



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

Projeto de Educação para a Saúde - PES

Projeto de Educação Sexual

8º Ano

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Projeto de Educação Sexual – 8.º Ano				
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: O que é a adolescência? ▪ Atividade nº2: As tuas qualidades únicas ▪ Atividade nº3: Imagem do corpo 	3x (45 min)
Saúde Sexual e Reprodutiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gravidez na adolescência 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer a importância do corpo e da imagem corporal; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº4: Métodos contraceptivos ▪ Atividade nº5: Folheto “A Gravidez na Adolescência” 	3x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado 		<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 nº6: Sim, Não, Não sei bem... Interrupção Voluntária da Gravidez
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº7: Cuidar do Ovo ▪ Atividade nº8: Flash Interview 		3x (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? ▪ Atividade nº10: Mensagens assertivas 	3x (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 nº11: Histórias de aqui ao lado 	2x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sexualidade e género 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº12: As mulheres percebem de futebol 	1x (45 min)

Sugestões de Atividades

8º 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:	O que é a adolescência?	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	8º
		•
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Discutir o conceito de adolescência.▪ Reconhecer as mudanças físicas, psicológicas e emocionais entre a infância, a adolescência e a Idade adulta.		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1▪ Cartolinas▪ Computador	
Passo a passo:		
1. Dividir a turma em grupos de 4 a 5 alunos.		
2. Solicitar a cada grupo que discuta e desenvolva alguns tópicos sobre os temas sugeridos na ficha n.º1. Propor a realização de um pequeno texto que aborde a relação do adolescente com estas diferentes áreas da sua vida.		
3. Alargar a discussão ao grande grupo com a moderação do professor. Solicitar ao porta-voz de cada grupo que apresente as conclusões e acrescentar as opiniões dos restantes elementos da turma.		
4. Depois da discussão em grande grupo deverá ser construído por toda a turma um cartaz, ou uma apresentação em suporte digital, com o tema “O que é a adolescência?” que reúna as conclusões de todos os trabalhos desenvolvidos.		



O **adolescente** e....

...o grupos de amigos

...as mudanças no corpo

...os pais

...o namoro

...a escola

...os tempos livres

...ele próprio

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 2

Atividade:	As tuas qualidades únicas!	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	8.º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Perceber que todas as pessoas são diferentes, incluindo fisicamente.▪ Promover uma boa imagem do corpo.▪ Aumentar a autoestima.		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1▪ Quadro grande	
Passo a passo:		
1. Distribuir a ficha n.º 1 a todos os alunos e pedir que a preencham.		
2. Depois de terem preenchido a ficha, pedir para todos partilharem com os colegas as suas respostas.		
3. Pedir a cada um dos alunos que selecione uma das coisas em que é mesmo bom e convidá-los a escrever no quadro a sua melhor característica.		
4. Debater com os alunos as diferenças e semelhanças entre todos. Explicar que o facto de todos termos um conjunto de qualidades únicas, nos valoriza enquanto seres humanos. Assim, cada um de nós cresce, desenvolve-se e amadurece a diferentes velocidades.		
Sugestão: Sugerir que alunos peçam aos pais, outros familiares, amigos, e colegas de escola que preencham a ficha n.º1, de forma a em grupo poderem ponderar as diferentes perspetivas de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos sobre as nossas qualidades ao longo da vida.		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

As tuas qualidades únicas

Ficha n.º 1

1. Descreve:

Cinco características que tornam as pessoas diferentes umas das outras...	Três características que podemos alterar em nós...
...tais como peso, gostos:	...estudando ou praticando:
Três características que não podemos alterar em nós, mesmo que quiséssemos...	Três características que se alteram ao longo do tempo...
...tais como cor dos olhos:	...quando crescemos:
Três características só dos rapazes e/ou só das raparigas...	Três coisas em que sou mesmo bom...

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 3

Atividade:	Imagem do corpo	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	8.º
		●
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:	
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.		

