



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

Projeto de Educação para a Saúde - PES

Projeto de Educação Sexual

7º Ano

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Projeto de Educação Sexual – 7ºAno				
Área Temática	Conteúdos	Pressupostos Essenciais	Recurso	Tempo letivo
Conhecimento e Valorização do Corpo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O corpo em transformação 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorização de todas as partes do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº1: Coisas e Loisas... ▪ Atividade nº2: Quem sou agora? ▪ Atividade nº3: Sou um adolescente 	3x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Figura Corporal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer as alterações e mudanças do corpo e da figura/imagem corporal como potenciadores do prazer, do crescimento e da autonomia, desenvolvendo uma atitude positiva face às mesmas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº4: Imagem do corpo 	2x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão da fisiologia da resposta sexual humana 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº5: Carrossel de perguntas ▪ Atividade nº6: Corta e cola na minha auto-estima 	4x (45 min)
Saúde Sexual e Reprodutiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo - consequências e métodos de prevenção 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer a importância de uma vivência da sexualidade saudável, responsável e isenta de riscos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº7: Transite ou não transmite? 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gravidez na adolescência 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº8: Verdadeiro ou Falso? 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer a importância da assertividade nas relações amorosas como estratégia de prevenção das relações abusivas e violentas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº9: Estás a seguir as minhas instruções? 	1x (45 min)
Expressões da Sexualidade e Diversidade	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dimensão ética da sexualidade humana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer a importância de uma vivência eticamente responsável, autónoma e consciente da sexualidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº10: Histórias de aqui ao lado 	2x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sexualidade e género 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº11: As mulheres percebem de futebol ▪ Atividade 12: Homens, mulheres e desenhos animados 	2x (45 min)

Propostas de Atividades

7º Ano

Nota: O quadro legislativo atual estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar e obriga a abordagem de **12 horas**, no **mínimo (16 tempos)** no **3.º ciclo**.

Todas as propostas de atividades foram retiradas do caderno de atividades PRESSE 3º Ciclo e adaptadas.

Área Temática

Conhecimento e Valorização do Corpo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 1
Atividade:	Coisas e Loisas...	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	7º
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> Utilizar a metodologia da caixa de perguntas para perceber quais as dúvidas mais frequentes dos alunos. 		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> Ficha n.º 1 	
45 min.		
Passo a passo:		
<ol style="list-style-type: none"> Distribuir por todos os alunos a ficha n.º1. Pedir que escrevam todas as dúvidas que tenham sobre os assuntos apresentados e as coloquem numa caixa ou saco preparados para o efeito. Explicar que todas as dúvidas podem ser colocadas mesmo que não se conheça a terminologia correta. As perguntas podem ou não ser anónimas. Analisar todas as dúvidas, questões ou sugestões de temas colocadas pelos alunos e planificar as sessões seguintes, no âmbito do conhecimento e valorização do corpo, de acordo com estas dúvidas. 		
Sugestão: Estas questões podem ser lembradas ao longo das sessões para exemplificar dúvidas comuns, ou mitos associados à sexualidade.		

Coisas que gostava de saber sobre...



O Corpo em Transformação

Valorização de todas as partes do corpo
Importância de uma autoestima positiva

Figura Corporal

Alterações e mudanças do corpo
Mudanças da figura/imagem corporal

Compreensão da Fisiologia da Resposta

Sexual Humana

Conhecimento das fases da resposta sexual
Resposta Sexual masculina e feminina

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

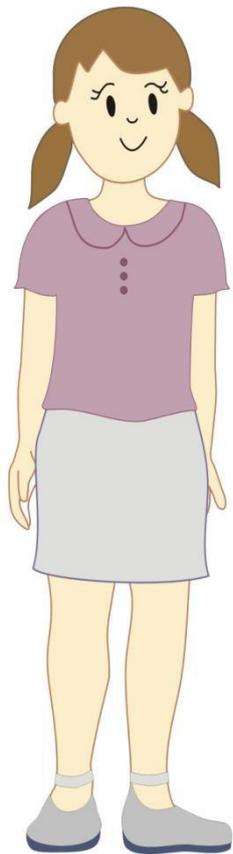
PES

Atividade n.º 2

Atividade:	Quem sou agora?	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	7º
		•
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Perceber quais as diferenças entre a infância e a adolescência▪ Reconhecer as mudanças e alterações corporais.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º1 e 2	
45 min.		
Passo a passo:		
1. Distribuir as fichas em anexo aos alunos, atribuindo as com imagens do género feminino às raparigas e as do género masculino aos rapazes.		
2. Solicitar aos alunos que olhem para as imagens e reflitam sobre as transformações que acontecem no corpo na passagem da infância para a adolescência.		
3. Cada aluno deve descrever quais as principais características físicas, emocionais ou psicológicas da criança e do adolescente.		
4. Depois de todos terem concluído, pedir a uma aluna e a um aluno que apresentem as suas respostas. Discutir as principais características e principais diferenças entre rapazes e raparigas.		

