



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

*Projeto de Educação para a Saúde - PES*

# **Projeto de Educação Sexual**

**9º Ano**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

## PES

Projeto de Educação Sexual – 9.º Ano				
Área Temática	Conteúdos	Pressupostos Essenciais	Recurso	Tempo letivo
<b>Conhecimento e Valorização do Corpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O corpo em transformação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorização de todas as partes do corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº1:</b> Sou um adolescente</li> <li>▪ <b>Atividade nº2:</b> Eva e Adão</li> </ul>	2x (45 min)
<b>Saúde Sexual e Reprodutiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão da fisiologia geral da reprodução</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconhecer a importância do corpo e da imagem corporal;</li> <li>▪ Conhecer a importância de uma vivência da sexualidade saudável, responsável e isenta de riscos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº3:</b> Jogo da reprodução</li> </ul>	2x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº4:</b> Quando, quando?</li> </ul>	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº5:</b> Tudo o que sabemos sobre métodos contraceptivos</li> </ul>	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (VIH/sida e HPV2) e suas consequências e métodos de prevenção</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº6:</b> VIH/SIDA/IST, o que significam?</li> <li>▪ <b>Atividade nº7:</b> Sopa de letras</li> <li>▪ <b>Atividade nº8:</b> Jogo do contágio</li> </ul>	4x (45min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gravidez na adolescência</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº9:</b> E tu? O que fazias?</li> </ul>	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconhecer a importância da assertividade nas relações amorosas como estratégia de prevenção das relações abusivas e violentas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº10:</b> Mensagens assertivas</li> </ul>
<b>Expressões da Sexualidade e Diversidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dimensão ética da sexualidade humana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconhecer a importância de uma vivência eticamente responsável, autónoma e consciente da sexualidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº11:</b> Sexualidade em estrela</li> </ul>	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sexualidade e género</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº12:</b> Os papéis de género no relacionamento interpessoal</li> </ul>	3x (45 min)

## **Sugestões de Atividades**

**9º 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

<b>Atividade:</b>	<b>Sou um adolescente</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>9º</b>
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Debater sobre o que é a adolescência e o que é ser um adolescente</li><li>▪ Perceber as mudanças que ocorrerem na adolescência</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha n.º 1</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	<b>1.</b> Distribuir por todos os alunos o poema em anexo (ficha n.º 1).	
	<b>2.</b> Depois de todos lerem o poema, iniciar uma discussão sobre o conceito de adolescência nele descrito.	
	<b>3.</b> Perceber se os alunos concordam ou não com a visão descrita, e acrescentar outras características dos adolescentes.	
	<b>4.</b> Debater com os alunos a visão que os adultos têm sobre a adolescência. Perceber quais os seus aspetos mais e menos positivos.	
	<b>5.</b> 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, embasadas 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 2

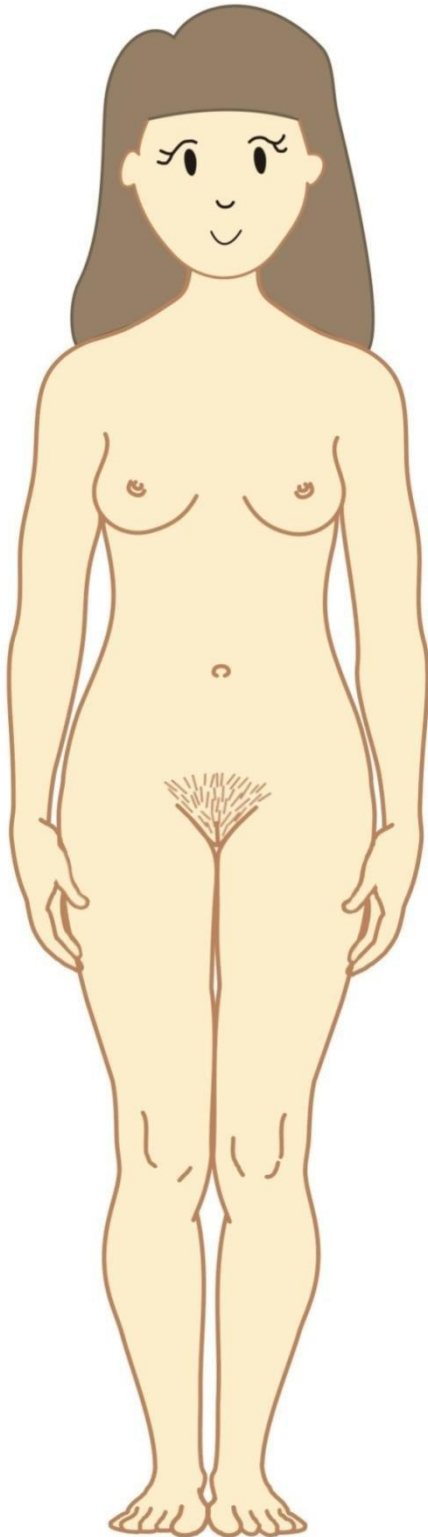
<b>Atividade:</b>	<b>Eva e Adão</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>9º</b>
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Perceção da figura corporal e valorização das diferentes partes do corpo.</li><li>▪ Salientar que a capacidade de sentir prazer não está reduzida aos órgãos genitais mas a todo o corpo humano.</li><li>▪ Demonstrar que o valor de cada parte do corpo humano na sexualidade varia entre as pessoas.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas n.º1 e 2</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	<b>1.</b> Pedir aos alunos que formem grupos de 4 a 5.	
	<b>2.</b> Distribuir por cada grupo as fichas n.º1 e 2.	
	<b>3.</b> Pedir aos alunos que relacionem os dois corpos (Eva e Adão) com dois mapas de duas cidades.	
	<b>4.</b> Solicitar que atribuam uma função na “cidade” a cada parte do corpo, usando os símbolos contidos nas legendas.	
	<b>5.</b> Tentar relacionar as conclusões de cada um dos grupos com a necessidade de valorizarmos todas as diferentes partes do corpo.	
	<b>6.</b> Pedir aos alunos que apresentem o seu trabalho aos colegas.	
	<b>7.</b> Refletir em grande grupo acerca da valorização do corpo.	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Eva e Adão