Área Temática

Saúde Sexual e Reprodutiva

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 4

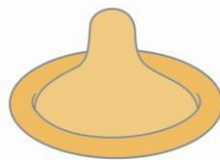
Atividade:	Métodos contraceptivos	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	8.º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Conhecer em profundidade os métodos contraceptivos disponíveis.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">Fichas n.º1 e 2Documento “Programa Nacional de Saúde Reprodutiva” (em anexo)	
45 min.		
Passo a passo:		
1. Mostrar aos alunos as fichas n.º1 e 2 com a apresentação dos métodos contraceptivos existentes.		
2. Discutir com os alunos qual a importância do preservativo como único método que protege das infeções sexualmente transmissíveis.		
3. Promover um debate sobre mitos associados à contraceção.		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Métodos contraceptivos

Ficha n.º 1



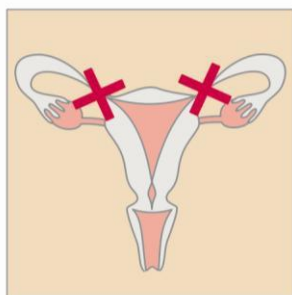
preservativo



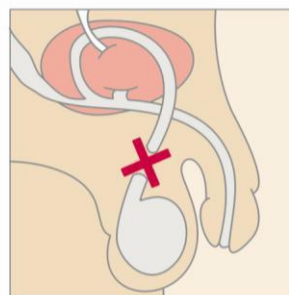
diafragma



anel vaginal



laqueação



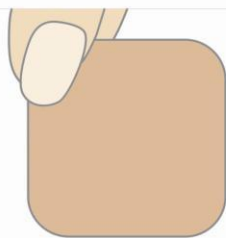
vasectomia

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Métodos contraceptivos

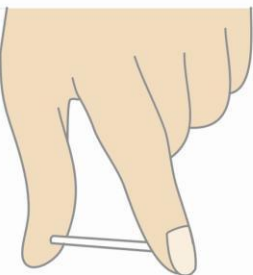
Ficha n.º 2



adesivo contraceptivo



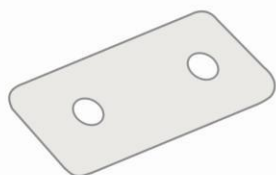
auto-observação



implante



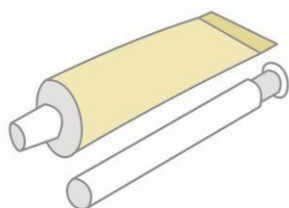
DIU com progestativo



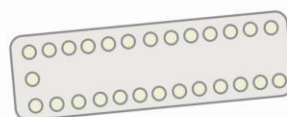
contraceção
de emergência



DIU - cobre



espermicida



pílula

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 5

Atividade:	Folheto “A Gravidez na Adolescência”	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	8º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Discutir a gravidez na adolescência.▪ Consolidar os conhecimentos já adquiridos sobre gravidez adolescente.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 1 a 3▪ Documento “A Gravidez da Adolescente” (em anexo, mas também acessível no site www.dgs.pt)	
90 min.		
Passo a passo:		
1. Disponibilizar aos alunos as fichas n.º1 a 3.		
2. Propor aos alunos que constituam grupos de 3 a 5 elementos.		
3. Solicitar aos alunos que, com base na informação disponibilizada, elaborem um pequeno folheto sobre o tema “A gravidez na adolescência”.		
4. Solicitar que todos apresentem os seus folhetos em grande grupo.		
5. Propor a divulgação dos folhetos à restante comunidade escolar (afixar em murais, reproduzir e distribuir, divulgar online, etc...).		

Recurso 1



UM GUIA PARA O DESENVOLVIMENTO DE POLÍTICAS SOBRE DIREITOS E SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DE JOVENS NA EUROPA

“Enquanto que a gravidez e a paternidade e maternidade são escolhas positivas para algumas pessoas, muitas enfrentam situações de gravidez não planeada ou não desejada, que podem ter consequências negativas, psicológicas e sociais, como interrupção do percurso escolar, formação incompleta, pobreza, isolamento social e baixa autoestima. Na altura da vida em que a fertilidade é maior e as pessoas jovens têm pouca experiência na utilização de contraceptivos, particularmente de preservativos, acentua-se o risco de gravidez. Mais do que em qualquer outra idade, uma gravidez vai influenciar significativamente o futuro da jovem mulher e criança e, em alguns casos, o do seu parceiro; para além das consequências económicas e sociais, uma gravidez precoce comporta maiores riscos de morbilidade materna e mortalidade infantil.

