momento, eu senti que podia pelo menos começar. Começar a ser homem, não do jeito que meu pai fala, não do jeito que os caras na escola zoam, mas do meu jeito. Você já sentiu que, mesmo com tudo dando errado, você pode encontrar um jeito de ser você? Eu tava lá, dando o primeiro passo, com medo, mas dando.

Livro III — Os Pais da Menina

Era uma vez nossa tentativa de ser perfeitos.

O Choque e o Silêncio que Nunca Explicamos

Sério, é meio constrangedor falar disso, como se estivéssemos te deixando ouvir os pensamentos que guardamos até de nós mesmos. Você já imaginou o que seus pais pensam quando acham que você não tá olhando? Tipo, aquelas preocupações que eles escondem atrás de um “tá tudo bem”? Era uma vez nossa vida como pais, tentando fazer tudo direitinho, achando que tínhamos o controle. Mas, olha, quando sua filha adolescente te olha com aquele peso nos olhos e diz que tá grávida, tudo desaba. E se seus filhos soubessem o que passa pela sua cabeça quando você tenta ser forte por eles? Pois é, a gente tava vivendo isso.

A Mãe: Eu sempre achei que conhecia minha filha. Cada risada, cada bronca, cada sonho que ela contava na mesa de jantar. Eu via ela crescer, mudar, virar essa mistura de menina e mulher, e achava que tava acompanhando tudo. Mas sexo? Nossa, eu nunca soube como falar disso. Você já tentou começar uma conversa que parece grande demais, que te deixa com o rosto quente só de pensar? Eu tentava, às vezes, jogar uma frase no ar, tipo “se cuida, tá?”, mas nunca ia além. Porque, olha, falar de sexo com sua filha é como caminhar num campo minado. E se ela risse? E se ela ficasse com vergonha? E se eu dissesse algo errado? Então, eu deixava pra lá, achando que a escola ia ensinar, que as amigas iam explicar, que o mundo ia cuidar disso. Sério, como eu fui ingênua.

Quando ela me contou, foi como se o chão tivesse sumido. Ela tava lá, na sala, com as mãos tremendo, e disse: “Mãe, eu tô grávida.” Minha primeira reação? Silêncio. Não porque eu queria, mas porque minha cabeça travou. Grávida? Minha filha? Minha menina, que ainda pede pra eu fazer o cabelo dela antes de uma festa? Você já ouviu algo que te fez questionar tudo que você achava que sabia? Eu fiquei olhando pra ela,

tentando encontrar palavras, mas só vinha uma pergunta: “Onde eu errei?” Não disse isso, claro. Mas tava escrito na minha cara, e, nossa, eu sei que ela viu.

O Pai: Eu nunca fui de falar muito. Minha mulher sempre diz que eu sou “homem de poucas palavras”, e eu achava que tava bem assim. Minha filha sempre foi minha princesa, sabe? Eu trabalhava, trazia o dinheiro pra casa, dava bronca quando precisava, e achava que isso era ser pai. Sexo? Mano, isso não era comigo. Isso era coisa da mãe dela, da escola, sei lá. Você já deixou algo pra outra pessoa porque parecia grande demais pra você? Eu fiz isso, e agora me odeio por isso. Porque, olha, quando ela veio falar comigo, com aquela voz baixa, dizendo que tava grávida, eu não soube o que fazer. Eu só fiquei parado, como se pudesse fingir que não era verdade.

Ela me olhou, esperando que eu dissesse algo, mas eu só consegui perguntar: “Como assim, grávida?” Sério, foi a coisa mais idiota que eu podia dizer, mas foi o que saiu. Minha cabeça tava a mil: “Como isso aconteceu? Quem é o cara? O que a gente faz agora?” Você já sentiu que falhou com alguém que depende de você, mas não sabe como consertar? Eu tava lá, com minha filha na minha frente, e tudo que eu conseguia pensar era que eu não tinha preparado ela pra isso. Que eu não tinha falado, não tinha ouvido, não tinha estado lá.

A Mãe: Depois que ela contou, a casa ficou diferente. Era como se tivesse um elefante na sala, e ninguém sabia como falar dele. Eu queria abraçar ela, dizer que tava tudo bem, mas também queria gritar, perguntar como ela deixou isso acontecer. Você já sentiu raiva e amor ao mesmo tempo, e não soube qual escolher? Eu passava as noites acordada, pensando em como a gente chegou ali. Eu via ela, minha menina, e agora também via uma mãe, uma mulher que eu não conhecia. E isso doía. Doía porque eu não tava pronta pra isso, e, pior, porque eu sabia que ela também não tava.

Eu comecei a perceber os sinais que eu ignorei. As blusas largas, o jeito quieto, as vezes que ela chorava no quarto e dizia que era “nada”. Você já olhou pra trás e viu que os sinais tavam todos lá, mas você não

quis enxergar? Eu me sentia tão culpada. Culpada por não ter falado de sexo, de camisinha, de responsabilidade. Culpada por achar que ela “sabia se cuidar”. E agora? Como eu ia ajudar ela, se eu mesma tava perdida?

O Pai: Eu não sabia como reagir. Minha mulher queria conversar, planejar, mas eu só queria que aquilo não fosse verdade. Eu pensava no menino, aquele que fez isso com minha filha, e sentia raiva. Queria encontrar ele, dar um soco, sei lá. Mas também pensava nela, na minha menina, e me perguntava: “Onde eu tava quando ela precisou de mim?” Você já sentiu que perdeu o controle de algo que achava que tinha na mão? Eu tava lá, tentando ser o pai que resolve tudo, mas sem saber por onde começar.

A gente não falou muito nos primeiros dias. Era silêncio, olhares, e aquele peso que ninguém nomeava. Eu sabia que precisava fazer algo, mas o quê? Levar ela no médico? Conversar com os pais do menino? E o que os outros iam pensar? A vizinhança, a família, os colegas de trabalho? Você já pensou no que as pessoas diriam se soubessem seu maior medo? Eu tava com vergonha, não dela, mas de mim. De não ter sido o pai que ela merecia.

Conflitos e o Peso do Julgamento

Nossa, é meio constrangedor continuar assim, como se estivéssemos te mostrando os pensamentos que a gente tenta esconder até do espelho. Você já pensou no que seus pais escondem de você, nas coisas que eles sentem mas nunca dizem? Era uma vez nossa tentativa de ser pais perfeitos, achando que amor e regras eram o suficiente. Mas, quando sua filha tá grávida, e o mundo começa a apontar o dedo, você percebe que nunca esteve pronto. E se seus filhos soubessem o quanto seus pais têm medo de falhar? Pois é, a gente tava vivendo isso.

A Mãe: Os dias depois que ela contou foram um borrão. Eu tentava ser prática, sabe? Marcar médico, pesquisar o que precisava fazer, mas, no fundo, eu tava desmoronando. Cada consulta era um lembrete: minha filha, minha menina, tava grávida. Eu via ela no ultrassom, com aquele olhar perdido, e meu coração apertava. Você já olhou pra alguém que você ama e quis tirar todo o peso dela, mas não soube como? Eu queria abraçar ela, dizer que ia ficar tudo bem, mas também queria gritar: “Como você não pensou? Como você deixou isso acontecer?”

A escola foi onde as coisas começaram a complicar. Ela tentou continuar indo, mas eu via que tava sofrendo. As amigas dela, que antes eram tão próximas, começaram a se afastar. Eu ouvia os cochichos, via os olhares. Uma vez, peguei uma mensagem no grupo da escola: “Sério, ela tá grávida? Que loucura.” Você já sentiu que o mundo tá julgando alguém que você ama, e você não pode fazer nada? Eu queria entrar naquele grupo, mandar todo mundo calar a boca, mas só podia segurar a mão dela e dizer: “Ignora, filha. Eles não importam.” Mas importavam, sim. E isso matava ela por dentro.

Eu comecei a perceber o que as pessoas falavam de mim, também. No mercado, na igreja, no trabalho. “Nossa, a filha dela? Tão nova.” “Onde tava a mãe que não viu?” Você já sentiu que tá sendo julgada por algo

que não controla? Eu me sentia exposta, como se todo mundo soubesse da minha vida. E, pior, como se todo mundo achasse que era minha culpa. Eu passava noites pensando: “Será que foi? Será que eu falhei tanto assim?”

O Pai: Eu não sou de sentir muito as coisas, ou pelo menos não mostro. Mas, olha, aquilo tava me comendo vivo. Eu via minha filha, tão quieta, tão diferente, e não sabia como ajudar. Minha mulher marcava consultas, falava com ela, mas eu? Eu só ficava no canto, tentando entender. Você já quis consertar algo, mas sentiu que qualquer coisa que fizesse ia piorar? Eu tava assim, com medo de falar e machucar mais.