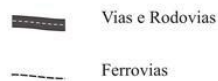
Ficha n.º1



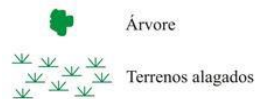
### Representação de hidrografia



### Representação de vias



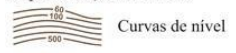
### Representação de paisagem



### Representação das edificações



### Representação de relevo



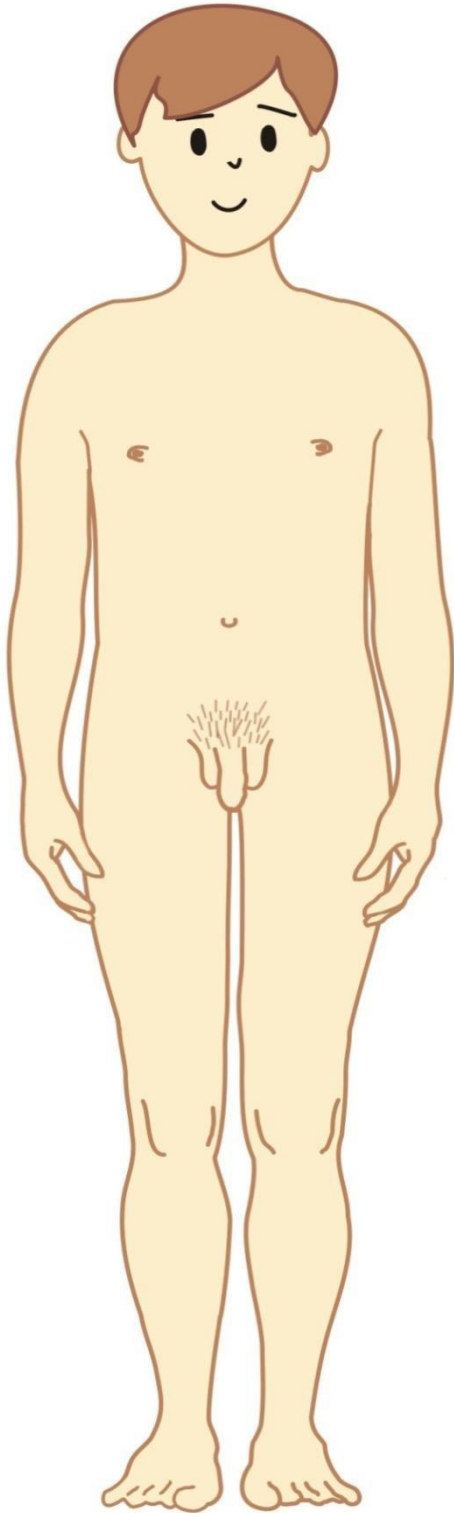


# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL


PES

Eva e Adão



Ficha n.º2




## Representação de hidrografia

-  Rio
-  Lago ou Lagoa

## Representação de vias

-  Vias e Rodovias
-  Ferrovias


## Representação de paisagem

-  Árvore
-  Terrenos alagados

## Representação das edificações

-  Museu
-  Hospital
-  Cemitério
-  Zoológico
-  Aeroporto
-  Barcas
-  Shopping