Quem sou agora?

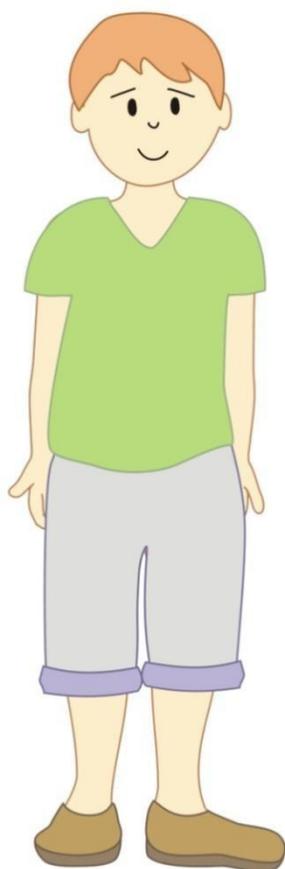
Ficha n.º 1





Quem sou agora?

Ficha n.º 2



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 3

Atividade:	Sou um adolescente	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	7.º
		●
Objetivos:	Debater sobre o que é a adolescência e o que é ser um adolescente Perceber as mudanças que ocorrerem na adolescência	
Duração:	Recursos:	
45 min.	Ficha n.º 1	
Passo a passo:		
	1. Distribuir por todos os alunos o poema em anexo (ficha n.º 1).	
	2. Depois de todos lerem o poema, iniciar uma discussão sobre o conceito de adolescência nele descrito.	
	3. Perceber se os alunos concordam ou não com a visão descrita, e acrescentar outras características dos adolescentes.	
	4. Debater com os alunos a visão que os adultos têm sobre a adolescência. Perceber quais os seus aspetos mais e menos positivos.	
	5. Propor a criação de um “Mural das Expressões” onde os alunos possam colocar pequenos poemas, textos, letras de música, que expressem o que é adolescência e/ou outros temas relevantes para a intervenção.	

ADOLESCÊNCIA

“No coração habitam sonhos e promessas
De um futuro incerto, ainda em gestação;
Razão da juventude sentir tanta pressa,
São as idéias, em constante ebulição.

Nem sempre esperam, como manda o figurino.
Algumas vezes, pecam por ansiedade;
Nos argumentos, são ferrenhos paladinos,
De idéias novas, embaçadas em verdade.

Olhos brilhantes, aguçados, curiosos,
Quando apreciam o discurso dos adultos;
Ficam irônicos, e, não raro, belicosos,
Se lhes tentarem imputar valor inculto.

No dia a dia, na escola e nos encontros Buscam
respostas para a mente indagadora;
Se fantasiam e se preciso, ficam prontos,
Para a batalha, de argumentos, vencedora.

Inconformados com descaso e injustiça,
Se manifestam de forma exuberante;
São ponderados ao exporem uma premissa,
Embora, às vezes, façam disso uma constante.

Com seus complexos, desnudos de voz ativa,
Nem sempre encontram hora certa para agir,
Mas nessa idade, excessos são permitidos;
Já que o bom-senso acaba por intervir.

Corações puros, com pequenos arranhões,
Labutam sempre por justiça e liberdade,
A chama viva de mil sonhos e ilusões;
Nos dão exemplo de vida e civilidade.

Todos nós temos um parente ou amigo,
A retratar menos ou mais essas virtudes;
Viver sem eles representa um castigo,
Aos que, da vida, já perderam a juventude.”

(Luiz Angelo Vilela Tannus)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 4