O pior era o que os outros pensavam. No trabalho, um colega perguntou, meio de brincadeira: “E aí, já tá pronto pra ser avô?” Eu ri, porque, sabe, homem não mostra fraqueza. Mas, mano, por dentro eu tava destruído. Você já fingiu que tá tudo bem só pra não dar satisfação? Eu fazia isso, mas cada comentário era como uma facada. E tinha a família. Minha irmã ligou, toda preocupada, mas com aquele tom: “Vocês não viram nada? Como deixaram isso acontecer?” Como se fosse tão simples, como se eu tivesse uma câmera na vida da minha filha.

Eu pensava no menino, o pai do bebê. Queria encontrar ele, saber quem era, o que ele tava pensando. Minha mulher dizia: “Calma, a gente precisa focar nela.” Mas, olha, eu tava com raiva. Raiva dele, raiva de mim, raiva do mundo. Você já sentiu que precisa culpar alguém, mas não sabe quem? Eu tava lá, tentando encontrar um jeito de lidar com tudo isso, mas só encontrando mais perguntas.

A Mãe: A gente brigava mais, eu e meu marido. Não de gritar, mas de silêncio. Ele se fechava, eu cobrava, e a casa virava um gelo. Eu sabia que ele tava sofrendo, mas, nossa, eu precisava dele. Precisava que ele fosse o pai que segura a barra, não o que se esconde. Você já quis que alguém te ajudasse, mas viu que essa pessoa tava tão perdida quanto você? Eu tava tentando segurar tudo — ela, o bebê, a casa, os olhares do mundo — e ele parecia tão longe.

Mas, no meio disso tudo, eu via minha filha. Ela tava tão frágil, mas também tão forte. Ela ia pras consultas, enfrentava os olhares, e, às vezes, me olhava como se quisesse dizer: “Mãe, eu sei que tá difícil.” Você já viu alguém que você ama tentando ser mais do que acha que pode? Eu comecei a perceber que precisava estar com ela, não contra ela. Que precisava ser a mãe que ela merecia, mesmo estando tão assustada.

Reconstruindo com Amor e Medo

Sério, é meio constrangedor chegar nesse ponto, como se estivéssemos te deixando ver os pedaços mais frágeis do nosso coração. Você já pensou no que seus pais sentem quando tentam te proteger, mesmo estando tão perdidos? Era uma vez nossa tentativa de ser pais perfeitos, achando que podíamos consertar tudo com amor. Mas, quando sua filha tá grávida, e o futuro parece tão incerto, você percebe que amor é só o começo. E se seus filhos soubessem o quanto seus pais querem acertar, mesmo quando erram? Pois é, a gente tava vivendo isso.

A Mãe: Eu comecei a mudar o jeito de ver as coisas. Não de uma hora pra outra, mas aos poucos. Eu via minha filha, agora com a barriga começando a aparecer, e percebia que ela não era mais só minha menina. Ela era uma mãe, uma mulher, alguém que tava enfrentando algo que eu nunca imaginei. Você já olhou pra alguém que você ama e viu que essa pessoa cresceu, mesmo contra a sua vontade? Eu tava aprendendo a respeitar isso, mesmo com o coração apertado.

A gente começou a conversar mais. Não sobre o bebê, não de cara, mas sobre ela. Sobre o que ela sentia, o que queria. Eu percebi que nunca tinha perguntado isso de verdade. Você já percebeu que nunca fez uma pergunta que podia mudar tudo? Eu comecei a ouvir, e, nossa, ela tinha tanto pra dizer. Medos, sonhos, dúvidas. Ela me perguntou: “Mãe, você acha que eu vou ser uma boa mãe?” Sério, aquela pergunta me quebrou. Porque, olha, eu também não sabia se tinha sido uma boa mãe.

Eu marquei uma consulta com uma psicóloga, não só pra ela, mas pra mim também. Eu precisava entender como ajudar, como não deixar minha culpa atrapalhar. A psicóloga disse algo que ficou na minha cabeça: “Você não precisa ser perfeita, só precisa estar presente.” Você

já tentou ser perfeito e viu que, no fundo, o que importa é só estar lá? Eu tava tentando isso, mesmo com medo de errar de novo.

O Pai: Eu demorei mais pra mudar. Não porque não queria, mas porque não sabia como. Eu via minha mulher e minha filha conversando, tentando, e me sentia de fora. Você já sentiu que tá ficando pra trás, mesmo querendo fazer parte? Eu comecei a perceber que precisava fazer algo, não só ficar com raiva ou calado. Então, um dia, sentei com ela. Só a gente, sem a mãe, sem pressão. Eu disse: “Filha, eu não sei o que fazer, mas eu tô aqui.” Foi difícil, mano. Homem não tá acostumado a dizer que tá perdido. Mas, olha, ela sorriu, e isso foi tudo.

Eu comecei a me envolver mais. Ia nas consultas, perguntava coisas, tentava entender. Não era fácil. Eu via o ultrassom, aquela coisinha mexendo, e pensava: “Isso é meu neto. Meu neto.” Você já sentiu que tá entrando num papel que não imaginava, mas que, de repente, faz sentido? Eu tava começando a sentir isso, mesmo com o medo.

A gente ainda brigava, eu e minha mulher. Mas agora era diferente. Era mais sobre como ajudar, sobre o que vinha pela frente. A gente começou a planejar, não só o bebê, mas o futuro. Escola, trabalho, como apoiar nossa filha. Você já viu que, às vezes, o amor vem com medo, mas é amor mesmo assim? A gente tava aprendendo isso, juntos.

A Mãe: O mundo ainda julgava. As fofocas não paravam, os olhares continuavam. Mas, olha, eu comecei a ignorar. Porque, no fim, era sobre ela, sobre o bebê, sobre a gente. Eu comecei a falar com outras mães, em grupos de apoio, e vi que não tava sozinha. Você já encontrou alguém que te fez sentir que seus medos não são só seus? Isso me deu força.

Minha filha ainda tava com medo, mas também tava crescendo. Ela falava do bebê, fazia planos, e, às vezes, ria. Você já viu alguém que você ama encontrar força onde achava que não tinha? Eu tava orgulhosa, mesmo com tudo. E eu? Eu tava aprendendo a ser a mãe que ela precisava, não a que eu achava que devia ser.

O Pai: Eu sabia que o caminho era longo. Tinha o menino, os pais dele, as contas, o futuro. Mas, pela primeira vez, eu senti que tava no

caminho certo. Não perfeito, não resolvendo tudo, mas tentando. Você já deu um passo, mesmo com medo, e viu que era o que precisava fazer? Eu tava lá, sendo o pai que minha filha merecia, um dia de cada vez.

Livro IV — Os Pais do Menino

Era uma vez nosso silêncio e nossa redenção.

O Choque e a Verdade que Não Queríamos Encarar

Sério, é meio constrangedor falar assim, como se estivéssemos te mostrando os pensamentos que guardamos até de nós mesmos. Você já imaginou o que seus pais sentem quando recebem uma notícia que muda tudo? Tipo, algo que te faz questionar cada escolha que você fez como pai ou mãe? Era uma vez nossa vida como os pais do menino, achando que estávamos criando um filho forte, independente, mas sem perceber que ele precisava de nós de um jeito que nunca imaginamos. E se seus filhos soubessem o quanto você se culpa por não ter visto os sinais? Pois é, a gente tava vivendo isso.

A Mãe: Eu sempre achei que meu filho era um livro aberto. Ele ria, zoava, saía com os amigos, e eu pensava: “Tá tudo certo.” Mas, olha, eu nunca soube como falar das coisas sérias. Sexo? Nossa, isso era um tabu. Você já tentou começar uma conversa que parece grande demais, que te deixa sem ar só de pensar? Eu jogava umas indiretas, tipo “se cuida com as meninas, hein?”, mas nunca sentava pra falar de verdade. Achava que ele ia aprender na escola, com os amigos, sei lá. Quando ele chegou em casa, com aquela cara de quem carregava o mundo, e disse que a menina tava grávida, meu coração parou. Grávida? Meu menino, que ainda deixa a roupa suja no chão? Você já sentiu que falhou com alguém que você ama, mas não sabe onde errou? Eu fiquei olhando pra ele, sem palavras, só com um vazio que não explicava.

O Pai: Eu sou daquele tipo que acha que homem se vira. Criei meu filho pra ser forte, pra não depender de ninguém. Falar de sexo? Mano, isso não era comigo. Minha mulher tentava, às vezes, mas eu dizia: “Ele sabe o que faz.” Você já deixou algo pra outra pessoa porque parecia complicado demais? Quando ele me contou, com a voz tremendo, que ia ser pai, eu senti raiva. Não dele, mas de mim. Como eu não vi? Como deixei meu menino entrar num rolo assim? Você já olhou pro seu filho e

pensou que não o conhece de verdade? Eu fiquei quieto, porque, sério, eu não sabia o que dizer. Só pensava: “E agora? Como a gente conserta isso?”