## Representação de relevo

-  Curvas de nível

**Área Temática**

**Saúde Sexual e Reprodutiva**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 3

<b>Atividade:</b>	<b>Jogo da Reprodução</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identificar as principais características da reprodução.</li><li>▪ Reconhecer o papel das células sexuais no processo de fecundação.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jogo da Reprodução (Fichas n.º1 a 3), um por cada grupo de alunos</li><li>▪ Prémio para a equipa vencedora (facultativo)</li></ul>
90 min.		
<b>Passo a passo:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividir a turma em grupos de 3 alunos, de modo a criar equipas.</li><li>2. Entregar a cada equipa um conjunto das peças do Jogo da Reprodução, já recortadas (fichas n.º1 e 2).</li><li>3. Explicar aos alunos que devem, em grupo, atribuir três das frases a cada cartão.</li><li>4. Ganha a equipa que o conseguir fazer mais rápido com todas as respostas certas.</li><li>5. Depois de apurar a equipa vencedora, distribuir a ficha n.º3 a cada aluno, para consolidar e debater conhecimentos.</li></ol>	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Jogo da Reprodução

Ficha n.º1

REPRODUÇÃO

OVULAÇÃO

GRAVIDEZ

FECUNDAÇÃO

ESPERMATOZOIDE

ÓVULO



É o período que vai desde a fecundação até ao parto.

Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.

Desenvolve-se durante cerca de 40 semanas.

Quando acontece forma-se um ovo.

São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.

Acontece quando é libertado o óvulo.

Permite a um homem e a uma mulher terem filhos.

Dá-se por volta do 14º dia.

Pode implicar ausência de menstruação, aumento das mamas e enjoos.

Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozoide que o fertilize.

Sobrevive aproximadamente 72 horas.

Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.

Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.

Função através da qual os seres vivos produzem descendentes.

É produzido nos testículos.

Implica a combinação de material genético de dois seres distintos.

Célula sexual feminina.

Célula sexual masculina.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

## PES

### Jogo da Reprodução

Ficha n.º3

Permite a um homem e a uma mulher terem filhos.	Reprodução
Implica a combinação de material genético de dois seres distintos.	Reprodução
Função através da qual os seres vivos produzem descendentes.	Reprodução
É o período que vai desde a fecundação até ao parto.	Gravidez
Desenvolve-se durante cerca de 40 semanas.	Gravidez
Pode implicar ausência de menstruação, aumento das mamas e enjoos.	Gravidez
Dá-se por volta do 14º dia.	Ovulação
Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.	Ovulação
Acontece quando é libertado o óvulo.	Ovulação
Quando acontece forma-se um ovo.	Fecundação
São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.	Fecundação
Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.	Fecundação
Célula sexual masculina.	Espermatozoide
Sobrevive aproximadamente 72 horas.	Espermatozoide
É produzido nos testículos.	Espermatozoide
Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozoide que o fertilize.	Óvulo
Célula sexual feminina.	Óvulo
Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.	Óvulo

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	<b>Quando, quando?</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreender o ciclo menstrual e ovulatório.</li><li>▪ Compreender o funcionamento do aparelho reprodutor feminino, nomeadamente os conceitos de ovulação, ciclo ovulatório, menstruação e fecundação.</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha n.º 1</li></ul>	
45 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
1. Relembrar aos alunos os conceitos já trabalhados na disciplina de Ciências da Natureza sobre ciclo menstrual e ovulatório.		
2. Distribuir por cada um dos alunos a ficha n.º1.		
3. Discutir com os alunos a necessidade de todos conhecermos o nosso corpo, e sabermos adequar os conhecimentos adquiridos à nossa realidade.		
4. Discutir o resultado em grande grupo.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Quando, quando?

Ficha n.º 1

janeiro

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

fevereiro

		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

março

		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

A Joana teve o seu primeiro dia de **período menstrual** a 24 de Janeiro, e o último no dia 28 de Janeiro. A 21 de Fevereiro o período menstrual voltou a aparecer.

Quais são os seus dias prováveis de **período fértil** (período de ovulação)? \_\_\_\_\_

Assinala no calendário.

Em que dias é que é menos provável que a Joana **engravidar**? \_\_\_\_\_ Assinala no calendário.