Atividade:	Imagem do corpo	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	7º
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumentar a consciência dos adolescentes sobre o seu aspeto físico. ▪ Compreender a influência dos meios de comunicação social sobre que exercem sobre a imagem que temos de nós próprios e como a nossa imagem afeta a nossa conduta; introduzir um conceito de beleza mais amplo. 	
Duração:	Recursos:	
2x 45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revistas populares e jornais para recortar ▪ Tesouras ▪ Papel ▪ Lápis e canetas 	
Passo a passo:		
1.	Dividir a turma em dois grupos do mesmo sexo.	
2.	Disponibilizar a cada grupo uma folha e uma caneta e instruções para fazer uma lista das partes do corpo que os membros do seu sexo não gostam.	
3.	Dar 5 minutos para os grupos preparem as suas listas de “coisas que as raparigas não gostam de seus corpos” e “coisas que os rapazes não gostam de seus corpos”.	
4.	Dar instruções aos grupos para que procurem nas revistas exemplos de pessoas de sexo oposto que achem atrativos (as).	
5.	Pedir a cada grupo que recorte, cole e faça uma colagem com o “Homem atraente” e “Mulher atraente”.	
6.	Exibir as colagens e pedir à turma para discuti-los.	
7.	Comentar os pontos de discussão.	
Sugestão:	Esta atividade poderá ser desenvolvida na disciplina de Educação Visual.	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 5

Atividade:	O Carrossel de Perguntas	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	7º
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esclarecer/rever dúvidas comuns inerentes à sexualidade humana. ▪ Promover a discussão de temas no âmbito da educação sexual de uma forma livre e esclarecida. 	
Duração:	Recursos:	
2x 45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Saco ▪ Folhas de papel ▪ Anexo (Guião PRESSE Formação para Professores, p. 14 a 19) ▪ Ficha n.º 1 	
Passo a passo:		
1.	Solicitar aos alunos que escrevam numa pequena folha de papel (em letra de imprensa), uma pergunta a que se sentissem embaraçados a responder.	
2.	Recolher as questões devidamente dobradas e coloca-las dentro do saco, dentro do saco podem já existir perguntas (sugestões em anexo), sobre o tema em discussão.	
3.	Formar duas filas, ficando os participantes frente a frente sentados em cadeiras Nota: As cadeiras também podem ser dispostas em dois círculos: um interior com os assentos virados para fora e outro exterior com os assentos virados para dentro.	
4.	Definir que uma fila será a “equipa das perguntas” e outra a “equipa das respostas”.	
5.	Dar instruções para que a equipa das perguntas retire uma pergunta do saco e leia sem mostrar a ninguém.	
6.	Em seguida cada elemento da equipa das perguntas faz a pergunta ao elemento da outra equipa que está sentado à sua frente em voz baixa a que este responde da mesma forma.	
7.	O professor deve disponibilizar pouco tempo para o diálogo. Passado esse tempo faz um sinal (ex. bate as palmas, emite um som, ...) e os alunos que dão as respostas levantam-se e sentam-se na cadeira à sua direita, levantando-se todos em simultâneo;	
8.	A seguir os elementos da equipa das perguntas (que se mantém sentados) repetem a mesma pergunta a um novo participante. O professor volta a fazer sinal para trocarem de posição.	
9.	Este processo repete-se sucessivamente até que todos os elementos da equipa das respostas respondam a todas as perguntas.	
10.	Trocar posições nos dois grupos. Os alunos que estiveram a responder passam a fazer perguntas, e vice-versa.	
11.	Formar um círculo e o professor convida cada aluno a falar sobre a pergunta que lhe “tocou” e as várias respostas que recebeu.	
12.	Em seguida todos falam das dificuldades que sentidas ao responder às perguntas. O professor apresenta alguma informação teórica sobre os temas abordados (anexo da atividade).	



1. O que é a masturbação?
2. A masturbação pode fazer-me mal?
3. Pode-se tomar banho com o período menstrual?
4. O que é o sexo?
5. Todos os rapazes têm sonhos molhados?
6. A masturbação faz espinhas na cara?
7. Porque é que as raparigas vão sempre juntas à casa de banho?
8. Os homossexuais são normais?
9. Se um rapaz me apalpar está abusar de mim?
10. Porque é que os rapazes só gostam de raparigas magras?
11. Uma grávida pode ter relações sexuais?
12. O que é a menstruação?