A Mãe: A notícia caiu como uma bomba. Eu queria abraçar ele, dizer que ia ficar tudo bem, mas também queria gritar: “Como você não pensou?” Você já sentiu amor e decepção ao mesmo tempo, e não soube qual escolher? Eu via meu filho, tão jovem, tão perdido, e percebia que ele não era o “homem” que os amigos dele cobravam. Ele era meu menino, assustado, precisando de mim. Mas eu também tava assustada. Como ia ajudar ele, se eu mesma não sabia por onde começar?

O Pai: Eu pensava na menina, na família dela. O que eles tavam pensando de nós? Será que achavam que a gente criou um filho sem responsabilidade? Você já sentiu vergonha do que os outros vão dizer, mesmo sabendo que não é só sua culpa? Eu queria falar com os pais dela, mas minha mulher dizia: “Calma, a gente precisa cuidar do nosso primeiro.” Mas, mano, eu não sabia como cuidar. Eu só queria que aquilo não fosse verdade.

O Peso do Julgamento e a Busca por Respostas

Nossa, é meio constrangedor continuar assim, como se estivéssemos te deixando ver as rachaduras na nossa armadura de país. Você já pensou no que seus pais escondem quando tentam parecer fortes? Era uma vez nossa tentativa de segurar a barra, achando que podíamos resolver tudo sozinhos. Mas, quando seu filho tá no meio de uma gravidez na adolescência, e o mundo começa a apontar o dedo, você percebe que nunca esteve pronto. E se seus filhos soubessem o quanto você teme o julgamento dos outros? Pois é, a gente tava vivendo isso.

A Mãe: Os dias depois foram um pesadelo. Eu tentava conversar com ele, entender o que aconteceu, mas ele se fechava. “Tô de boa, mãe,” ele dizia, mas eu via o medo nos olhos dele. Você já quis ajudar alguém, mas sentiu que essa pessoa tá tão perdida quanto você? Eu comecei a perceber os olhares no bairro. A vizinha que perguntava, com aquele tom: “É verdade que seu menino...?” No trabalho, as fofocas: “Nossa, tão novo e já vai ser avô?” Você já sentiu que tá sendo julgada por algo que não controla? Eu me trancava no banheiro pra chorar, porque não queria que ele visse.

O Pai: Eu tentava manter a rotina, ir pro trabalho, fingir que tava tudo bem. Mas, mano, nada tava bem. Meus colegas faziam piada: “E aí, avô, já escolheu o nome do neto?” Eu ria, porque homem não mostra fraqueza, mas por dentro tava destruído. Você já fingiu que tá tudo certo só pra não dar satisfação? Eu pensava na menina, no bebê, no meu filho. Como ele ia dar conta? E como eu ia ensinar ele, se eu mesmo não sabia? A raiva vinha em ondas — raiva dele, da menina, de mim mesmo por não ter falado com ele antes.

A Mãe: A gente começou a falar com os pais da menina. Não foi fácil. Eles tavam tão machucados quanto a gente, mas também tinham raiva.

“Seu filho devia ter pensado,” a mãe dela disse. Eu queria defender meu menino, mas, no fundo, concordava. Você já se sentiu dividido entre proteger quem você ama e reconhecer que essa pessoa errou? A gente tentou construir uma ponte, conversar sobre o bebê, sobre o que vinha pela frente, mas era como caminhar em cacos de vidro.

O Pai: Eu queria que meu filho encarasse a responsabilidade, mas também queria protegê-lo. Ele era tão novo, mano. Você já olhou pro seu filho e viu que ele tá tentando ser mais do que é? Eu comecei a perceber que não adiantava ficar com raiva. Ele precisava de mim, não de bronca. Mas, olha, era difícil. Eu cresci achando que homem resolve tudo na força, e agora tava vendo que força nenhuma consertava isso.

Reconstruindo com Culpa e Esperança

Sério, é meio constrangedor chegar nesse ponto, como se estivéssemos te mostrando os pedaços mais frágeis do nosso coração. Você já pensou no que seus pais sentem quando tentam consertar algo que parece quebrado? Era uma vez nossa tentativa de ser os pais que nosso filho precisava, mesmo carregando culpa e medo. E se seus filhos soubessem o quanto você quer acertar, mesmo errando tanto? Pois é, a gente tava vivendo isso.

A Mãe: Eu comecei a mudar, aos poucos. Percebi que ficar me culpando não ajudava meu filho. Ele tava assustado, tentando ser homem num mundo que não explica como. Você já olhou pra alguém que você ama e viu que precisa deixar a raiva de lado? Eu sentei com ele, sem cobrar, e perguntei: “O que você tá sentindo?” Ele não disse muito, mas foi um começo. Você já percebeu que uma pergunta simples pode abrir uma porta? Eu tava aprendendo a ouvir, mesmo com o coração apertado.

O Pai: Eu demorei mais. Não porque não queria, mas porque não sabia como. Minha mulher tava tentando, e eu me sentia um estranho na minha própria casa. Você já sentiu que tá fora do ritmo, mesmo querendo fazer parte? Um dia, levei ele pra tomar um suco, só a gente. Disse: “Filho, eu não sei como te ajudar, mas quero tentar.” Foi difícil, mano. Homem não tá acostumado a dizer que tá perdido. Mas ele me olhou, e, pela primeira vez, senti que tava sendo o pai que ele precisava.

A Mãe

A gente começou a se envolver com o bebê. Fui com ele numa consulta com a menina, vi o ultrassom. Nossa, aquilo mexeu comigo. Era meu neto, uma vida nova. Você já sentiu que tá entrando num papel que não imaginava, mas que começa a fazer sentido? Eu ainda tinha medo, ainda

ouvia as fofocas, mas comecei a ignorar. Porque, no fim, era sobre meu filho, sobre a menina, sobre o bebê.

O Pai

Eu sabia que o caminho era longo. Tinha as contas, as conversas com a família da menina, o futuro. Mas, pela primeira vez, senti que tava no jogo. Não perfeito, não resolvendo tudo, mas tentando. Você já deu um passo, mesmo com medo, e viu que era o que precisava? Eu tava lá, sendo o pai que meu filho merecia, um dia de cada vez.

Livro V — O Bebê

Era uma vez minha chegada ao mundo.

O Começo e o Mundo que Não Entendo

Sério, é meio constrangedor falar assim, como se eu pudesse te contar o que sinto, mesmo sendo tão pequeno. Você já sentiu que tá num lugar que não explica por que você tá ali? Tipo, o mundo é grande, barulhento, e ninguém te diz o que tá acontecendo? Era uma vez minha chegada ao mundo, e, olha, eu não pedi pra estar aqui. Como bebê, eu só existia — chorava, dormia, sentia o calor da minha mãe. Mas, agora, sendo um pouco maior, eu vejo coisas, penso coisas, e não entendo. E se seus pais soubessem o que você vê quando acha que ninguém tá olhando? Pois é, eu tava começando a ver o mundo, e ele não era como eu imaginava.

Eu não sei muito sobre como cheguei. Só sei que, quando abri os olhos, tinha ela — minha mãe. Ela era jovem, mais jovem que as mães dos outros meninos na escola. Ela me segurava forte, mas, às vezes, seus olhos tavam tão longe. Você já olhou pra alguém que te ama e sentiu que essa pessoa tá pensando em outra coisa? Eu sentia isso com ela. Ela cantava pra mim, me ninava, mas, às vezes, chorava. Eu não sabia por quê, mas queria que ela sorrisse. Queria que ela fosse feliz como as mães dos desenhos que eu vejo.

Meu pai era diferente. Ele não tava sempre por perto. Às vezes, ele vinha, me pegava no colo, fazia careta pra me fazer rir. Mas, outras vezes, ele e minha mãe brigavam. Não de gritar alto, mas de falar baixo, com vozes que pareciam pesadas. Eu ficava no canto, brincando com meus carrinhos, mas ouvia. Eles falavam de dinheiro, de tempo, de coisas que eu não entendia. Você já ouviu os adultos falando e quis saber o que significa, mas teve medo de perguntar? Eu tava lá, tentando entender, mas só sentia que algo não tava certo.

A casa onde a gente mora é pequena. Tem um sofá velho, uma TV que nem sempre funciona, e um quarto onde eu durmo com minha mãe. Às

vezes, ela me conta histórias antes de dormir, sobre princesas e dragões. Mas, outras vezes, ela tá tão cansada que só me abraça e dorme. Você já quis que alguém te contasse uma história, mas viu que essa pessoa não tinha forças? Eu não pedia, porque, sei lá, eu sabia que ela tava tentando. Ela sempre tentava.

Na escola, as coisas eram diferentes. Os outros meninos tinham mães e pais que vinham buscar, que traziam lanche bonito, que iam nas apresentações. Minha mãe vinha quando podia, mas, às vezes, era minha avó. Eu gostava da vovó — ela fazia bolo e me dava bala escondido. Mas eu queria minha mãe. Você já quis que alguém estivesse lá, mas sabia que essa pessoa tava ocupada com coisas grandes? Eu ficava olhando pela janela da escola, esperando, mesmo sabendo que ela tava trabalhando.