Se a Joana tiver o seu **ciclo menstrual regular** em que data deverá ocorrer o próximo período? \_\_\_\_\_

Assinala no calendário.

Se a Joana optar por tomar, pela primeira vez, um método contraceutivo hormonal, como a pílula, em Fevereiro, em que dia deve começar? \_\_\_\_ E a segunda caixa deve começar em que dia? \_\_\_\_\_

Assinala no calendário.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Tudo o que sabemos sobre métodos contraceptivos</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreender quais os métodos contraceptivos disponíveis.</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas n.º1 e 2</li></ul>	
45 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
1. Mostrar aos alunos as fichas n.º1 e 2 com a apresentação dos métodos contraceptivos existentes.		
2. Propor aos alunos que constituam grupos de 3 a 5 elementos.		
3. Solicitar a cada grupo que escolha um método contraceptivo e que elabore um trabalho escrito sobre esse método. A dimensão e profundidade do trabalho, prazos de entrega e formas de apresentação devem ser definidos localmente, em função das necessidades de cada turma.		
4. Propor a apresentação e a partilha da informação adquirida sobre todos os métodos em grande grupo.		
<b>Sugestão:</b> Disponibilizar aos alunos o documento de anexo da atividade “ Programa Nacional de Saúde Reprodutiva ”, também acessível no site <a href="http://www.dgs.pt">www.dgs.pt</a>		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Tudo o que sabemos sobre métodos contraceptivos

Ficha n.º 1

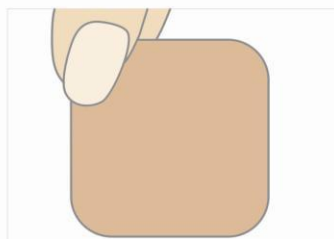


# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

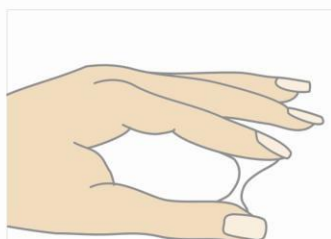
PES

Tudo o que sabemos sobre métodos contraceptivos

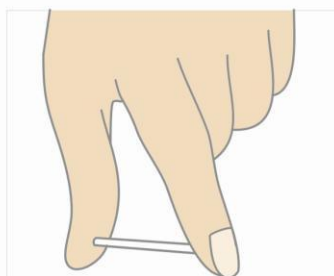
Ficha n.º 2



adesivo contraceptivo



auto-observação



implante



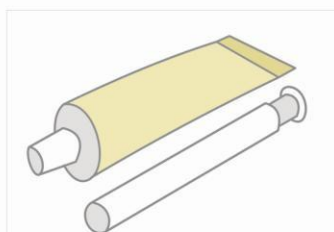
DIU com progestativo



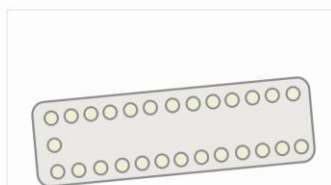
contraceção  
de emergência



DIU - cobre



espermicida



pílula

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 6

<b>Atividade:</b>	<b>VIH/SIDA/IST, o que significam?</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conhecer o significado de VIH, SIDA e outras IST.</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha n.º1</li><li>▪ Caixa de perguntas</li></ul>	
45 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
1. Distribuir a ficha n.º 1 por cada aluno.		
2. Solicitar aos alunos que leiam a história, e que façam corresponder cada definição contida no quadro B ao respetivo local no quadro C.		
3. Solicitar aos alunos que completem as frases de “O professor pergunta...”.		
4. Utilizar o destacável da ficha para constituir uma Caixa de Perguntas sobre VIH/SIDA e outras IST.		
<b>Sugestão:</b> Reúna todas as questões colocadas na Caixa de Perguntas e faça uma sessão de esclarecimento sobre os temas abordados.		

VIH/sida/IST, o que significam?

Ficha n.º 7

História A

A Maria não andava a sentir-se bem, estava a perder peso e cada vez que subia umas escadas ficava com falta de ar.

Tinha o pescoço inchado e uma tosse seca.

Decidiu ir ao médico ver o que se passava. O médico observou-a e fez alguns exames, pedindo-lhe que voltasse daí a duas semanas. Quando voltou, pedindo-lhe que voltasse daí a duas semanas. Quando voltou, o médico disse-lhe: “Maria, os seus exames mostram que tem uma doença que se chama Sida, provocada por um pequeno vírus chamado VIH. Foi mais facilmente infetada porque também tem outra doença chamada gonorreia.