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 6

Atividade:	Corta e cola na minha autoestima	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	7º
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensinar aos jovens o que é a autoestima e que coisas a afetam. ▪ Promover uma autoestima positiva. 	
Duração:	Recursos:	
2x 45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folhas de papel (todas do mesmo tamanho), uma para cada aluno ▪ Fichas n.º 1 e 2 	
Passo a passo:		
1.	Explicar à turma que a autoestima é a forma como uma pessoa se sente em relação a si mesma, e que a autoestima está estreitamente relacionada com a nossa família e o nosso meio ambiente. Todos os dias enfrentamos situações e acontecimentos que afetam a forma como nos sentimos em relação a nós mesmos. Por exemplo, se nos zangamos com os nossos pais, ou se um amigo na crítica, isso pode afetar a nossa autoestima.	
2.	Entregar uma folha de papel a cada participante, explicando-lhe que representa a sua autoestima.	
3.	Ler a lista de acontecimentos que podem ocorrer durante o dia e que afetam a nossa autoestima. De cada vez que ler uma frase, os alunos devem arrancar um pedaço da folha, e o tamanho do pedaço que tirarem significa mais ou menos a proporção de autoestima que o acontecimento afetaria. Dar um exemplo depois de ler a primeira frase, retirando um bocado da sua folha e dizendo <i>“isto afeta-me muito”</i> ou <i>“isto não me afeta muito”</i> .	
4.	Depois de ler todas as frases que afetam a autoestima, explicar aos alunos que agora vão recuperar a autoestima. Dizer-lhes para reconstruírem a autoestima por pedaços, da mesma maneira que a <i>“tiraram”</i> .	
5.	No final da atividade, debater com os alunos os seus resultados (ficha n.º 2).	

Imagina que, na última semana, te aconteceu o seguinte:

1. Perdeste o corta-mato da escola.
2. O/a rapaz/rapariga de quem gostas declarou-se a outra pessoa da escola.
3. O teu grupo de amigos não te convidou para uma festa.
4. Um dos teus pais zangou-se contigo ou chamou-te “malcriado/a”.
5. Um amigo/a revelou a outra pessoa um segredo que lhe disseste em confidência.
6. O teu grupo de amigos gozou com o teu penteado ou com a tua roupa.
7. Tiveste má nota num teste ou num trabalho.
8. A tua equipa de futebol favorita perdeu um jogo importante.
9. O/a rapaz/rapariga de quem gostas rejeitou um convite para sair contigo.
10. Foste dos últimos alunos a ser escolhido para as equipas na aula de Educação Física.

Aumentar a autoestima

Imagina que, na última semana, te aconteceu o seguinte:

1. Um amigo/a pediu-te conselhos sobre um assunto delicado.
2. O/a rapaz/rapariga de quem gostas convidou-te para sair.
3. A tua mãe ou o teu pai disseram-te que gostam muito de ti.
4. Tiveste boa nota num teste ou num trabalho.
5. O teu grupo de amigos quis fazer um jantar e pediu-te para seres tu a organizá-lo.
6. A tua equipa de futebol favorita ganhou um jogo importante.
7. Os teus colegas de turma elegeram-te como delegado.
8. Ganhaste um prémio atribuído pela tua escola.
9. O/a rapaz/rapariga de quem gostas mandou-te uma carta/bilhete de amor.
10. O teu grupo de amigos disse que adorava a tua roupa ou penteado.

NB: Os professores podem acrescentar livremente mais frases, com atenção ao facto de que devem ser em mesmo número (as de “diminuir” e as de “recuperar”). Podem ainda acrescentar pormenores às frases ou inventar novas frases, que reflitam o mais fielmente possível situações que acontecem aos alunos da sua turma.



Questões para discussão

1. Todos recuperaram a autoestima?
2. Qual foi o acontecimento que mais afetou a autoestima? Porquê?
3. Qual foi o acontecimento que menos afetou a autoestima?
4. Qual foi o acontecimento mais importante para recuperar a autoestima?
5. O que podemos fazer para defender a nossa autoestima quando nos sentimos atacados?
6. O que podemos fazer para ajudar os nossos amigos e familiares quando a sua autoestima está em baixo?

NB: Os professores podem acrescentar alguns pontos de discussão para as perguntas que incluírem de novo.

Área Temática

Saúde Sexual e Reprodutiva

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 7

Atividade:	Transmite ou não transmite?	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	7.º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Conhecer as formas de transmissão e as formas de proteção da infeção VIH/Sida.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">Ficha n.º 1	
45 min.		
Passo a passo:		
1. Distribuir por cada um dos alunos a ficha n.º 1, com os modos de transmissão da infeção VIH/SIDA.		
2. Pedir aos alunos que identifiquem cada uma delas como transmitindo, ou não, VIH/SIDA.		
3. Juntar os alunos em grupos de 4 a 5, e pedir que descrevam, para cada um dos modos de transmissão, formas de proteção da infeção.		
4. Discutir o resultado em grande grupo.		
Sugestão: Discutir com os alunos que meios de transmissão e de proteção são comuns a outras infeções sexualmente transmissíveis.		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Transmite ou não transmite?