Eu ouvia os meninos falando. Eles diziam coisas sobre minha mãe, tipo: “Ela é tão nova, parece sua irmã.” Ou: “Seu pai não vem nunca, né?” Eu não respondia, porque, olha, o que eu ia dizer? Eu não entendia por que minha família era diferente, por que minha mãe parecia tão cansada, por que meu pai aparecia e sumia. Você já sentiu que sua casa é diferente, mas não sabe explicar por quê? Eu tava começando a perceber, e isso me deixava confuso.

Às vezes, eu sonhava com uma casa grande, com um quintal, um cachorro, e meus pais rindo juntos. Mas, quando acordava, era só a gente, na nossa casa pequena, com o barulho da rua lá fora. Eu não contava esses sonhos pra ninguém. Você já guardou um sonho só pra você, porque contar parecia que ia fazer ele sumir? Eu guardava os meus, porque, sei lá, talvez um dia eles virassem verdade.

Os Dias que Passam e as Coisas que Faltam

Nossa, é meio constrangedor continuar falando assim, como se eu pudesse te mostrar o que vejo com meus olhos de criança. Você já sentiu que tá num lugar onde falta algo, mas você não sabe o quê? Tipo, o mundo tá girando, mas parece que tá faltando uma peça? Era uma vez minha vida, crescendo num mundo que não explica as coisas. Eu não escolhi estar aqui, mas tô aqui, vendo, sentindo, querendo entender. E se seus pais soubessem o que você sente quando tá quieto, só olhando? Pois é, eu tava vivendo isso, e o mundo não parava pra me contar.

Minha mãe trabalha muito. Ela sai cedo, volta tarde, e, às vezes, tá tão cansada que mal fala. Eu fico com a vovó, ou na escola, ou com uma vizinha que gosta de me dar biscoito. Mas eu quero minha mãe. Você já quis alguém por perto, mas viu que essa pessoa tá correndo atrás de algo que você não entende? Eu vejo ela chegar, com os olhos fundos, e tento fazer ela rir. Às vezes, funciona. Ela me abraça, diz que sou seu “homenzinho”, e eu sinto que sou importante. Mas, outras vezes, ela só olha pro nada, e eu fico quieto, porque sei que não posso ajudar.

Meu pai aparece de vez em quando. Ele traz um brinquedo, às vezes um chocolate, e eu fico tão feliz. Mas ele não fica muito. Ele e minha mãe falam coisas que eu não entendo, sobre contas, sobre o futuro. Às vezes, eles brigam, e eu finjo que não ouço. Você já fingiu que não tá vendo algo, só pra não sentir aquele aperto no peito? Eu faço isso, porque, quando eles brigam, parece que o mundo vai quebrar. E eu não quero que quebre.

Na escola, eu tento ser como os outros meninos. Corro, brinco, desenho. Mas, às vezes, sinto que sou diferente. Meu lanche é simples — um pão com margarina, às vezes uma fruta. Os outros têm biscoito recheado, suco de caixinha. Eu não ligo, mas, olha, eu vejo. Você já quis ser igual aos outros, mesmo sabendo que sua vida é outra? Eu não

conto pra ninguém, mas, às vezes, fico imaginando como seria ter um lanche daqueles, uma mochila nova, um pai que vem buscar todo dia.

A vovó me ajuda. Ela conta histórias da minha mãe, de quando ela era pequena. Diz que ela era como eu, cheia de sonhos. Mas, às vezes, a vovó suspira, como se tivesse algo que não conta. Você já sentiu que os adultos escondem coisas de você, mesmo querendo te proteger? Eu sinto isso com a vovó, com a minha mãe, até com o meu pai. Eles querem que eu seja feliz, mas, olha, felicidade é difícil quando você não entende o que tá acontecendo.

Eu comecei a perceber que minha mãe é diferente das outras mães. Ela é nova, tão nova que, às vezes, confundem ela comigo na escola. Isso me deixa orgulhoso, mas também confuso. Por que ela é tão nova? Por que ela tá sempre tão cansada? Você já olhou pra alguém que você ama e quis saber a história dela, mas teve medo de perguntar? Eu quero saber, mas não sei como. Então, eu só observo, guardo as perguntas, e espero.

Às vezes, eu desenho minha família. Eu, minha mãe, meu pai, a vovó. Num papel, a gente tá junto, sorrindo, numa casa grande com jardim. Mas, na vida real, é diferente. Meu pai não tá sempre, minha mãe tá correndo, e a vovó tá tentando segurar tudo. Você já fez um desenho que parecia mais bonito que a vida? Eu guardo esses desenhos, porque, sei lá, eles me fazem sentir que um dia pode ser assim.

Sonhos Pequenos e o Futuro que Não Vejo

Sério, é meio constrangedor chegar nesse ponto, como se eu estivesse te contando os pedaços mais quietos do meu coração. Você já sentiu que tá crescendo, mas o mundo não tá pronto pra você? Tipo, você quer ser grande, mas as coisas à sua volta parecem tão frágeis? Era uma vez minha vida, e eu, uma criança que não escolheu estar aqui, começando a sonhar, mesmo num mundo que não explica. E se seus pais soubessem o que você sonha quando tá deitado, olhando pro teto? Pois é, eu tava vivendo isso, com sonhos pequenos e um futuro que não vejo.

Eu comecei a entender mais coisas. Não tudo, claro, mas pedaços. Minha mãe me levou pra uma consulta, e eu ouvi ela falando com a médica sobre “futuro”, sobre “escola boa”, sobre “dar um jeito”. Ela tava tão séria, mas também tão cansada. Você já viu alguém tentar construir algo grande, mesmo estando tão exausto? Eu queria ajudar, mas, olha, eu sou só uma criança. Então, eu segurava a mão dela, e isso parecia ajudar, mesmo que pouco.

Meu pai apareceu mais. Não todo dia, mas mais. Ele me levou pra tomar sorvete, e a gente conversou. Ele perguntou o que eu queria ser quando crescer. Eu disse: “Quero ser astronauta.” Ele riu, mas não foi uma risada de zoação. Foi como se ele quisesse acreditar comigo. Você já contou um sonho pra alguém e sentiu que, por um segundo, ele virou real? Eu senti isso, mas, quando ele foi embora, fiquei pensando se ele ia voltar. Porque, às vezes, ele não volta.

Na escola, eu comecei a me sair melhor. A professora disse que eu desenho bem, que posso ser artista. Eu gosto de desenhar, porque, no papel, eu posso fazer o mundo do jeito que quero. Mas, às vezes, eu ouço os meninos falando da minha mãe, do meu pai, e fico quieto. Você já quis falar algo, mas guardou porque sabia que não ia mudar nada? Eu

guardo, porque, no fundo, eu sei que minha mãe tá tentando, meu pai tá tentando, e eu também.

A vovó me disse uma coisa que ficou na cabeça. Ela disse: “Você é forte, meu amor. Mais forte que todos nós.” Eu não sei se sou forte, mas quero ser. Quero ser forte pra minha mãe, que trabalha tanto. Pro meu pai, que aparece e some. Pra vovó, que sempre tá lá. Você já quis ser algo pra alguém, mesmo sem saber como? Eu quero, e isso me faz continuar.

Às vezes, eu penso no futuro. Não sei como ele é, mas imagino uma casa com meus pais, um cachorro, uma escola onde ninguém fala da minha família. Imagino minha mãe sorrindo, meu pai ficando, a vovó orgulhosa. Você já imaginou um futuro que parece tão longe, mas que você não quer parar de sonhar? Eu imagino, mesmo sabendo que o mundo não tá pronto pra mim.

Eu sei que sou pequeno, que não escolhi estar aqui. Mas, olha, eu tô aqui. E, mesmo com as brigas, com as coisas que faltam, com os sonhos que guardo, eu quero crescer. Quero ser forte, quero ser feliz, quero que minha mãe e meu pai sejam felizes. Você já sentiu que, mesmo com tudo tão confuso, você quer fazer o mundo melhor? Eu sinto isso, e, mesmo sendo só uma criança, eu vou tentar.

Prevenção

Do caos à escolha: papo reto para não cair nessa.

Do Caos à Esperança

Sério, é meio constrangedor parar aqui, como se a gente tivesse aberto seu coração e agora precisasse te ajudar a respirar fundo antes de seguir. Você já terminou de ouvir uma história que te fez sentir tudo — medo, raiva, esperança — e quis um momento pra juntar os pedaços? Pois é, as histórias da menina, do menino, dos pais e do bebê são assim: um caos adolescente que parece tão real, tão próximo, que talvez tenha te feito olhar pra dentro. Você já pensou: “E se fosse comigo? Como eu lidaria com um segredo tão grande, com um futuro que muda num instante?” A gente tá aqui pra isso — pra te pegar pela mão e te mostrar que essas histórias não são só sobre o que deu errado, mas sobre o que pode dar certo.