A Maria quis saber o significado de todas aquelas palavras e qual a sua gravidade. Podes ajudá-la?

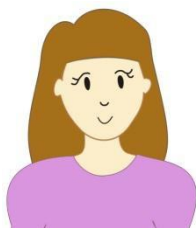
**B**

**C**

Um vírus que enfraquece o sistema de defesa, permitindo que outras doenças aquém organismo.	Doenças que ocorrem quando o sistema de defesa do organismo está enfraquecido.	SIDA	VIH
Um tipo de IST que poderá danificar os órgãos reprodutores.	Doenças que são transmissíveis por contacto sexual.	IST	GONORREIA

O professor pergunta:

Completa as frases, exprimindo o que pensas e/ou sentes:



- Quando eu penso em SIDA penso ....
- VIH/SIDA é grave porque ...
- As IST são graves porque ...
- As pessoas infetam-se com VIH porque ...

Recorta e coloca na caixa de “perguntas do teu professor”:

**O que eu gostava de saber sobre VIH/sida ou sobre outra IST...**

\_\_\_\_\_ ?



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 7

<b>Atividade:</b>	<b>Sopa de Letras</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Aprofundar o vocabulário relacionado com a Infecção VIH/SIDA</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fichas n.º1 e 2</li></ul>	
45 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
1. Distribuir as fichas n.º 1 e 2 por cada aluno, com a sopa de letras sobre VIH/SIDA.		
2. Solicitar aos alunos que encontrem as 24 palavras relacionadas com o VIH/SIDA.		
3. Depois da atividade concluída perceber se todos os alunos foram capazes de encontrar todas as palavras, e se alguma das palavras lhes é desconhecida, particularmente neste contexto.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Sopa de Letras

Ficha n.º 1

1. Procura palavras escondidas relacionadas com o VIH/SIDA. Podes procurar no sentido vertical, horizontal ou diagonal.

e	a	a	s	d	b	f	n	k	e	t	y	i	d	n	u	i	t	b	o	c	l	g	m	h	j
q	s	w	v	f	x	z	e	d	a	a	j	q	r	x	o	s	g	x	p	t	x	l	z	m	z
r	t	p	r	e	s	e	r	v	a	t	i	v	o	f	i	j	k	c	r	w	e	g	x	g	b
y	n	p	e	k	x	y	q	a	b	u	d	v	m	h	q	i	j	s	e	x	u	a	l	y	x
t	i	s	e	r	h	g	s	i	d	a	f	p	n	d	a	q	j	t	v	d	x	o	b	t	d
b	a	m	i	o	m	o	i	w	ç	g	ç	v	q	k	t	e	s	t	e	b	d	w	s	u	e
w	r	m	u	t	y	a	o	u	f	e	b	i	o	u	p	i	a	v	n	q	i	s	a	d	h
g	b	s	h	i	l	o	t	v	j	m	n	h	j	k	q	j	z	m	ç	f	m	y	n	s	s
x	e	ç	c	a	g	g	v	i	r	g	b	n	i	e	a	m	o	d	â	x	w	e	g	c	j
y	i	t	t	a	y	p	d	r	o	a	r	s	d	s	e	n	f	q	o	ç	s	q	u	v	s
f	g	r	d	e	g	i	h	u	z	i	a	a	d	a	n	o	j	l	r	r	r	u	e	e	r
f	o	a	g	u	l	h	a	s	k	a	d	o	v	p	a	x	d	r	y	s	p	i	e	i	e
m	f	n	s	a	o	n	n	g	l	i	h	o	k	i	w	q	d	s	e	r	i	n	g	a	s
r	n	s	z	l	h	v	f	t	n	o	r	g	p	s	d	j	y	u	l	l	e	b	t	e	i
h	r	m	b	o	b	m	l	u	o	i	m	w	q	k	h	e	u	m	i	a	r	v	d	l	n
u	h	i	c	t	f	g	m	p	e	u	j	x	f	y	r	h	z	g	t	a	c	h	a	w	d
g	z	s	v	q	d	i	s	c	r	i	m	i	n	a	ç	â	o	v	s	d	i	a	r	e	r
d	i	s	k	n	j	b	r	u	z	x	r	p	q	h	f	o	r	e	g	q	n	k	h	l	o
r	q	â	s	l	q	a	d	w	v	y	t	m	e	g	i	r	f	q	b	g	g	z	s	r	m
f	z	o	x	p	p	d	d	o	e	n	ç	a	q	s	n	e	m	s	o	a	a	h	t	t	e
j	w	y	u	r	p	d	b	b	t	q	n	l	h	x	d	v	b	n	v	g	l	r	k	o	b