Ficha n.º 1



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite



Transmite-se
Não se transmite

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 8

Atividade:	Verdadeiro ou Falso?	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	7.º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Desconstruir mitos e crenças erradas sobre a gravidez.▪ Discutir a gravidez na adolescência.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1	
45 min.		
Passo a passo:		
1. Distribuir a ficha n.º 1 por cada aluno, com mitos e crenças sobre a gravidez.		
2. Solicitar aos alunos que escrevam se consideram as frases descritas como verdadeiras ou falsas.		
3. Depois da atividade concluída perceber se todos os alunos foram capazes de responder corretamente a cada uma das frases, e discutir em grande grupo as implicações de cada um destes mitos ou crenças erradas. Esclarecer os alunos sobre a possibilidade de engravidar, nas diferentes interações sexuais.		

Verdadeiro ou Falso?

Ficha n.º 1

Verdadeiro ou falso?

Não engravidas se tomares
banho a seguir à interação
sexual.

Verdadeiro ou falso?

Podes engravidar mesmo
que a interação sexual
aconteça durante o
período menstrual.

Verdadeiro ou falso?

Podes engravidar se
tiveres relações sexuais
de pé.

Verdadeiro ou falso?

Não engravidas se for a tua
1ª vez.

Verdadeiro ou falso?

Não engravidas se
retirarem o pénis da
vagina antes da
ejaculação.

Verdadeiro ou falso?

Só engravidas se atingires o
orgasmo.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 9

Atividade:	Estás a seguir as minhas instruções?	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	7º
		●
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentar o conceito de assertividade como estratégia de prevenção de maus-tratos e de aproximações abusivas. ▪ Explicitar a importância da comunicação. 		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 1 ▪ Pão ▪ Manteiga ou Compota ▪ Faca ▪ Prato 	
Passo a passo:		
<p>1. Introduzir a atividade afirmando ao grupo que parte de uma boa comunicação implica a correta transmissão da mensagem, da informação, quer esta implique dar instruções, realizar uma tarefa ou adquirir uma nova competência. No entanto, uma vez que a comunicação faz parte da rotina diária, muitas vezes tomamo-la como garantida. Este exercício utiliza uma atividade simples e comum e demonstra o difícil que pode ser comunicarmos claramente as nossas intenções.</p>		
<p>2. Colocar em cima de uma mesa todo o material acima indicado, de forma a ficar visível por todos os formandos.</p>		
<p>3. Pedir a cada formando para pegar numa folha de papel e escrever as suas próprias instruções sobre “como fazer uma sandes de manteiga ou compota” (conforme os recursos existentes).</p>		
<p>4. Recolher as instruções dobradas e juntá-las a um canto da mesa e pedir dois voluntários.</p>		
<p>5. Ler à turma o texto de apoio (ficha n.º 1).</p>		
<p>6. Pedir a um dos alunos voluntários para retirar um papel de instruções, sendo que o outro voluntário deverá seguir estritamente o que o colega estiver a ler.</p>		
<p>7. Se o voluntário encontrar instruções que não são claras, pedir-lhe que escolha outro papel de instruções, e assim sucessivamente.</p>		
<p>8. Manter a atividade até que sejam lidas tantas instruções quantas o tempo permita, procurando as que comuniquem claramente como fazer uma sandes.</p>		
<p>9. Se nenhuma das instruções é clara, fazer com que o grupo pratique a elaboração de umas instruções concisas e claras.</p>		
<p>10. Comentar os pontos de discussão (ficha n.º 1).</p>		



Texto de apoio

“Imagina que nunca fizeste um pão com manteiga ou compota. Só podes fazer o que as instruções dizem para fazer. Por exemplo: se as instruções dizem «pôr manteiga no pão» mas esqueceram-se de pôr «pegar na faca», o que farias? Podes tirar a compota do frasco se nas instruções não te diz para abrir o frasco e retirar a tampa?”

Pontos de discussão:

1. A maioria das pessoas já tem, obviamente, uma ideia de como fazer uma sandes com manteiga e compota e não precisa de instruções para o fazer. Mas se alguém faz algo completamente diferente e complexo (como pilotar um avião ou trabalhar num computador), como lhes explicarias a tarefa?
2. Porque é tão importante a comunicação clara numa família? E num trabalho? E com desconhecidos?
3. O que pode acontecer se não comunicarmos claramente o que queremos?

Área Temática

Expressões da Sexualidade e Diversidade

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 10

Atividade:	Histórias de aqui ao lado	
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	7º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Reconhecer as diferenças de orientação sexual e a importância da não discriminação.	
Duração:	Recursos:	
2x 45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 1 a 4	
Passo a passo:		
	1. Solicitar aos alunos que leiam os testemunhos relatados nas fichas n.º1 a 3.	
	2. Discutir em grande grupo em questões disponibilizadas na ficha n.º4.	

