



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

*Projeto de Educação para a Saúde - PES*

# **Projeto de Educação Sexual**

**12º Ano**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

## PES

Projeto de Educação Sexual – 12.º Ano				
Área Temática	Conteúdos		Recurso	Tempo letivo
<b>Conhecimento e Valorização do Corpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Figura Corporal</li> <li>▪ Fisiologia da resposta sexual humana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover uma autoestima positiva</li> <li>▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº1:</b> Roda dos elogios</li> <li>▪ <b>Atividade nº2:</b> Fisiologia da resposta sexual humana</li> </ul>	2 (90 min)
<b>Saúde Sexual e Reprodutiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão da fisiologia geral da reprodução</li> <li>▪ Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório</li> <li>▪ Compreensão da epidemiologia das principais IST's em Portugal e no mundo - consequências e métodos de prevenção</li> <li>▪ Gravidez na adolescência</li> <li>▪ Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer a importância de uma vivência da sexualidade saudável, responsável e isenta de riscos</li> <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 nº3:</b> Fisiologia da reprodução</li> <li>▪ <b>Atividade nº4:</b> O meu nome é Alexandra</li> <li>▪ <b>Atividade nº5:</b> Gravidez indesejada, situação complicada</li> <li>▪ <b>Atividade nº6:</b> Comportamentos abusivos e violentos</li> </ul>	4 (90 min)
<b>Expressões da Sexualidade e Diversidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dimensão ética da sexualidade humana</li> <li>▪ Sexualidade e género</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 nº7:</b> Concurso PRESSE contra pressões</li> <li>▪ <b>Atividade 8:</b> Dizer não</li> </ul>	2 (90 min)

## **Sugestões de Atividades**

**12º 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 **ensino secundário**.

Todas as propostas de atividades foram retiradas do caderno de atividades PRESSE secundário 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>Roda dos elogios</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	12º
<b>Disciplina (s):</b>	<b>Port.; Filos.; Ed. Fis.; Soc.; Psic.</b>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalhar a autoestima através do reforço do grupo de pares</li> <li>▪ Promover uma autoestima positiva</li> <li>▪ Reforçar a coesão do grupo de pares</li> </ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>90 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha n.º 1</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Introduzir a atividade definindo o elogio como um comportamento verbal que salienta as características positivas de uma pessoa e que tem o poder de fortalecer e aprofundar as relações entre as pessoas.		
2. Dispor os alunos sentados em forma de círculo e distribuir a ficha n.º 1 por cada um.		
3. Solicitar aos alunos que identifiquem a ficha com o seu nome no campo destinado a esse efeito.		
4. Recolher as fichas e reparti-las aleatoriamente: cada aluno fica com uma ficha com o nome de um(a) colega.		
5. Em seguida, solicitar aos alunos que escrevam um elogio à pessoa que está identificada na sua ficha. Insistir que devem escrever, unicamente, aspetos positivos sobre a pessoa.		
6. Uma vez escrito o primeiro elogio, solicitar aos alunos que dobrem a parte superior da ficha, ocultando assim o elogio que escreveram, e que entreguem a ficha ao colega que está sentado à sua direita.		
7. Quando receberem uma nova ficha, solicitar aos alunos que escrevam um elogio à pessoa identificada e entreguem ao colega da direita sem se esquecerem de dobrar a parte superior da folha.		
8. Repetir a mesma ação sucessivamente ficando o percurso das fichas concluído quando cada aluno receber a ficha onde escreveu o primeiro elogio.		
9. O professor recolhe as fichas, confere se de facto constam apenas elogios, e se assim for, entrega a cada aluno a ficha com a sua identificação.		
10. Cada aluno lê a sua ficha e comenta com a turma que efeitos tiveram em si os elogios dos colegas.		
11. Finalizar a atividade incentivando os alunos a elogiar com mais frequência os seus pares.		
<b>Nota:</b>	Se verificar que existe, pelo menos, uma ficha com informação desadequada sobre um(a) aluno(a), opte por ocultar essa informação e devolver as fichas na sessão PRESSE seguinte. Pode digitar em computador a informação que está nas fichas escrevendo exclusivamente os elogios e eliminando a informação desadequada.	