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Sopa de Letras

Ficha n.º2

*Vertical*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

*Horizontal*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

*Diagonal*

9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 8
<b>Atividade:</b>	<b>Jogo do Contágio</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Discutir os conceitos de risco e comportamento de risco</li> <li>▪ Tomar consciência da facilidade de transmissão das IST</li> </ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha n.º 1</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Sentar os alunos em círculo, em redor da sala.		
2. Entregar a cada um dos alunos um cartão (ficha n.º 1) com uma indicação específica, solicitando que a mantenha em segredo e que a siga.		
3. Em cada turma devem ser distribuídos 3 cartões “Não sigas as minhas instruções”, 3 cartões “Segue as minhas instruções P”, 1 cartão “Segue as minhas instruções X” e aos restantes alunos cartões “Segue as minhas instruções”.		
4. Dar início ao jogo, pedindo aos alunos que se levantem e circulem pela sala.		
5. À medida que vão circulando pela sala, solicitam aos outros elementos, 3 assinaturas no seu cartão.		
6. Quando todos tiverem recolhido as 3 assinaturas, sentam-se novamente.		
7. O professor pede: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ao elemento cuja ficha está marcada com um <b>X</b> que se levante;</li> <li>b. A todos os elementos que têm a assinatura do participante <b>X</b>, ou que assinaram o seu cartão, que se levantem;</li> <li>c. A todos os elementos que têm assinaturas dos que já estão em pé, ou que assinaram os seus cartões, que se levantem também;</li> <li>d. Apenas ficaram sentados os 3 elementos com as fichas “Não sigas as minhas instruções”.</li> <li>e. Os <b>P</b> significam a utilização de preservativo;</li> <li>f. O <b>X</b> significa infetado por VIH/sida.</li> </ol>		
8. Discutir com os alunos as conclusões acerca da atividade.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Jogo do Contágio

Ficha n.º 1

	X
SEGUE AS MINHAS INSTRUÇÕES	SEGUE AS MINHAS INSTRUÇÕES
P	Não SIGAS AS MINHAS INSTRUÇÕES
SEGUE AS MINHAS INSTRUÇÕES	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 9
<b>Atividade:</b>	<b>E tu? O que fazias?</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Discutir a gravidez na adolescência.</li> <li>▪ Permitir que os alunos argumentem e conheçam as diferentes perspetivas dos colegas sobre gravidez na adolescência.</li> </ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha n.º 1</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir aos alunos que constituam pares e que se sentem um em frente ao outro. Distribuir por um dos alunos do grupo a ficha n.º 1.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Apresentar a todos a frase “Imagina que estás grávida” ou “Imagina que a tua companheira está grávida”. Um dos alunos deve imaginar-se nesta situação enquanto o outro tenta argumentar com prós e contras a sua situação, com base nos tópicos sugeridos na ficha n.º 1.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. O aluno que está a imaginar-se a vivenciar a situação deve ser o mais realista possível e o que está a argumentar deve fazer o mesmo.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. No final da discussão em grupos, divide a turma em 2 grupos, de um lado os que se imaginaram a passar por esta situação, do outro lado os que argumentaram todas as suas possibilidades e perceba com os alunos quais as dificuldades sentidas dos dois lados.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Discutir em grande grupo as implicações da gravidez adolescente.</li> </ol>		



“Imagina que estás grávida” ou “Imagina que a tua companheira está grávida”...

1. O que vais fazer?
2. Sabes quais são as tuas opções?
3. Como é que vais continuar os estudos?
4. Como é que vais conseguir sustentar o bebé?
5. Onde é que vais viver?
6. Qual é a posição da mãe/pai do bebé?
7. Qual é a opinião dos teus pais? E se eles não te quiserem ajudar? E se eles quiserem tomar decisões por ti?
8. Pensaste em interromper a gravidez/propor à tua companheira que interrompa a gravidez?
9. Pensaste em entregar o bebé para adoção/propor à tua companheira que entregue o bebé para adoção?
10. Quais as dificuldades que pensas vir a encontrar?
11. ...