Existem também vários fatores relacionados com papéis e expectativas de género que podem influenciar a escolha de uma pessoa jovem em ter uma criança: por exemplo, uma rapariga pode sentir que ao ter o bebé desempenha um papel importante na sua família ou sociedade ou pode sentir essa situação como forma de assegurar a sua relação com o parceiro. No entanto, a gravidez na adolescência não é, na sua grande maioria, planeada. A gravidez adolescente não desejada, mesmo na Europa, constitui um grande desafio, associado a vários fatores, incluindo a falta de conhecimentos sobre o ciclo menstrual, menstruação e gravidez; falta de conhecimentos no que respeita à contraceção e dificuldades no seu acesso; dificuldades na utilização de contraceptivos por objeções do parceiro ou da família; falhas na contraceção e situações de violência ou abuso sexual.

Não é possível eliminar completamente a gravidez adolescente não desejada devido às múltiplas causas e fatores que envolvem esta questão. Enquanto algumas adolescentes optam por prosseguir com a gravidez, um número significativo irá optar pela interrupção. (...)

O Comité das Nações Unidas para os Direitos da Criança, que monitoriza o cumprimento da Convenção Internacional dos Direitos da Criança, declarou que alguns países “

(a) Devem desenvolver e implementar programas que permitam o acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo serviços de planeamento familiar, contraceção e aborto seguro, quando este não é contra a lei, assim como cuidados obstétricos e aconselhamento adequados e abrangentes;

(b) Devem adotar atitudes positivas e de apoio em relação à paternidade e maternidade adolescente;

(c) Devem desenvolver políticas que permitam às mães adolescentes prosseguir os seus estudos.”

in Um Guia para o Desenvolvimento de políticas sobre Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva de Jovens na Europa, APF. 2010)

Recurso 2



“Uma adolescente tomar conhecimento de que está grávida sem o querer, faz prever um forte impacto psicológico para ela. São múltiplas as dúvidas que se lhe colocam: O que fazer? Como reagirá o seu parceiro? Como o vai dizer aos seus pais e como o aceitarão? O que vai acontecer com a sua vida? (Gemme, 1984, citado por, Roque, 2003). Uma gravidez na adolescência é um momento onde convergem duas realidades, uma reunião entre dois esforços de adaptação interna: ser adolescente e estar grávida (ser mãe). Na adolescência a aparência física é bastante valorizada, e tudo o que a prejudique tem fortes repercussões emocionais, uma gravidez na adolescência perturba ainda mais o sentido da imagem pessoal (Almeida, 1987). Em 1984, a Organização Mundial de Saúde considerou a gravidez na adolescência de alto risco porque, quer durante a gravidez quer no parto e pós-parto, a probabilidade de existirem problemas físicos ou orgânicos é significativamente superior, tanto para a mãe como para o seu filho. Estes problemas agravam-se quando a idade da mãe é inferior a 15 anos. Muitas vezes, quando uma adolescente engravida, nem ela própria acredita no que se está a passar. Frequentemente, se nota alguma alteração como a falta de menstruação, atribui-a a stress ou a doença. Confrontada com a realidade, esta pode tornar-se um facto traumático não só para ela como também para todos os mais diretamente envolvidos (Dias, 2002).

Consequências da gravidez não desejada na adolescência

Além de nos centrarmos nas consequências para a mãe é também importante salientar as consequências para o pai adolescente que igualmente está implicado na gravidez. Desde o momento em que sabe que está grávida, e tome a decisão que tome (abortar ou ter o filho), a adolescente está exposta a importantes consequências, não só orgânicas, mas também psicológicas, sociais, económicas, educativas e laborais. Os efeitos de muitas delas podem estender-se, inclusive, até muitos anos depois da gravidez (Roque, 2003). Aquando da fase inicial da gravidez surge sentimentos de medo, ansiedade e stress. Se optar por abortar poderão surgir infeções, hemorragias, perfurações uterinas acarretando sentimentos de tristeza, culpabilidade e perda, se optar por ter o filho poderão surgir anemias e complicações no parto e pós-parto, bem como sinais de stress, depressão e baixa autoestima que a longo prazo se mantêm bem como sentimentos de fracasso.