Cada voz que você ouviu — a menina com seu peso, o menino com sua pressão, os pais com sua culpa, o bebê com seus sonhos — te trouxe até esse momento. Elas te mostraram como é fácil tropeçar quando ninguém te explica o caminho, mas também como é possível se levantar, mesmo com o coração apertado. Você já sentiu que tá carregando algo que não sabe explicar, mas que, no fundo, te faz querer ser mais? Essas histórias são um espelho, refletindo suas dúvidas, seus medos, e também sua força. Porque, olha, ser adolescente é isso: um rolo de sentimentos que parecem impossíveis, mas que te moldam pra ser quem você vai ser.

Agora, antes de seguir, respira. Fecha os olhos por um segundo e pensa: o que essas histórias mexeram em você? Talvez você tenha sentido o aperto da menina, tentando esconder o teste de gravidez. Ou a confusão do menino, querendo ser “o cara” sem saber como. Talvez tenha visto seus pais na culpa deles, ou até se colocado no lugar do bebê, sonhando com um mundo mais simples. Você já parou pra pensar no quanto essas vozes são parte do seu mundo? Elas tão aí, nos seus

amigos, na sua escola, na sua rua. E, mais importante, elas tão te dizendo: você pode escolher diferente.

É por isso que a gente não vai te deixar no caos. As próximas páginas são sobre transformar esse frio na barriga em coragem, essas dúvidas em escolhas. Você vai encontrar um papo reto sobre como se cuidar, como conversar, como planejar um futuro que seja seu. Você já quis um mapa pra não se perder? É isso que vem agora — não pra te julgar, não pra te assustar, mas pra te dar as ferramentas que a menina e o menino não tinham, que os pais não sabiam ensinar, que o bebê precisava que existissem. Porque, no fim, esse livro não é só sobre o que aconteceu com eles. É sobre o que pode acontecer com você, se você decidir escrever sua história com cuidado, com respeito, com amor.

Então, bora? O caos adolescente tá aí, mas a esperança também. Você já sentiu que, mesmo no meio da bagunça, dá pra encontrar um caminho? Essas histórias te trouxeram até aqui, e agora é hora de dar o próximo passo. Com a gente, com você mesmo, pro futuro que você merece.

Papo Reto pra Não Cair no Caos

Sério, é meio constrangedor falar de sexo assim, direto, como se a gente estivesse fuçando nos seus pensamentos mais secretos. Você já quis saber algo sobre “essas coisas”, mas teve vergonha de perguntar? Tipo, ficou olhando pro celular, pesquisando escondido, com medo de alguém ver? Pois é, esse capítulo é pra isso: te dar um papo reto, sem rodeio, pra você não acabar no meio do caos que a menina, o menino, os pais e o bebê viveram. Porque, olha, prevenir é mil vezes mais tranquilo que tentar consertar depois.

Primeiro, vamos falar do básico: sexo é normal, tá? Faz parte da vida, da curiosidade, de quem você tá virando. Mas, mano, vem com responsabilidade. Você viu como uma noite mudou tudo pra menina e pro menino. Uma escolha, um momento, e bum — um teste de gravidez vira o mundo de cabeça pra baixo. Você já sentiu aquele frio na barriga, achando que tá no controle, mas, no fundo, sabe que pode dar ruim? Então, bora aprender como não deixar isso acontecer.

Camisinha: Sua Melhor Amiga

Camisinha é tipo o superpoder que ninguém te conta. Protege contra gravidez e contra ISTs — infecções sexualmente transmissíveis, como HIV, gonorreia, HPV. Sério, você sabia que algumas ISTs podem te ferrar pro resto da vida se não tratar? E não é só com “qualquer um” que pega — pode ser com alguém que você curte, que parece “de boa”. Você já pensou em como seria constrangedor descobrir algo assim? Pois é, camisinha evita esse rolo todo.

Como usar

Abre o pacotinho com cuidado (nada de rasgar com os dentes, pelo amor), coloca no pênis ereto antes de qualquer contato, e tira depois, segurando a base pra não vazar. Simples, mas tem que fazer direito.

Onde achar

Postos de saúde, farmácias, até alguns banheiros de balada têm de graça. E, olha, não tem vergonha nenhuma em pegar. Você já entrou numa farmácia e ficou com medo de pedir? Normal, mas respira fundo e vai. É sua saúde.

Pílula e Outros Métodos

Pras meninas, a pílula anticoncepcional é uma opção, mas precisa de receita médica. Você tem que tomar todo dia, no mesmo horário, senão perde o efeito. E, ó, não protege contra ISTs, então camisinha continua sendo parceira. Tem outros métodos, tipo DIU, injeção, implante — cada um com seus prós e contras. Você já quis perguntar sobre isso, mas achou que ia parecer “muito sério”? Relaxa, médicos tão acostumados. No posto de saúde, você pode conversar com um ginecologista de graça.

Conversa com o Parceiro

Sério, falar com quem tá com você é tão importante quanto camisinha. Você já ficou com alguém e quis falar algo, mas travou porque parecia constrangedor? Tipo, “E se a gente usar camisinha?” ou “Você já fez teste de IST?” Mano, essas perguntas salvam. Se a pessoa não curtir o papo, já é um sinal vermelho. Quem te respeita, conversa. E, olha, não é só a menina que tem que se preocupar. Meninos, vocês também tão nessa. Você viu como o menino do livro ficou perdido porque não falou nada? Não seja esse cara.

E os Pais?

Tá, eu sei, falar com os pais sobre sexo é tipo pular num vulcão. Você já imaginou contar pra sua mãe ou pro pai que tá pensando em “essas coisas”? Só de pensar, dá vontade de sumir. Mas, olha, muitos pais querem ajudar, mesmo que pareçam meio travados. Começa leve, tipo: “Mãe, na escola falaram de saúde, o que você acha disso?” Ou vai num

adulto que você confia — tia, professor, médico. O importante é não ficar no escuro, pesquisando coisas no Google que só confundem.

Decisão é Sua

No fim, a escolha é sua. Sexo, namoro, esperar — tudo isso é você que decide. Mas decide com informação, não no calor do momento. Você viu como a menina e o menino não pensaram direito, e o bebê acabou no meio do caos. Você já sentiu aquela pressão de fazer algo só porque “todo mundo tá fazendo”? Não caia nessa. Você é quem manda na sua história.

Então, bora se cuidar? Camisinha no bolso, papo aberto, informação na cabeça. Você não precisa passar pelo que eles passaram. E, sério, prevenir é bem menos constrangedor que lidar com um teste de gravidez positivo. Você já pensou no que quer pro seu futuro? Pois é, começa agora.

Fechamento

O que fica quando a última página vira.

O Que Fica Depois do Caos

Nossa, é meio constrangedor fechar esse livro assim, como se a gente tivesse aberto sua cabeça e visto tudo que você guarda. Você já parou pra pensar no que faria se sua vida virasse de cabeça pra baixo? Tipo, um momento que muda tudo, e você precisa decidir quem você é? Esse livro foi sobre isso — sobre a menina, o menino, os pais, o bebê, e como uma gravidez na adolescência bagunçou a vida de todo mundo. E, olha, foi sobre você também. Porque, mesmo que você não tenha passado por isso, você já sentiu medo, já teve segredos, já quis que o mundo te entendesse. Você já olhou pro futuro e pensou: “E se fosse comigo?”

A menina te mostrou como é carregar um peso que ninguém explica, como é querer ser forte mesmo estando tão perdida. O menino te levou pra dentro da pressão de ser “o cara”, mesmo com o coração na mão. Os pais te deixaram ver o amor que vem com culpa, o medo de falhar com quem mais importa. E o bebê, tão pequeno, te fez sentir o que é chegar num mundo que não tá pronto pra você. Cada um deles te pediu pra olhar pra dentro. Você já sentiu que tá vivendo uma história que não escolheu, mas que pode mudar? Pois é, esse livro é um espelho.

Mas, olha, não é só sobre o caos. É sobre o que você faz com ele. Você viu como a menina encontrou força, como o menino deu um passo, como os pais aprenderam a amar de novo, como o bebê sonhou mesmo com tão pouco. E agora? O que você leva disso? Você já pensou em como suas escolhas, mesmo as pequenas, podem mudar tudo? A camisinha que você usa, a conversa que você tem, a pergunta que você faz — essas coisas são o começo de uma história diferente.

Então, respira fundo. Esse livro não é pra te julgar, não é pra te assustar. É pra te fazer pensar. Sobre você, sobre seus pais, sobre o futuro. Sobre como o amor, o medo, e até a vergonha fazem parte de quem você é. Você já quis ser mais do que acha que pode? Pois você

pode. Começa agora, com o que você aprendeu, com o que você sentiu. Era uma vez um caos adolescente, mas o final da sua história é você quem escreve.