Rita, 18 anos

Não tenho muito jeito para contar histórias, especialmente deste tipo. Cheias de caos. Não sei apontar um momento exacto. Algures na minha adolescência comecei a sentir que me faltava um pormenor qualquer de qualquer coisa que eu sabia presente, sem saber o que era. Como vivia num meio pouco aberto a este tipo de situações foi um processo moroso e complexo. Lembro-me de começar a ter a sensação de que os rapazes não me diziam muito, que estava mais a ficcionar o sentimento do que a vivê-lo, mas sempre era melhor que me sentir anormal. Apesar de me sentir desconfortável nas duas versões da coisa. Ou freira, ou farsa.

Feliz ou infelizmente existe um momento em que o desconforto passa a desespero. Esse é o momento onde percebemos que o jovem a quem escrevemos cartas no dia dos namorados é apenas o nome onde se esconde a jovem a quem realmente as escrevemos. A minha primeira paixão foi uma coisa muitíssimo lírica. Era inegável o afecto, mas recusava-me a admitir que fosse outro tipo de afecto... levei um ano em depressão profunda até perceber que a causa da minha tristeza era amá-la e ainda outro ano na mesma situação a tentar integrar a ideia que não era errado amá-la. Nunca antes tinha pensado ser possível que chegar à palavra amor fosse muito mais difícil do que senti-lo. Dei por mim em buscas incessantes por definições do termo. Sabia que o meu caso não era novo na história da humanidade, que o dicionário não trazia designações de género, mas não conseguia ignorar o facto de o odiarem com tão acérrimo despeito... de o ter odiado também, de saber que iam meter deus pelo meio, sem ninguém o ter chamado. E pelo meio também fiz como muita gente... achei que era preferível acabar com a vida, do que vivê-la na angústia que sentia. Devem existir poucos sentimentos tão exaustivos como a solidão... por carregar um segredo, que nem nós próprios temos a coragem de conhecer.

Houve um momento em que fiquei a sós com ela e ela começou por dizer: Sabes... há coisas que os olhos dizem... e depois de uma longa pausa concluiu: mas tu não tens maldade! E ficámos as duas de olhos no chão em silêncio. Até alguém trazer dois dedos de leviandade. Falhada a tentativa e meio ano a ruminar sobre que seria que ela falava que os meus olhos lhe diziam sem maldade, não pude mais renunciar à verdade e enfrentei-a! Compreendi então que os sentimentos são factos, a moralidade é um conceito.

Entretanto mudei de cidade e acabei por conhecer uma pessoa benevolente o suficiente, paciente o suficiente e com maturidade suficiente para me ajudar a encarar o problema e transformá-lo numa rotina. Não posso afirmar com veemência que me sinto plenamente confortável com a minha "condição", mas as razões que me levam a tal serão com certeza apenas de ordem social. Não creio que seja possível compreender as consequências da discriminação sem a ter sentido... Especialmente se a sentimos por qualquer coisa que não podemos escolher, que tentamos evitar a todo o custo e que afinal de contas não prejudica ninguém, se não os lesados pelo preconceito.

Dizê-lo a alguém não foi fácil, mas de meia palavra em meia palavra lá contei a palavra inteira à minha irmã: "lésbica". Sou lésbica, amo-a. À minha semelhança, não foi fácil para ela integrá-lo. Mas apoiou-me como pôde e o melhor que soube e isso foi indiscutivelmente, muitíssimo importante para mim. Pouco a pouco lá fui contando a alguns amigos e fazendo outros. Deslizando para uma nova "realidade" onde afinal tinha o direito de ser como era, sem ofender ninguém. Talvez por isto preze tanto o privilégio de amar quem amo e ser amada em retorno. O privilégio de ser um ser humano com direito à sua condição humana, igual a toda a gente cujo objectivo último é apenas ser feliz.

In <http://www.rea.pt/rita.html>

Hélder, 18 anos

Desde muito cedo me apercebi que não enquadrava nos padrões que a sociedade considerava como sendo “normais”. Lá no fundo sabia que as expectativas que tinham para mim, como arranjar uma mulher, casar e ter filhos não eram bem aquilo que eu queria. Não sabia o que sentia em concreto, pois a recordação mais antiga que tenho de sentir uma atracção por homens é de por volta dos cinco anos, logo, creio que nessa altura não sabia o que era a homossexualidade. Aliás, nem sequer sabia que tal coisa existia, sabia apenas que sentia algo por homens que não sentia por mulheres, algo que para mim, na altura, não tinha nome, vivia apenas com aquele sentimento, sem ter noção se estava certo ou errado para os outros, visto que para mim era algo instintivo, sem conotação positiva ou negativa.