Quando a decisão de abortar se torna conhecida poderá conduzir a uma rejeição social, rejeição também presente na decisão de ter o filho além de conduzir a um casamento forçado, abandono escolar, insegurança social e económica. A médio e a longo prazo este quadro traduz-se em fracasso matrimonial, insucesso escolar, necessidade económica, dificuldades de emancipação e repetição da gravidez.

As complicações durante o parto e o pós-parto são também muito importantes, a taxa de mortalidade é mais elevada entre as raparigas jovens (OMS, 1984). Estas consequências orgânicas são explicadas através da imaturação biológica nas jovens menores de 15 anos, nas raparigas acima desta idade parece ser mais relevante os diversos fatores de tipo psicológico e social (Gascó, 1991, citado por, Roque, 2003).

As consequências que afetam os rapazes parecem depender, em grande medida, do grau em que assumem a sua parte da responsabilidade na gravidez. Se a sua implicação é grande, é muito provável que sejam afetados por muitas das consequências psicológicas, sociais, económicas e educativas descritas nas que se referem às mães adolescentes (Robinson, 1988, citado por, Roque, 2003).

Nestes rapazes, são mais prováveis a baixa autoeficácia pessoal, a ansiedade e os sentimentos de culpa, o seu rendimento escolar e a sua situação económica também são afetados (Roque, 2003).

Dra. Ana Pernicha e Dr. Ricardo Baptista

Centro de Psicologia e Formação da Pessoa Referências Bibliográficas

Almeida, José. (1987). Adolescência e Maternidade. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. Castro, Isabel. (2003). Sexualidade e planeamento familiar. Lisboa: CIDM

Dias, Alda. (2002). Educação da sexualidade. Braga: Edições Casa do Professor.

Direção Geral de Saúde. (1998). Saúde reprodutiva e planeamento familiar. Lisboa: Orientações Técnicas

Nodin, Nuno. (2001). Os jovens portugueses e a sexualidade em finais do século XX. Lisboa: APF

Roque, Otilia. (2003). Mamãs de Palmo e meio: Gravidez e maternidade na adolescência. Lisboa: APF



Recurso 3

“Gravidez na adolescência desceu de 12 para quatro por cento em 30 anos

04.05.2011 - 13:47

A gravidez na adolescência em Portugal baixou de 12 para quatro por cento nos últimos 30 anos, revela um relatório que traça o perfil da saúde sexual e reprodutiva na União Europeia.

O documento, a que a Lusa teve acesso, está a ser ultimado e servirá de base de discussão na sexta-feira, durante os trabalhos de um encontro internacional com especialistas em saúde sexual e reprodutiva, que decorrerá em Lisboa.

O coordenador português do projeto, o ginecologista e obstetra Miguel Oliveira da Silva, explicou à Lusa que neste trabalho são abordadas cinco áreas: Saúde dos adolescentes, contraceção, apoio à maternidade, infertilidade e aborto.

O especialista, que preside atualmente ao Conselho Nacional de Ética das Ciências da Vida (CNECV), considera que, perante os dados obtidos, “Portugal não tem, entre os restantes 26 países da UE, dos piores resultados”.

Miguel Oliveira da Silva sublinha a descida da gravidez na adolescência (entre os 15 e os 19 anos) para os 4,3 por cento, em 2009, quando em 1980 se situava nos 12 por cento. Uma boa notícia que, para Miguel Oliveira da Silva, se deve ao recurso à contraceção. O especialista refere, contudo, que nesta área “ainda há muito a fazer” e recorda que “no norte da Europa essa percentagem é de um por cento”.

O Norte da Europa é igualmente referido quando abordada a questão do apoio à maternidade que, segundo Miguel Oliveira da Silva, é “um gravíssimo problema em Portugal, país com as mais baixas taxas de fecundidade da Europa”.

“Não substituímos a nossa população. Os portugueses não têm filhos suficientes para manter a sua população, pois morrem mais do que nascem”, disse.

Para o especialista, os incentivos financeiros são importantes, mas insuficientes, pois países como a Suécia, a Alemanha e a França apoiam profissionalmente os pais.

“Na Suécia, se o pai não goza dois meses de licença de maternidade, o casal não recebe qualquer apoio financeiro”, exemplificou.