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 10
<b>Atividade:</b>	<b>Mensagens assertivas</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	9º
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Apresentar o conceito de assertividade como estratégia de prevenção de maus-tratos e de aproximações abusivas.</li><li>▪ Consolidar a treino assertivo</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha n.º 1</li></ul>	
45 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
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. Mostra como te sentes em relação ao comportamento/ problema. Descreve o comportamento/ problema que viola os teus direitos ou te perturba.	Sinto-me frustrado quando... Sinto-me infeliz quando... Sinto-me ...quando... Magoa-me quando... Não gosto quando...	
2	Faz o teu pedido. Mostra claramente aquilo que gostarias que tivesse acontecido.	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. Pede à outra pessoa que expresse os seus sentimentos ou pensamentos em relação ao teu pedido.	O que achas? Estas de acordo? O que é que pensas? Qual é a tua opinião? Tens algum problema com isso?	
Resposta	A outra pessoa expressa os seus sentimentos ou pensamentos em relação ao pedido.	A outra pessoa responde.	
4	Aceita e agradece Se a outra pessoa concordar com o teu pedido, dizer "obrigado" é uma boa maneira de acabar a conversa.	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

<b>Atividade:</b>	<b>Sexualidade em estrela</b>	
<b>Área temática:</b>	Expressões de Sexualidade e Diversidade	9º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreender a sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, numa perspetiva global e ética, no contexto de um projeto de vida que integre valores humanos fundamentais.</li><li>▪ Interiorizar uma visão mais alargada da sexualidade.</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas n.º 1 e 2</li></ul>	
45 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
1. Ler à turma o texto apresentado na ficha n.º 1		
2. Discutir com os alunos o texto apresentado reforçando a importância de um conceito alargado de sexualidade humana.		
3. Distribuir pelos alunos a ficha n.º 2 e solicitar que estes, após uma pesquisa bibliográfica dos recursos disponíveis (sites especializados, revistas, livros, manuais sobre o tema) descrevam o significado que atribuem a cada uma destas dimensões.		
4. Solicitar a cada um dos alunos que, com base na pesquisa efetuada elaborem a sua Estrela da Sexualidade.		
<b>Sugestão:</b> Pode ser solicitada a colaboração da disciplina de Educação Visual para a construção da estrela.		



#### Conceito abrangente de sexualidade humana

A interiorização do conceito de sexualidade humana, tendo em conta as suas várias componentes, é um passo fundamental para o reconhecimento do seu valor na vida humana. Adote-se a definição de sexualidade segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

*“A sexualidade é uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.” (O.M.S.)*

Esta definição de sexualidade expressa toda a abrangência da palavra, envolvendo as várias dimensões da sexualidade humana (**fisiológica, emocional, afetiva, social e cultural**).

Cada pessoa vive a sua sexualidade de forma diferente de acordo com a educação recebida pela família, os amigos, a escola, o local onde vive, os meios de comunicação, entre outros e esta experiência interfere na construção da personalidade da pessoa e, portanto, na sua saúde. Como referem López e Fuertes, (1999, p. 16) *“a sexualidade não só mediatiza todo o nosso ser como também é mediatizada pelo que somos”*.

Face à abrangência da sexualidade humana e à forma como esta influi sobre o comportamento humano ao longo da sua vida na relação consigo e com os outros, considera-se fundamental transmitir a noção de que a vivência das relações sexuais deve basear-se na igualdade, no respeito e na responsabilidade.

Entende-se, desta forma, que a sexualidade humana se encontra, necessariamente, marcada pela história, cultura, ciência, assim como pelos afetos e sentimentos, expressando-se então com singularidade em cada indivíduo.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Sexualidade em Estrela

Ficha n.º2



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 12

<b>Atividade:</b>	<b>Os papéis de género no relacionamento interpessoal</b>	
<b>Área temática:</b>	Expressões de Sexualidade e Diversidade	9º
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Perceber a importância dos papéis de género nas relações humanas.</li><li>▪ Compreender a importância de uma comunicação assertiva para assegurar a igualdade de género.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
135 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas n.º1 a 3</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	1. Dividir a turma em grupos de 2 a 3 alunos e disponibilizar a cada grupo um caso sobre papéis de género. Solicitar aos alunos que resolvam o seu caso e que, em 10 minutos, apresentem à turma uma resposta para a situação exposta.	
	2. Solicitar aos restantes grupos que questionem as soluções encontradas e ao grupo que está a apresentar que defenda a sua solução, através de argumentos convincentes.	
	3. Repetir o processo até que todos os casos sejam apresentados e discutidos.	
	4. Com base nas “Questões para discussão” (ficha n.º3) promover um debate sobre a importância dos papéis de género nas relações humanas.	
	<b>Sugestão:</b> Todos os casos podem ser dramatizados pelos alunos para uma melhor compreensão do impacto dos papéis de género no comportamento dos indivíduos.	