Quando entrei para a escola não tive problemas com isso, pois, como criança que era, a minha prioridade era brincar nos intervalos, mas à medida que o tempo foi passando fui começando a relacionar-me melhor com raparigas que com rapazes. Talvez tenha sido isso que levou a que eu sentisse na pele a discriminação e o preconceito, pois fui imediatamente conotado como sendo homossexual; antes mesmo de eu o saber, ou mesmo antes de eu ter parado para pensar nesse assunto já muita gente me apontava o dedo. Apesar de eu saber o que gostava e o que queria, sentia um conflito interno, pois recusava-o, não queria ser assim, queria ser igual a toda a gente. Questionava-me muitas vezes o “porquê” de tal coisa me estar a acontecer a mim com tanta gente no mundo. Era algo que não compreendia e me deixava revoltado, pois estava a afectar o meu relacionamento com os outros.

Apesar de triste e revoltado com a situação nunca lidei muito mal, ou melhor, nunca me senti de rastos com isso porque as pessoas que me discriminavam nem sequer eram minhas conhecidas, a não ser de cara, pois cruzava-me com elas diariamente na escola. O caso começou a agravar-se quando entraram para a minha turma alguns rapazes que me apontavam o dedo. Depressa o rumor se espalhou dentro da turma e à mesma velocidade vi vários colegas virarem-me as costas, embora não directamente. Mas sentia que se pudessem evitar estar ou mesmo falar comigo o fariam sem pensar duas vezes. Curiosamente quem se manteve do meu lado foram as raparigas. Tinha apenas um amigo rapaz que não me virava as costas, mas com o tempo também acabou por ser influenciado. Com os rapazes todos “contra” mim comecei a sentir pavor das aulas de Educação Física. Não pela aula em si, se bem que na altura não fosse propriamente grande coisa a desporto, coisa que hoje em dia adoro, mas sim pelos momentos passados no balneário onde tinha obrigatoriamente de me encontrar com eles, ouvindo por vezes coisas que não gostava nada. Portanto evitava ao máximo permanecer lá muito tempo, mal estivesse pronto vinha-me imediatamente embora de lá. Tanto preconceito e discriminação que senti durante alguns anos, e ainda por cima tão novo, geraram em mim um complexo de inferioridade, tornaram-me um pouco desconfiado em relação às pessoas, fizeram isolar-me bastante, coisa que ainda se nota hoje em dia, pois raramente converso acerca dos meus problemas com alguém. Prefiro debruçar-me sobre eles e tentar resolvê-los sozinho. Esta situação fez também com que passasse a ser bastante mais selectivo com os amigos. Apenas comecei a notar que esse complexo de inferioridade começava a passar (pois ele não desaparece de um momento para o outro, nem creio que hoje em dia já não o sinta, mas julgo que para lá caminho) no secundário, onde tive turmas fantásticas, super unidas, onde sentia que era acarinhado por toda a gente.

Hélder, 18 anos (continuação)

Pela primeira vez comecei a sentir-me útil, senti que afinal não era menos que os outros e finalmente estava a começar a sentir-me bem com a pessoa que era, quase sem complexos, fossem eles de que nível fossem.

Foi nessa altura que a possibilidade de eu ser homossexual me veio à cabeça. No entanto negava-o sempre para mim próprio, apesar de saber claramente aquilo que sentia, julgando eu que se o negasse e não lhe desse importância acabaria por passar. Esperava que quando entrasse para a faculdade tudo se tornasse mais fácil, que encontraria alguma rapariga por quem me viesse a apaixonar, mas tal não aconteceu.

Foi finalmente em Janeiro de 2003 que, depois de ver um documentário acerca da homossexualidade e depois de ver vários casais felizes, decidi que não podia andar mais tempo a enganar-me, pelo menos a mim. Então lá acabei por me aceitar como era. (...)

O passo da auto-aceitação já estava dado, mas sentia que havia outro a dar, sentia necessidade de contar aos amigos e algum tempo depois decidi a quem o ia fazer. Conteí a três amigos porque acreditava que iriam ser os que melhor iriam reagir e felizmente não me enganei. Para já não tenciono dar mais nenhum passo, não tenciono contar a mais amigos nem confrontar os meus pais com essa situação. Ficaré para um dia mais tarde quando tiver a vida mais estável e já não depender tanto deles. Para quando atingir um maior grau de independência, pois aí creio que custará menos para ambas as partes. Entretanto vou vivendo o meu dia-a-dia normalmente, como sempre o fiz, mas com a sorte de ter amigos que me apoiam e me ajudam a ultrapassar cada obstáculo que encontro.