Ao nível da contraceção, Miguel Oliveira da Silva defende a continuidade da oferta de anticoncecionais nos serviços de saúde, alertando para os riscos da rutura de stocks. “É importante a fidelidade para a eficácia, nomeadamente no caso da pílula, que é a escolha anticoncepcional de 45 por cento das mulheres que a praticam”.

In <http://www.publico.pt/Sociedade/gravidez-na-adolescencia-desceu-de-12-para-quatro-por-cento-em-30-anos> 1492655

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 6

Atividade:	Sim, Não, Não sei bem... Interrupção Voluntária da Gravidez	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	8º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Promover o debate em torno de um assunto polémico, proporcionando ampla participação de todo o grupo.▪ Promover a capacidade de ouvir e respeitar ideias diferentes.▪ Promover a capacidade de mudar de opinião a partir do diálogo e da reflexão conjunta▪ Procurar consensos		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">• Ficha n.º 1• Documento “Interrupção da Gravidez por opção da mulher: Guia Informativo” da DGS (em anexo)	
Passo a passo:		
1. Dispor a turma num círculo.		
2. O professor define uma zona da sala para onde os alunos deverão ir caso concordem, outra zona caso não concordem e pede aos alunos para imaginarem uma linha que divide a sala em dois.		
3. O professor lê em voz alta uma frase sobre o tema em discussão. Os alunos devem levantar-se e colocarem-se na zona da sala com que se identificam. Mais no extremo se estão muito de acordo, ou muito de desacordo, mais próximos do centro se não tem a certeza de qual a sua posição.		
4. O professor deve pedir a alguns alunos que expliquem porque é que se colocaram em determinada posição.		
5. Depois da apresentação dos argumentos dos colegas, alguns alunos podem querer mudar de posição. O professor deve questionar estes alunos sobre o que os fez mudar de posição.		
6. Depois de discutidas todas as frases, deve ser facultado aos alunos o documento “Interrupção da Gravidez por opção da mulher – Guia Informativo” da DGS e debatido em conjunto.		



FRASES SUGERIDAS

As raparigas só engravidam se quiserem, toda a gente sabe como evitar uma gravidez!

A rapariga tem de interromper a gravidez se o seu companheiro não quiser ter filhos.

As mulheres que interrompem a gravidez não deviam poder voltar a ser mães.

Os rapazes são responsáveis pelo uso do preservativo, as raparigas são responsáveis pela toma da pílula.

As menores de 16 anos não deviam precisar de autorização dos pais para interromper a sua gravidez.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 7
Atividade:	Cuidar do Ovo	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	8º
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender a noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva responsável. ▪ Perceber as dificuldades da maternidade/paternidade precoce. 		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 1 ▪ Ovos de galinha 	
Passo a passo:		
1. Solicitar que cada aluno traga de casa um ovo de galinha.		
2. Marcar cada ovo com um símbolo de menina ou menino.		
3. Explicar aos alunos que cada ovo representa um bebé recém-nascido e que deve ser cuidado por eles durante 7 dias.		
4. Incentivar os alunos a decorarem ou “vestirem” o seu ovo, e a construírem-lhe um “ninho” que o mantenha quente e aconchegado.		
5. Estabelecer com os alunos o compromisso de levarem o seu “bebé-ovo” consigo a todos os lugares que forem durante esses 7 dias.		
6. No final dos 7 dias todos os alunos devem trazer o ovo para a aula.		
7. Solicitar aos alunos que elaborem um pequeno diário de bordo com situações, acontecimentos, depoimentos sobre o processo de cuidar do “bebé-ovo”		
8. Com base nas “Questões para discussão” promover um debate sobre a parentalidade e maternidade responsáveis.		

Questões para discussão

- 1) Achaste a tarefa difícil? O que é que achaste mais difícil? Porquê?
- 2) Cuidar do ovo interferiu nas tuas atividades do dia-a-dia?
- 3) Partiste o ovo? Perdeste o ovo? Como é que estes acidentes foram encarados?
- 4) Como é que te sentiste?
- 5) O que é que aprendeste?