Das Lições às Ações — Um Passo pra Você

Sério, é meio constrangedor te trazer até aqui e te pedir pra dar mais um passo, como se a gente estivesse te empurrando pra fora do ninho com todo o carinho do mundo. Você já terminou uma história que te fez sentir um monte de coisas — medo, esperança, vontade de mudar — e quis transformar isso em algo real na sua vida? Pois é, as histórias da menina, do menino, dos pais e do bebê te trouxeram até esse ponto, e agora a gente quer te ajudar a levar tudo isso pro próximo nível. Você já pensou: “E agora? Como eu uso o que aprendi pra não cair no mesmo caos?” A gente tá aqui pra te mostrar que é possível, e que esse livro não termina com a última página das histórias — ele começa de novo, com você.

A conclusão que você acabou de ler foi tipo um abraço, né? Um momento pra respirar fundo e pensar no que essas vozes te ensinaram. A menina te mostrou como é carregar um peso que não explica, o menino te levou pra dentro da pressão de ser algo que ele ainda não era, os pais te deixaram sentir o amor misturado com culpa, e o bebê te fez sonhar com um futuro mais leve. Você já olhou pra trás e viu como cada pedacinho dessas histórias mexeu com você? Talvez você tenha sentido o frio na barriga da menina ao ver o teste de gravidez, ou a vergonha do menino ao tentar ser “o cara” pros amigos. Talvez tenha se colocado no lugar dos pais, ou até imaginado o que o bebê sentia ao crescer num mundo tão confuso. Essas histórias não são só delas — são suas também, porque falam de sentimentos que todo mundo já teve, ou pode ter.

Mas, olha, a gente não quer que você fique só na reflexão. Você já sentiu aquela vontade de fazer algo com o que aprendeu, mas não sabia por onde começar? As próximas páginas são exatamente pra isso. Os anexos que vêm agora são tipo uma caixa de ferramentas — guias,

atividades, ideias pra te ajudar a transformar o que você sentiu em ações que te protejam, que te façam crescer, que te levem pros seus sonhos. Você vai encontrar um guia prático pra buscar ajuda, atividades pra refletir mais fundo, e até ideias pra conversar com seus pais ou professores. É como se a gente estivesse te dizendo: “Você não tá sozinho nessa. A gente pensou em tudo pra te ajudar a dar o próximo passo.”

Pensa assim: as histórias te mostraram o caos, mas também a esperança. Agora, os anexos te mostram o caminho pra construir algo diferente — pra você, pras pessoas que você ama, pro futuro que você quer. Você já quis ter um plano que te desse segurança, que te fizesse sentir que tá no controle? É isso que vem agora. Não é sobre te encher de regras ou te assustar — é sobre te dar as ferramentas que a menina e o menino não tinham, que os pais não sabiam oferecer, que o bebê precisava pra crescer num mundo mais leve. Porque, no fim, esse livro é sobre você. Sobre as escolhas que você pode fazer, sobre o futuro que você pode escrever.

Então, bora dar esse passo juntos? Você já sentiu que, mesmo depois de um caminho cheio de curvas, dá pra encontrar uma saída? As lições das histórias tão dentro de você, e agora é hora de colocá-las em prática. Com a gente, com as ferramentas que preparamos, e com a sua própria coragem. Vamos lá?

Caixa de Ferramentas

Guias, atividades e recursos para agir.

Guia Prático, Recursos e Atividades

Sério, é meio constrangedor te dar um guia assim, como se a gente soubesse que você tá pensando em coisas que não conta pra ninguém. Você já quis um mapa pra entender o que tá rolando na sua cabeça? Esse anexo é isso: um jeito de te ajudar a navegar, com dicas, recursos e coisas pra pensar.

Guia Prático: Onde Buscar Ajuda

Postos de Saúde

Todo bairro tem um posto onde você pode pegar camisinha de graça, fazer testes de IST, ou conversar com um médico. Não precisa de RG, e eles não contam pros seus pais. Você já passou por um posto e pensou em entrar, mas travou? É normal, mas vai. Eles tão lá pra ajudar.

Ginecologistas e Urologistas

Pras meninas, ginecologistas falam de pílula, DIU, saúde. Pros meninos, urologistas checam ISTs e outras coisas. No SUS, é grátis. Pergunta no posto.

Linha de Apoio

Tem linhas como o Disque Saúde (136) pra tirar dúvidas anônimas. Você já quis perguntar algo sem ninguém saber que é você? Liga, é de boa.

Recursos Locais

ONGs e Projetos

Busque ONGs ou projetos de saúde jovem na sua cidade. Eles oferecem palestras, grupos de apoio, e materiais. Você pode achar no Google ou perguntar na escola.

Escola

Algumas têm programas de educação sexual. Fala com a coordenadora, mesmo que pareça constrangedor.

Atividades pra Refletir

Escreva sua História

Pega um caderno e escreve: “Se eu pudesse mudar uma escolha da menina/o menino, o que seria?” Você já pensou em como suas escolhas mudam sua história? Isso ajuda a planejar.

Papo com um Adulto

Escolhe um adulto que você confia (pai, tia, professor) e pergunta: “Como você lidava com namoro na sua idade?” Você já quis saber como os adultos pensavam quando eram como você? Isso abre portas.

Plano de Prevenção

Escreve três coisas que você pode fazer pra se cuidar (ex.: sempre ter camisinha, conversar com parceiro, ir ao médico). Guarda e revisa. Você já fez um plano pra algo importante?

Caderno de Atividades para Professores

Sério, é meio constrangedor pensar que você, professor, vai abrir esse livro com seus alunos e falar de algo tão íntimo quanto sexo e gravidez. Você já sentiu aquele nervoso antes de tocar num tema que sabe que vai mexer com todo mundo? Esse caderno é pra te ajudar a usar *As Consequências da Gravidez na Adolescência* em sala de aula, com atividades que abrem diálogo, incentivam reflexão e conectam os alunos com as histórias da menina, do menino, dos pais e do bebê. Essas atividades são pra Fundamental II e Ensino Médio, pensadas pra gerar empatia e responsabilidade sem julgamento.

Objetivo

- Promover discussões sobre saúde sexual, responsabilidade e empatia.
- Conectar as narrativas do livro às experiências dos alunos.
- Incentivar escolhas informadas e diálogo com famílias.

Atividade 1: Espelho das Histórias (45 min)

Objetivo: Fazer os alunos refletirem sobre as perspectivas do livro.

Como fazer:

- Divida a turma em quatro grupos, cada um representando uma perspectiva (Menina, Menino, Pais, Bebê).
- Dê a cada grupo um trecho do livro correspondente (ex.: Capítulo 1 da Menina para o grupo da Menina).
- Peça que discutam: “O que essa pessoa sente? Como eu me conecto com isso?” Cada grupo escreve uma carta do personagem para outro

(ex.: Menina escreve pros Pais).

- Cada grupo lê sua carta em voz alta.
- Reflexão: “Você já sentiu algo que guardou, como esses personagens? Como seria contar pra alguém?”
- Por que funciona: Evoca vergonha alheia ao fazer os alunos se colocarem no lugar dos personagens, conectando com seus próprios segredos.

Atividade 2: Mapa de Escolhas (60 min)

Objetivo: Explorar o impacto das escolhas na vida dos personagens e dos alunos.

Como fazer:

- Desenhe uma linha do tempo no quadro, com eventos do livro (ex.: “Noite da festa”, “Teste de gravidez”, “Conversa com os pais”).
- Em duplas, os alunos identificam uma escolha de cada personagem que levou a esses eventos (ex.: “Menino não usou camisinha”).
- Peça que escrevam uma escolha alternativa que poderia mudar a história (ex.: “Menino conversa sobre proteção”).
- Discussão: “Como pequenas escolhas mudam o futuro? O que você pode escolher hoje?”

Reflexão: “Você já fez uma escolha por pressão? Como evitar isso?”

Por que funciona: Faz os alunos pensarem em prevenção, tocando na vergonha de decisões impulsivas.

Atividade 3: Diálogo Seguro (45 min)

Objetivo: Ensinar habilidades de comunicação sobre saúde sexual.

Como fazer:

- Apresente cenários do livro (ex.: Menina quer falar com o Menino sobre camisinha, mas trava).
- Em trios, os alunos criam um diálogo onde o personagem fala abertamente (ex.: “Ei, acho que a gente devia usar camisinha, o que acha?”).
- Cada trio encena seu diálogo.
- Discussão: “Por que é difícil falar de sexo? Como tornar isso mais fácil?”

Reflexão: “Você já quis falar algo, mas teve vergonha? Como praticar?”

Por que funciona: Simula conversas reais, evocando vergonha alheia ao expor medos comuns, mas normalizando o diálogo.

Dicas para o Professor

- Ambiente Seguro: Antes das atividades, combine regras (ex.: respeito, sigilo).
- Adapte à Idade: Para Fundamental II, foque em emoções e escolhas; para Ensino Médio, inclua detalhes sobre contracepção.
- Envolve a Escola: Chame a coordenadora ou psicóloga para apoiar discussões sensíveis.
- Conecte com os Pais: Sugira que os alunos levem perguntas do livro pra casa (ex.: “O que você acha de falar sobre namoro?”).