In <http://www.rea.pt/helder.html>

Questões para discussão

- 1) O que achamos dos dois relatos?
- 2) Como é que as experiências de vida destas pessoas nos fizeram sentir?
- 3) O que é que diz da nossa sociedade/ escola/ família a orientação sexual homossexual e/ou bissexual ainda ser um tabu?
- 4) O que gostaríamos de dizer a estes dois jovens se pudéssemos?
- 5) Que estratégias poderíamos promover na escola para diminuir a discriminação em função da orientação sexual?

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 11

Atividade:	As mulheres percebem de futebol??	
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	7º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Discutir as diferenças de género.▪ Promover a diminuição de estereótipos de género.	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1	
Passo a passo:		
1. Dividir a turma em dois grupos, em função do género: um grupo só de rapazes e um grupo só de raparigas.		
2. Ler em voz alta o texto apresentado na ficha n.º 1		
3. Promover uma discussão orientada sobre a situação apresentada e sobre as diferenças de género face ao desporto, e seguidamente alargar a outras áreas sociais, nomeadamente a família, o emprego, etc.		
4. Permitir que sejam apresentados argumentos em função do género, mesmo os estereotipados, e discutir em grande grupo porque é que grupos homogéneos, em termos de género poderão até promover estes estereótipos.		

“Dupla televisiva afastada após comentários sexistas a árbitra (vídeo)

Andy Gray e Richard Keys disseram que assistente não conhecia as regras do fora-de-jogo
Por Redação.com CM2011-01-24 15:00h

A famosa dupla de comentadores desportivos da Sky Sports, Andy Gray e Richard Keys, foi afastada do jogo desta segunda-feira da Premier League (Bolton-Chelsea), na sequência dos comentários sexistas em *off* à árbitra assistente no Wolves-Liverpool do passado sábado.

Pensando que os microfones estavam desligados, Andy Gray e Richard Keys disseram que Sian Massey não conhecia as regras. «É melhor alguém ir lá abaixo explicar-lhe o que é um fora-de-jogo», disse Keys, numa gravação difundida na Internet e divulgada primeiramente pelo Mail. «As mulheres não conhecem as regras do fora-de-jogo», anuiu Gray, nessa mesma conversa.

O diretor executivo da Sky Sports Barney Francis confirmou nesta segunda-feira a suspensão dos dois jornalistas, lamentando o sucedido: «Falei pessoalmente com os dois nesta manhã e deixei ficar bem clara a nossa posição. São visões indesculpáveis, independentemente do seu cargo ou antiguidade, totalmente incompatíveis com a nossa ética como empresa e empregadores, e ofendem a maior parte dos nossos clientes, funcionários e público em geral.»

Andy Gray e Richard Keys, que são o rosto da estação inglesa na cobertura da Premier League desde 1992, estão agora sob a alçada disciplinar.”

In: “ <http://www.maisfutebol.iol.pt/jornal-do-incrivel/andy-gray-richard-keys-sky-sports-sian-massey-videos-premier-league/1228191-1473.html>”

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 12
Atividade:	Homens, Mulheres e Desenhos Animados	
Área temática:	Expressões de sexualidade e diversidade	7º
		●
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perceber como os homens e as mulheres são socialmente perspetivados. ▪ Relacionar os estereótipos de género com as aprendizagens que vão sendo adquiridas ao longo da vida, em diferentes áreas do conhecimento. 		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas n.º1 a 3 	
	Passo a passo:	
1. Apresentar aos alunos as figuras das fichas n.º1 e 2		
2. Solicitar a alguns alunos que contem, brevemente, a história de cada uma das personagens de desenhos animados apresentadas.		
3. Refletir em grande grupo com base nas questões apresentadas na ficha n.º3		
4. Solicitar aos alunos que em conjunto “reinventem” uma história tradicional, observando a importância da igualdade de género.		





Questões para discussão

- 1) Qual é a característica dominante nas personagens do género masculino?
- 2) Qual é a característica dominante nas personagens do género feminino?
- 3) Qual o papel desempenhado pela personagem?
- 4) A quem é atribuído com mais frequência o “papel” de herói?
- 5) A quem é atribuído com mais frequência o “papel” de indefeso?
- 6) Qual é a personagem mais forte?
- 7) Qual é a personagem mais delicada?
- 8) ...