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 8

Atividade:	Flash Interview	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	8º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Compreender a noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva responsável▪ Perceber as dificuldades da maternidade/paternidade		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1▪ Câmara de filmar/ Telemóvel▪ Gravador▪ Guião em papel	
90 min.		
Passo a passo:		
1. Solicitar aos alunos que, com base do guião de entrevista disponibilizado (ficha n.º 1), e acrescentando as questões que acharem mais relevantes, entrevistem cerca de 10 pessoas com filhos.		
2. As pessoas a entrevistar devem ser escolhidas da forma mais aleatória possível para obter diferentes respostas e perspetivas às questões elaboradas.		
3. Incentivar os alunos a elaborarem uma pequena montagem das respostas obtidas.		
4. Utilizar as redes sociais (Facebook, Orkut, Twitter...) ou Blogues e Websites, dos alunos ou da escola para divulgar os resultados das entrevistas.		
Sugestão: Esta atividade poderá ser desenvolvida com o apoio da disciplina de TIC.		

Guião da Entrevista

- 1)** O que acha mais difícil em ser pai/mãe?
- 2)** Qual é a coisa mais divertida que o/a seu filho/a lhe disse?
- 3)** O que é mais mudou na sua vida depois de ter filhos?
- 4)** Quantas noites já passou acordado por causa do seu filho/a?
- 5)** Qual a característica que mais gosta no seu filho/a?
- 6)** Qual a característica que mais desgosta no seu filho/a?
- 7)** Já deixou de fazer alguma coisa de que gostasse muito por causa do seu filho/a?
- 8)** Qual é a melhor parte de ser pai/mãe?
- 9)** Ter filhos influenciou a sua carreira?
- 10)** ...

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	8º
<p>Objetivos:</p> <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.º1).</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.º1).</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?

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 10

Atividade:	Mensagens assertivas	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	8º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Apresentar o conceito de assertividade como estratégia de prevenção de maus-tratos e de aproximações abusivas.▪ Consolidar a treino assertivo		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1	
90 min.		
Passo a passo:		
1. Dividir a turma em grupos e distribuir a ficha n.º 1.		
2. Pedir aos grupos para lerem as etapas de uma mensagem assertiva e para imaginarem um exemplo de uma “conversa assertiva” seguindo todas as etapas.		
3. Apresentar todos os trabalhos à turma.		
4. Discutir cada um dos exemplos dados e acrescentar novas sugestões de respostas assertivas. Discutir com os alunos as vantagens de respondermos assertivamente às diferentes situações do quotidiano, e com diferentes intervenientes.		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Mensagens assertivas

Ficha n.º1

Etapas de uma mensagem assertiva			
Etapas	Descrição	O que poderás dizer	Exemplo
1	Explica os teus sentimentos e o problema.	<ul style="list-style-type: none"> • Mostra como te sentes em relação ao comportamento/ problema. • Descreve o comportamento/ problema que viola os teus direitos ou te perturba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinto-me frustrado quando... • Sinto-me infeliz quando... • Sinto-me ...quando... • Magoa-me quando... • Não gosto quando...
2	Faz o teu pedido.	<ul style="list-style-type: none"> • Mostra claramente aquilo que gostarias que tivesse acontecido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preferia que... • Gostaria que tu... • Poderias... • Por favor não... • Desejava que...
3	Pergunta à outra pessoa o que é que ela acha do teu pedido.	<ul style="list-style-type: none"> • Pede à outra pessoa que expresse os seus sentimentos ou pensamentos em relação ao teu pedido. 	<ul style="list-style-type: none"> • O que achas? • Estas de acordo? • O que é que pensas? • Qual é a tua opinião? • Tens algum problema com isso?
Resposta		<ul style="list-style-type: none"> • A outra pessoa expressa os seus sentimentos ou pensamentos em relação ao pedido. 	<ul style="list-style-type: none"> • A outra pessoa responde.
4	Aceita e agradece	<ul style="list-style-type: none"> • Se a outra pessoa concordar com o teu pedido, dizer “obrigado” é uma boa maneira de acabar a conversa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrigado. • Ótimo fico agradecido; • Ainda bem que concordas; • Ótimo.

Área Temática

Expressões da Sexualidade e Diversidade

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 11

Atividade:	Histórias de aqui ao lado	
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	8º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Reconhecer as diferenças de orientação sexual e a importância da não discriminação.	
Duração:	Recursos:	
90 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. Contei 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 12

Atividade:	As mulheres percebem de futebol??	
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	8º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Discutir as diferenças de género.▪ Promover a diminuição de estereótipos de género.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 1	
45 min.		
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>”