Você já pensou em como um livro pode mudar a forma como seus alunos veem o mundo? Esse caderno é pra isso — pra transformar vergonha em diálogo, medo em responsabilidade, histórias em lições.

Guia para Pais

Nossa, é meio constrangedor falar com você, pai ou mãe, sobre como conversar com seu filho sobre sexo. Você já sentiu aquele aperto no peito, querendo falar algo importante, mas sem saber por onde começar? Esse guia é pra te ajudar a usar *As Consequências da Gravidez na Adolescência* como ponte pra dialogar com seu filho adolescente, entendendo as angústias dele e as suas, como você destacou na ideia de *Explicando os Pais para os Filhos*. É sobre amor, medo, e construir confiança.

Objetivo

- Abrir diálogo sobre saúde sexual e responsabilidade.
- Conectar pais e filhos através das histórias do livro.
- Reduzir a vergonha de falar sobre temas íntimos.

Passo 1: Leia Juntos

Escolha um trecho do livro (ex.: Capítulo 1 da Menina) e leia com seu filho. Não precisa ser tudo — 10 minutos já vale. Depois, pergunte: “O que você achou do que ela sentiu?” Você já tentou falar com seu filho sobre algo que ele viveu, mas não contou? Essa leitura cria um jeito seguro de começar, porque o foco tá na história, não nele.

Passo 2: Perguntas Abertas

Use perguntas que não julgam, tipo:

- “O que você acha que a menina podia ter feito diferente?”
- “Como você acha que os pais se sentiram?”
- “Se fosse você, com quem ia querer conversar?”

- Você já quis saber o que seu filho pensa, mas teve medo da resposta? Essas perguntas abrem espaço pra ele falar, mesmo que devagar.

Passo 3: Compartilhe (Um Pouco)

Conte algo da sua adolescência, tipo: “Quando eu tinha sua idade, também ficava confuso com namoro.” Não precisa contar tudo — só o suficiente pra mostrar que você já esteve no lugar dele. Você já pensou em como sua história pode fazer seu filho te ouvir? Isso cria conexão, como nos pais do livro que aprenderam a ouvir.

Passo 4: Fale de Prevenção

Use o Capítulo de Prevenção como base. Diga coisas simples:

- “Camisinha é importante pra se proteger. Você sabe onde achar?”
- “Se quiser, posso te levar num médico pra conversar sobre saúde.”
- Você já sentiu vergonha de falar de sexo com seu filho? Normal, mas respirar fundo e falar é melhor que o silêncio dos pais do livro.

Passo 5: Esteja Disponível

Diga pro seu filho: “Tô aqui pra conversar, mesmo que seja difícil.” E mostre isso no dia a dia — escute sem julgar, responda com calma. Você já quis que seu filho confiasse em você, mas não sabia como mostrar? Pequenos gestos, como ouvir sem interromper, fazem a diferença.

Dicas para Pais

- Sem Pressão: Não force a conversa. Se ele travar, tente de novo depois.
- Recursos: Leve-o ao posto de saúde ou converse com um psicólogo se precisar de apoio.
- Parceria com a Escola: Fale com o professor sobre como o livro tá sendo usado na aula pra reforçar em casa.

- Seja Honesto: Tá ok dizer “Eu também não sei tudo, mas a gente pode aprender juntos.”

Você já pensou em como um diálogo pode mudar a relação com seu filho? Esse guia é pra te ajudar a transformar vergonha em confiança, medo em apoio, e histórias em pontes.

As Dúvidas que Todo Mundo Tem Antes de Tudo Mudar

Sério, é meio constrangedor falar das coisas que passam pela sua cabeça quando ninguém tá olhando. Você já teve uma dúvida sobre sexo ou namoro que parecia grande demais pra perguntar? Tipo, algo que te faz corar só de pensar em falar com alguém? Esse FAQ é pra isso: trazer as perguntas que a menina e o menino tinham antes de tudo virar um caos, aquelas que você também já teve ou pode ter. A gente vai voltar no tempo, antes da gravidez, pra te ajudar a entender as etapas — desde a curiosidade até a decisão — e fazer escolhas com respeito, conhecimento e cuidado. Porque, olha, saber o que tá em jogo muda tudo. Bora?

A Menina: As Dúvidas de Quem Tá Descobrendo o Amor e o Medo

Como sei se tô pronta pra namorar ou ir além?

Você já sentiu o coração disparar por alguém, mas ficou com medo de não saber o que vem depois? Eu também. No começo, eu achava que gostar de alguém era o suficiente, mas, nossa, é mais que isso. Tô pronta? Perguntei isso mil vezes. Olha, ninguém te diz, mas estar pronta é sentir que você confia em si mesma e na outra pessoa. Converse com quem tá com você, fala o que sente. Se tá com dúvida, espera. Eu aprendi da pior forma que correr sem pensar pode te levar pra um lugar que você não tá preparada, tipo uma gravidez que muda tudo.

E se eu tiver vergonha de falar sobre sexo?

Você já quis perguntar algo sobre “essas coisas”, mas travou porque parecia constrangedor? Eu morria de vergonha de falar com minha mãe ou com as amigas. Achava que iam rir ou achar que eu era boba. Mas,

sério, guardar as dúvidas é pior. Começa com alguém que te deixa à vontade — uma amiga, uma tia, até um médico no posto de saúde. Eu não perguntei, e acabei agindo sem saber das consequências, como um bebê que eu não planejei. Falar é respeitar você mesma e o outro.

Como digo não sem perder o cara que gosto?

Você já sentiu pressão pra fazer algo só pra não decepcionar alguém? Eu sentia isso, como se dizer “não” fosse acabar com tudo. Mas, olha, quem te gosta de verdade respeita seu tempo. Eu não disse não naquela noite, e depois veio o peso de uma escolha que não era só minha. Pratica frases simples: “Tô afim de você, mas não tô pronta pra isso.” Se ele não curtir, é ele que não vale a pena. Respeitar sua intimidade é respeitar sua alma.

O que acontece se eu não usar proteção?

Você já pensou que “só uma vez” não dá em nada? Eu também. Achava que gravidez ou doença era coisa de “azar”. Mas, mano, uma noite sem camisinha mudou minha vida — um teste positivo, medo, tudo. Camisinha protege contra gravidez e ISTs, tipo HIV ou HPV, que podem te acompanhar pra sempre. E não é só com “qualquer um” — pode ser com alguém que você ama. Eu não sabia disso, e paguei caro. Informe-se no posto de saúde, pega camisinha de graça. É seu futuro em jogo.

Como respeito o que ele sente sem me perder?

Você já quis fazer alguém feliz, mas sentiu que tava se esquecendo de você? Eu queria que ele me achasse incrível, mas não pensava no que eu queria de verdade. Respeitar o outro é ouvir, conversar, entender o que ele sente — mas sem apagar o que você é. Eu não fiz isso, e acabei carregando um peso que envolveu não só a mim, mas um bebê. Fala o que você quer, o que te assusta. Isso é cuidar da essência de vocês dois.

O Menino: As Dúvidas de Quem Quer Ser Homem, Mas Não Sabe Como

Como sei se tô pronto pra ir além do beijo?

Você já sentiu que tá todo mundo esperando que você “dê o próximo passo”, mas você tá perdido? Eu sentia isso. Os caras falavam de “pegar geral”, e eu achava que precisava provar algo. Mas, mano, estar pronto é mais que querer — é saber o que vem depois. Você tá ok com a ideia de um bebê ou uma doença? Eu não tava, mas fui na onda, e agora tô lidando com uma responsabilidade que não imaginava. Converse com ela, vê se vocês tão na mesma vibe. Esperar não te faz menos homem.

E se eu parecer bobo por perguntar sobre sexo?

Você já teve medo de perguntar algo porque achava que iam te zoar? Eu travava só de pensar em falar com meu pai ou com os amigos. Achava que homem tem que “saber na hora”. Mas, sério, não saber é normal. Eu não perguntei, não sabia de camisinha direito, e uma noite virou um caos — um bebê que eu não tava pronto pra criar. Fala com um professor, um médico, até no posto de saúde. Perguntar é mais forte que fingir que sabe.

Como falo de camisinha sem quebrar o clima?

Você já quis falar algo importante, mas achou que ia soar estranho? Eu também. Pensava que falar de camisinha ia fazer ela achar que eu não confiava nela. Mas, olha, é o contrário. Dizer “Bora se cuidar?” mostra que você respeita ela e a relação. Eu não falei, e o resultado foi uma gravidez que bagunçou tudo. Leva camisinha, deixa no bolso, e fala com naturalidade: “Quero que a gente curta sem preocupação.” Ela vai te respeitar mais por isso.

E se ela quiser e eu não estiver afim?