#### *Estudos de caso sobre Papéis de Género e Relações*

##### **Caso 1**

O Tomé está prestes a perguntar à Joana, pela primeira vez, se ela quer sair com ele, quando ela se dirige a ele e pergunta: *“Tomé chegou um novo filme que eu queria muito ver e gostava que o fosses ver comigo. Estás livre no Sábado à noite?”* O Tomé não tem planos para Sábado à noite e queria muito ir ao cinema com a Joana, mas gostava de ter sido ele a convidar. Ele pensa responder-lhe que está ocupado.

##### **Que pode o Tomé dizer ou fazer?**

##### **Caso 2**

Foi oferecida à Carlota a possibilidade de vir a ser mecânica de automóveis numa empresa de renome. Ela fica toda contente e corre a contar ao João, o seu noivo. Tinham planeado casar no ano seguinte e desta forma ela poderá começar a ganhar bom dinheiro para a vida em conjunto. O João ouviu-a em silêncio e no fim diz *“penso que não posso casar com uma mecânica de automóveis, Carlota. O que dirão as pessoas? Tens de escolher entre mim e essa profissão!”*

##### **O que pode fazer a Carlota?**

##### **Caso 3**

O Samuel quer comprar uma boneca para o aniversário do seu sobrinho, mas o seu amigo José diz *“Nem penses nisso!”* O Samuel explica-lhe que a boneca poderá ajudar o sobrinho a tomar conta de alguém e a ser carinhoso, mas o José argumenta que apenas fará com que o miúdo fique um mariquinhas! O Samuel sabe que tem razão mas fica preocupado com o que o José poderá contar aos seus amigos.

##### **Que deve o Samuel fazer?**

##### **Caso 4**

A Paula e o Fernando têm saído juntos desde há vários meses e as coisas têm corrido bem entre eles. Os pais dela aprovam esta relação e na escola ela é conhecida por ser a namorada dele. Contudo, ultimamente o Fernando tem posto mais pressão na Paula do que ela consegue suportar. Quando ela diz *“Não”* ele diz-lhe que o papel dela, como mulher, é agradar-lhe e fazê-lo feliz.

##### **O que lhe pode dizer a Paula?**

#### *Estudos de caso sobre Papéis de Género e Relações*

##### Caso 5

A Sandra e o Mário estão a discutir por causa da irmã Patrícia e do seu marido Roberto. A Sandra tem reparado que ultimamente a Patrícia aparece com imensas nódoas negras nos braços e ombros, tendo mesmo na última semana aparecido com um olho pisado. O Mário diz-lhe que a Patrícia tem andado muito “saída da casca” e que aquela é a forma do Roberto lhe mostrar quem é que manda lá em casa. A Sandra olha para o Mário e abana a cabeça. Ela acha que a violência nunca é a solução.

**Que pode a Sandra dizer?**

##### Caso 6

A Carmen decidiu ter relações sexuais com o namorado, o Gabriel. Vai a uma farmácia para comprar preservativos mas a sua amiga Tânia diz-lhe “*as raparigas não compram preservativos! É um assunto de rapazes*”.

**Que pode a Carmen dizer e fazer?**

##### Caso 7

A Susana e o Miguel têm saído juntos desde há cerca de um ano. O Miguel tem pago sempre tudo e toma a maioria das decisões relativamente aonde vão e o que fazem. Na aula de formação cívica da Susana tem-se falado do papel das mulheres relativamente à divisão das contas das saídas e ao seu papel nas decisões dos planos do casal. Quer a Susana quer o Miguel têm trabalhos em part-time e ganham pouco dinheiro, pelo que juntarem o dinheiro de ambos para pagarem o que fazem juntos faz sentido para a Susana mas o Miguel fica furioso só de pensar nisso. Diz-lhe que ela não acha que ele seja homem suficiente para tomar conta dela.

**Que pode a Susana dizer ao Miguel?**

**Questões para discussão**

1. É fácil ou difícil olhar para os papéis de homem e mulher de uma forma nova e não tradicional? Porquê?
2. Como é que os homens ou as mulheres aceitam as alterações aos papéis de género tradicionais? Porquê?
3. De que forma algumas das alterações aos papéis de género afetaram as relações entre homens e mulheres no
  - a) contexto social
  - b) familiar
  - c) laboral
4. Os vossos pais chegariam às mesmas ou a diferentes soluções?
5. Qual o estudo de caso mais difícil? Porquê?
6. Se pudessem fazer uma alteração no papel de género masculino, qual seria? E no papel de género feminino, qual seria?