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL**

PES

Roda dos elogios

Ficha n.º 1

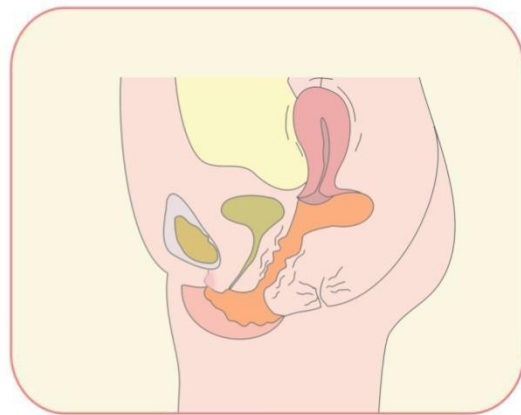
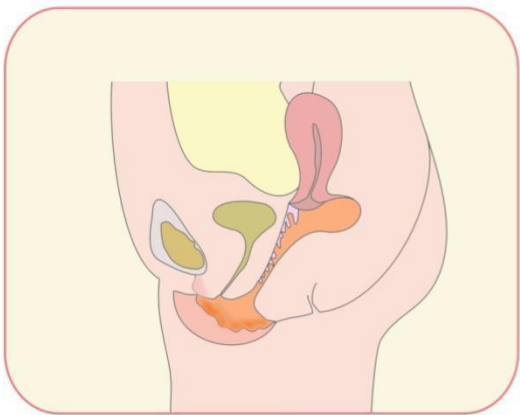
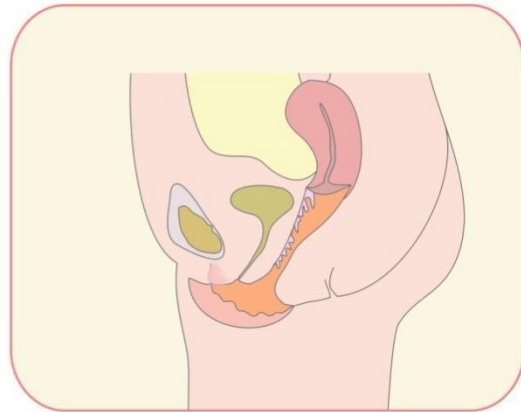
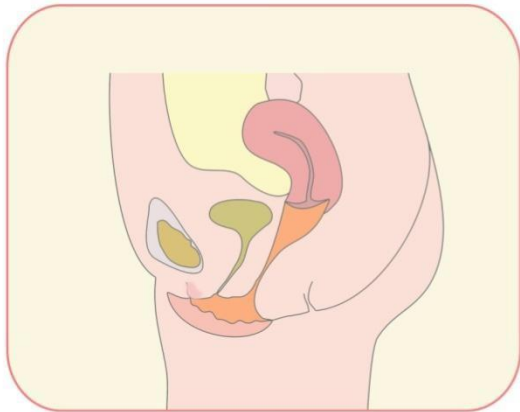
Nome: \_\_\_\_\_