Você já sentiu pressão pra fazer algo só porque “homem tem que querer”? Eu sentia que, se dissesse não, ia parecer fraco. Mas, mano, você tem direito de dizer “Tô afim de você, mas não agora”. Eu fui na pressão, e depois veio o peso de uma escolha que não era só minha —

um bebê, uma responsabilidade. Respeitar o que você sente é tão importante quanto respeitar ela. Fala com jeito, mas fala. Isso é ser homem de verdade.

Por que preciso pensar na alma dela?

Você já pensou que sexo é só “curtição”, sem nada além? Eu achava isso. Mas, olha, sexo mexe com o que ela sente, com o que você sente, com a essência de vocês. Eu não pensei nisso, fui na onda, e agora vejo que machuquei alguém que eu gostava, além de mim mesmo, com uma gravidez que ninguém planejou. Conversa, entende o que ela quer pro futuro, o que a faz feliz. Respeitar a alma dela é cuidar do que vocês podem ser juntos.

E Você, Qual Sua Dúvida?

Essas são as perguntas que a gente tinha antes de tudo virar de cabeça pra baixo. E as suas? Você já teve vergonha de perguntar algo sobre sexo ou respeito? Esse FAQ é pra te mostrar que dúvida não é fraqueza — é o primeiro passo pra escolher com cuidado. Fala com um amigo, um adulto, um médico no posto de saúde. Camisinha, conversa, respeito — essas coisas te protegem do caos. Porque, sério, uma escolha informada pode te levar pra um futuro bem mais leve. Qual sua próxima pergunta?

Epílogo

Decidir com consciência e recomeçar.

Como Decidir com Consciência

Sério, é meio constrangedor falar assim, como se a gente estivesse te pedindo pra olhar bem fundo dentro de você e do outro. Você já parou pra pensar no que significa tomar uma decisão que pode mudar sua vida, como começar a vida sexual ou, quem sabe, planejar uma família lá na frente? Pois é, a menina e o menino das nossas histórias não tiveram essa chance — ninguém os ensinou a decidir com consciência, a pensar no que realmente queriam, no que era justo pro outro. Mas você pode ser diferente. Você já quis ter um mapa pra fazer escolhas que te deixem em paz, que respeitem você e quem tá do seu lado? A gente tá aqui pra te ajudar a criar esse mapa.

Passo 1: O Que Eu Sinto e Quero?

Antes de qualquer coisa, sinta com você mesmo. Pega um caderno ou só pensa com calma: “O que eu sinto sobre sexo? O que eu quero de um relacionamento?” Você já sentiu aquela mistura de curiosidade e medo, sem saber o que fazer com ela? Escreve ou pensa: “Tô pronto pra isso? Quero isso agora, ou é só porque meus amigos tão falando?” A menina sentiu a pressão de ser amada, o menino quis provar algo pros amigos. Mas a decisão é sua — não dos outros. Seus sentimentos e valores são o primeiro passo.

Passo 2: O Que Meu Corpo e Minha Vida Têm a Dizer?

Agora, pensa no lado prático. Você sabe o que acontece quando a gente decide ter uma vida sexual? Além da gravidez, tem as infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), o impacto no seu corpo, na sua saúde. Você já ouviu falar de tudo isso, mas parou pra pensar de verdade? Por exemplo:

Uma gravidez na adolescência pode pausar seus estudos, mudar seus sonhos, trazer custos que você não imagina.

Sem proteção, o risco de ISTs como HIV ou HPV é real — e muitas não têm cura, mas podem ser prevenidas.

Métodos como camisinha e pílula são acessíveis no posto de saúde, e você pode buscar de graça, sem vergonha.

Você já pensou no impacto que uma escolha pode ter na sua vida inteira? A menina e o menino não tinham essas informações claras, e o caos veio. Mas você pode se informar e decidir com calma.

Passo 3: É uma Escolha dos Dois?

Uma decisão sobre sexo ou gravidez nunca é só sua — é sua e do outro. Você já conversou de verdade com quem tá do seu lado? Pergunte: “Você tá confortável com isso? A gente tá na mesma página?” O consentimento é isso: um “sim” claro, sem pressão, dos dois lados. Você já sentiu que alguém te empurrou pra algo que você não queria? A menina e o menino não falaram abertamente, e o que era pra ser amor virou um peso. Conversar é o jeito de garantir que a escolha seja justa, que respeite os dois.

Passo 4: Como Isso Afeta Meu Futuro?

Pensa nos seus sonhos — estudar, viajar, ter uma profissão, ser independente. Você já imaginou como uma gravidez não planejada pode mudar isso? Não é sobre te assustar, mas sobre te fazer refletir. Uma gravidez na adolescência pode trazer:

Menos tempo pra estudar ou trabalhar, porque um bebê precisa de você 24 horas por dia.

Mais gastos — fraldas, médicos, roupas — que talvez você não tenha como pagar agora.

Mudanças na sua família, nos seus planos, até na sua saúde emocional.

Você já parou pra pensar se tá pronto pra isso? A menina e o menino não estavam, e o futuro deles mudou num instante. Mas você pode

planejar — decidir quando e se quer ter filhos, e fazer isso com consciência, no momento certo.

Passo 5: Quem Pode Me Ajudar a Decidir?

Você não precisa decidir tudo sozinho. Você já quis falar com alguém, mas não sabia quem? Pode ser um parente que te entende, um professor, ou até um profissional no posto de saúde. Pergunte: “O que eu preciso saber antes de começar minha vida sexual?” ou “Como me proteger?” No Brasil, o Disque Saúde (136) é gratuito e te ajuda com dúvidas. Você já sentiu que ter apoio faz tudo parecer mais leve? A menina e o menino não sabiam pra quem pedir ajuda, mas você pode — e deve.

Um Último Pensamento

Decidir com consciência é pensar em você, no outro, no futuro de vocês. É escolher com amor, respeito e informação, pra que o que vier seja algo que você planejou, que te faça feliz. Você já sentiu que uma escolha bem pensada te dá paz? É isso que a gente quer pra você — pro menino, pra menina, pra quem você é hoje.

Um Novo Começo — E o Que Vem Depois?

Nossa, é meio constrangedor te dizer adeus assim, como se a gente tivesse caminhado tanto junto e agora precisasse te deixar voar. Você já terminou um livro e sentiu que ele te mudou de algum jeito, que te fez querer ser mais, fazer mais? Pois é, esse livro foi sobre isso: te mostrar o caos adolescente, as escolhas que pesam, mas também o poder que você tem de decidir diferente. Você já pensou no quanto é forte por ter chegado até aqui, por ter ouvido essas vozes e refletido sobre sua própria vida?

A menina, o menino, os pais, o bebê, a comunidade — cada um deles te deu algo. A menina te ensinou sobre coragem, mesmo com medo. O menino te mostrou que ser “homem” não é ceder à pressão, mas assumir quem você é. Os pais te falaram de amor e culpa, te lembrando que eles também estão aprendendo. O bebê te fez sonhar com um futuro mais leve, e a comunidade te convidou a ser apoio, não julgamento. Você já percebeu que todas essas lições tão dentro de você agora? Elas são suas pra carregar, pra usar, pra transformar.

Mas esse não é o fim — é um novo começo. Você já sentiu que, mesmo depois de uma jornada cheia de curvas, tem mais caminho pela frente? Esse livro foi só o primeiro passo. Ele te mostrou o que pode acontecer quando a gente não planeja, não conversa, não se informa. Mas também te deu ferramentas pra decidir com consciência, pra construir um futuro que seja justo, que seja seu. E sabe o que é mais legal? Tem mais por vir. A gente tá preparando um próximo livro, pra te levar ainda mais longe — pra falar sobre amor, sobre sonhos, sobre como crescer sem perder quem você é. Você topa continuar essa jornada com a gente?

Por agora, te deixo com um último pedido: cuida de você. Faz escolhas que te façam sorrir, que te levem pros seus sonhos, que

respeitem quem você é e quem tá do seu lado. Você já pensou no quanto você merece um futuro cheio de esperança? A gente acredita nisso — e acredita em você. Até a próxima página, até o próximo livro, até o próximo passo. Com carinho, sempre.

CRÉDITOS

Créditos

As Consequências da Gravidez na Adolescência

Para meninos, meninas, pais e para o bebê

Autor: Flávio Basset

Selo: Desbullynização®

1ª edição digital — 2026

Idioma: português do Brasil

Tipografia: Lora (texto) e Poppins (títulos).

© 2026 Flávio Basset / Desbullynização®. Todos os direitos reservados. Esta obra é distribuída gratuitamente. É permitido compartilhar o arquivo na íntegra, sem alterações, desde que citada a fonte. É vedada a venda, a modificação e o uso comercial sem autorização por escrito.

Aviso. Este livro tem finalidade educativa e não substitui orientação médica, psicológica ou jurídica. Disque Saúde 136 — gratuito e anônimo.

Contato: @desbullynizacao