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

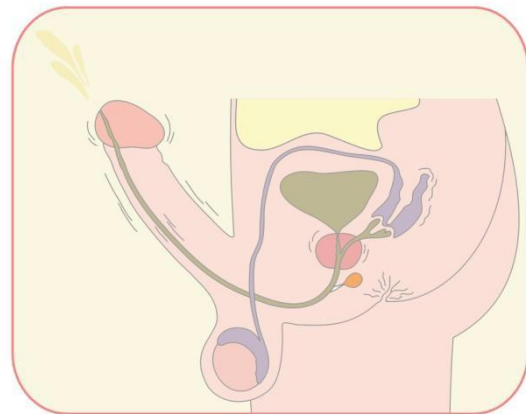
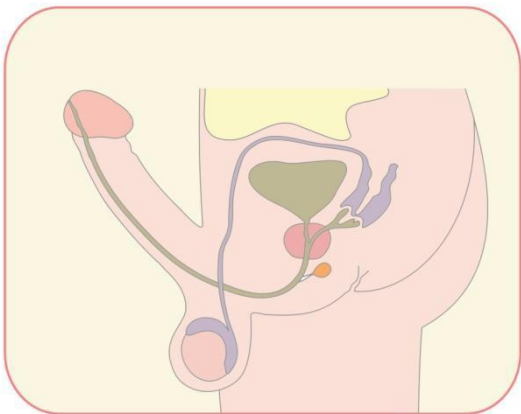
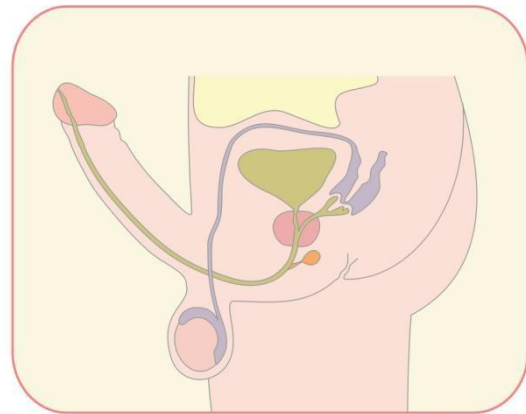
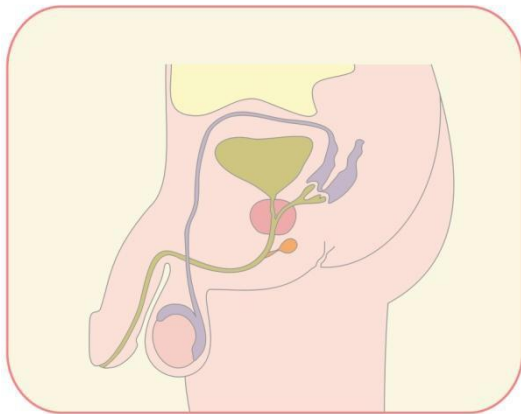
		Atividade n.º2
<b>Atividade:</b>	<b>Fisiologia da resposta sexual humana</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	12º
		•
<b>Disciplina (s)</b>	<b>Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.</b>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana</li><li>▪ Encontrar vocabulário correto para denominar a resposta fisiológica sexual humana</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas n.º1 a 6</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1.	Recortar os quadrados das fichas n.º1, 2, 3 e 4 e colá-los em quadrados de cartolina.	
2.	Introduzir a atividade apresentando os objetivos.	
3.	Dividir a turma, aleatoriamente, em grupos.	
4.	Distribuir os cartões das ficha n.º1 e 2.	
5.	Solicitar aos alunos que cheguem a uma conclusão sobre as fases que caracterizam a fisiologia da resposta sexual humana feminina e masculina e que coloquem os quadrados por essa ordem.	
6.	Posteriormente, solicitar aos alunos que associem os cartões das fichas n.º 1 e 2 aos cartões das fichas 3 e 4, nomeando assim cada uma das fases da resposta sexual ilustradas.	
7.	Finalmente, distribuir as fichas n.º 5 e 6 e solicitar aos alunos que confrontem as soluções da atividade com as conclusões a que tinham chegado anteriormente.	

Fisiologia da resposta sexual feminina





Fisiologia da resposta sexual masculina



Fisiologia da resposta sexual feminina

desejo

- Impulso que leva uma pessoa a procurar uma experiência sexual ou a sentir-se receptiva a ela.

excitação

- Ligeira elevação do útero.
- Lubrificação e expansão do canal vaginal.
- Aumento do clítoris.
- Separação dos grandes lábios.
- Dilatação dos pequenos lábios.

planalto

- Maior elevação do útero.
- Aumento da amplitude e profundidade da vagina.
- Retração do clítoris em relação à parte anterior da púbis.
- Alteração da cor dos pequenos lábios.

orgasmo

- Contrações do útero.
- Contrações da vagina.
- Contrações da região anal.
- Contrações de outros grupos musculares.

Fisiologia da resposta sexual masculina

desejo

- Impulso que leva uma pessoa a procurar uma experiência sexual ou a sentir-se receptiva a ela.

excitação

- Afluxo de sangue ao pénis: ereção.
- Elevação das bolsas escrotais.
- Ligeira elevação dos testículos.

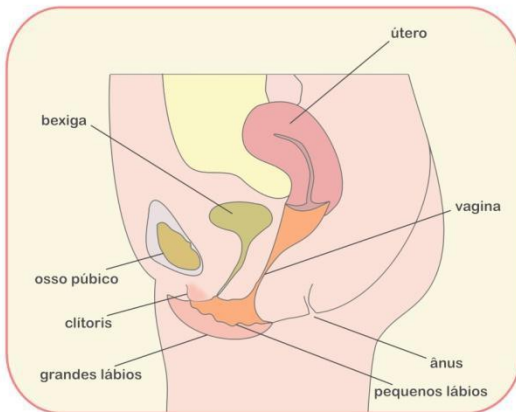
Planalto

- Emissão de líquido pré-jaculatório pelas glândulas de *cowper*.
- Aumento do tamanho da glândula.
- Elevação e aumento dos testículos.

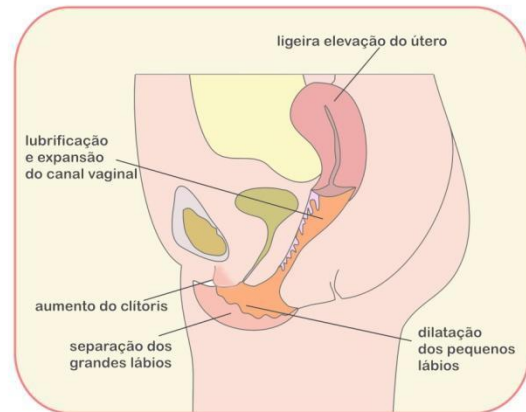
orgasmo

- Ejaculação de esperma.
- Encerramento da bexiga.
- Contrações da uretra.
- Contrações da próstata.
- Contrações das vesículas seminais.
- Contrações da região anal.
- Contrações de outros grupos musculares

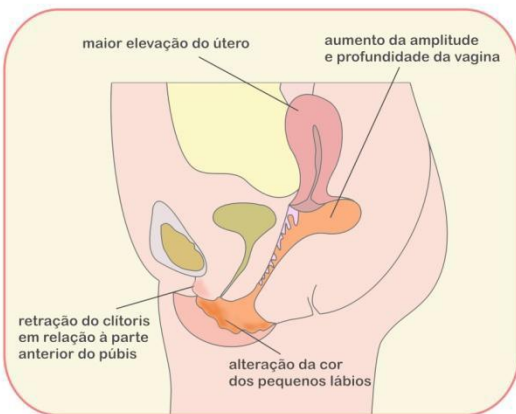
Fisiologia da resposta sexual feminina



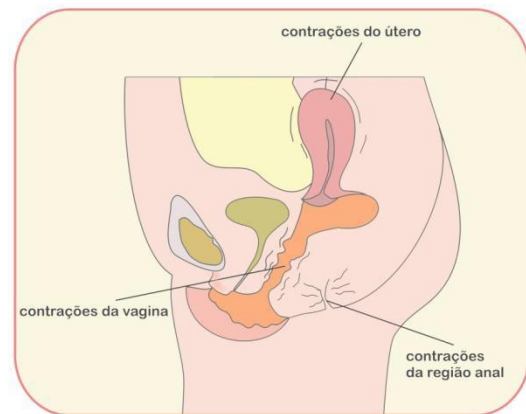
desejo



excitação

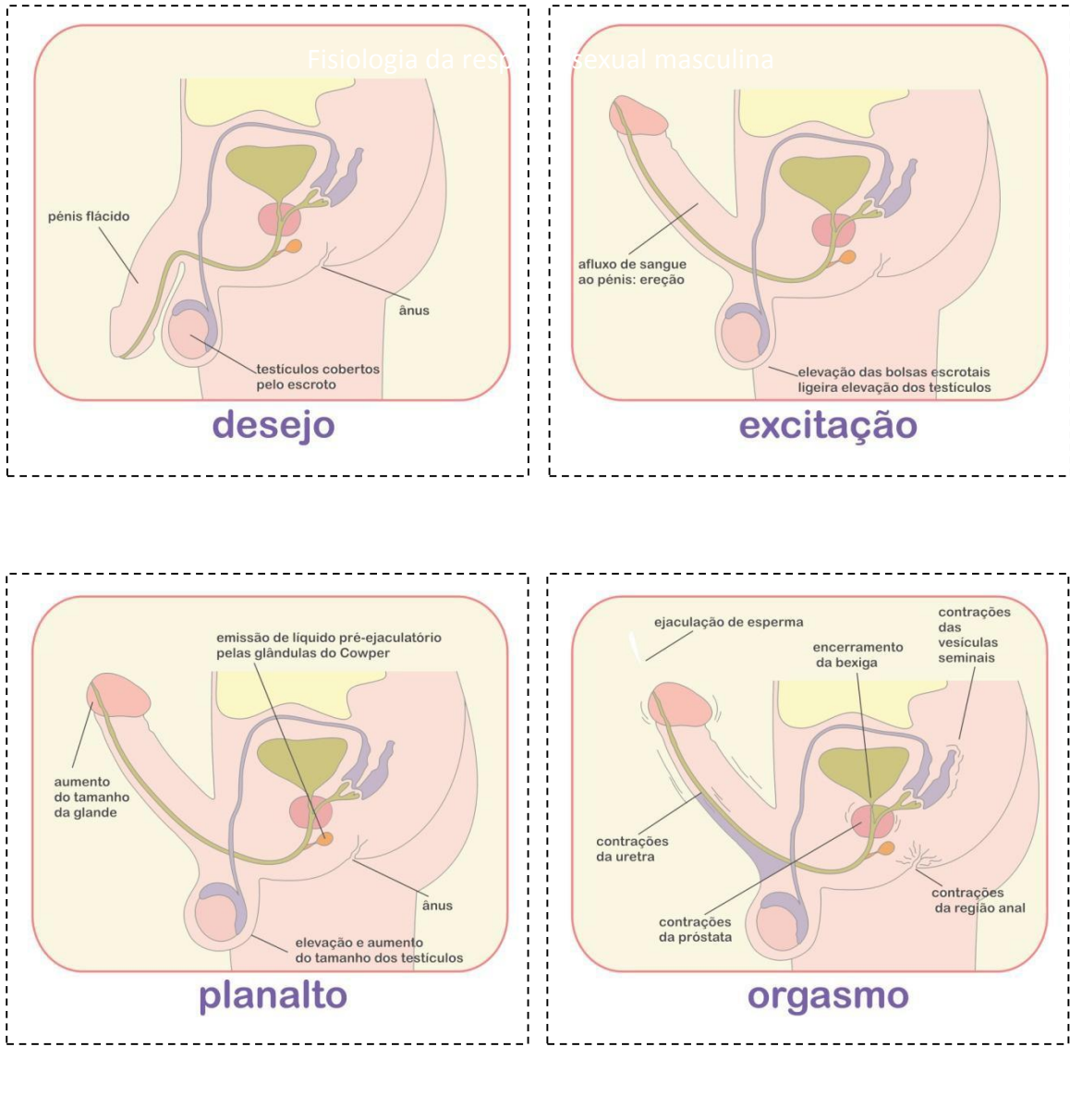


platô



orgasmo

Fisiologia da resposta sexual masculina



**Área Temática**

**Saúde Sexual e Reprodutiva**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 3

<b>Atividade:</b>	<b>Fisiologia da reprodução humana</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	12º
		●
<b>Disciplina (s):</b>	<b>Biol.; Port.; Ed. Fis.</b>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caracterizar e compreender a anatomia e a fisiologia dos sistemas reprodutores</li> <li>▪ Caracterizar e compreender todos os processos envolvidos na reprodução humana</li> <li>▪ Caracterizar o ciclo menstrual e ovulatório</li> </ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>90 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha n.º 1</li> <li>▪ 1 Saco</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Recortar os retângulos da ficha n.º 1 e coloca-los dentro de um saco.		
2. Apresentar os objetivos da atividade à turma.		
3. Dividir a turma em 8 grupos e solicitar a um elemento de cada grupo que retire um retângulo do saco.		
4. Emparelhar grupos. Ou seja, a cada grupo atribuir um outro grupo para ser o seu par.		
5. Dar a conhecer a cada grupo qual o tema que o seu grupo-par irá trabalhar.		
6. Solicitar a cada grupo que estude o seu tema e elabore 5 questões sobre o tema do seu grupo-par.		
7. Na aula seguinte realizar uma competição entre grupos. Cada grupo faz perguntas e responde ao seu par. Para organizar melhor a atividade é importante definir apenas um interlocutor de cada grupo para perguntar e responder às perguntas (após dialogar com o grupo) e um tempo limite para demorar a responder. Ganham os grupos que tiverem mais respostas certas.		
8. O(a) professor(a) é mediador da competição e o juiz avaliador das respostas.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Fisiologia da reprodução humana

Ficha n.º 1

Reprodução sexuada

Processo de ovogénese

Processo de espermatogénese

Sistema reprodutor masculino

Sistema reprodutor feminino

Fecundação

Ciclo menstrual e ovulatório

Parto

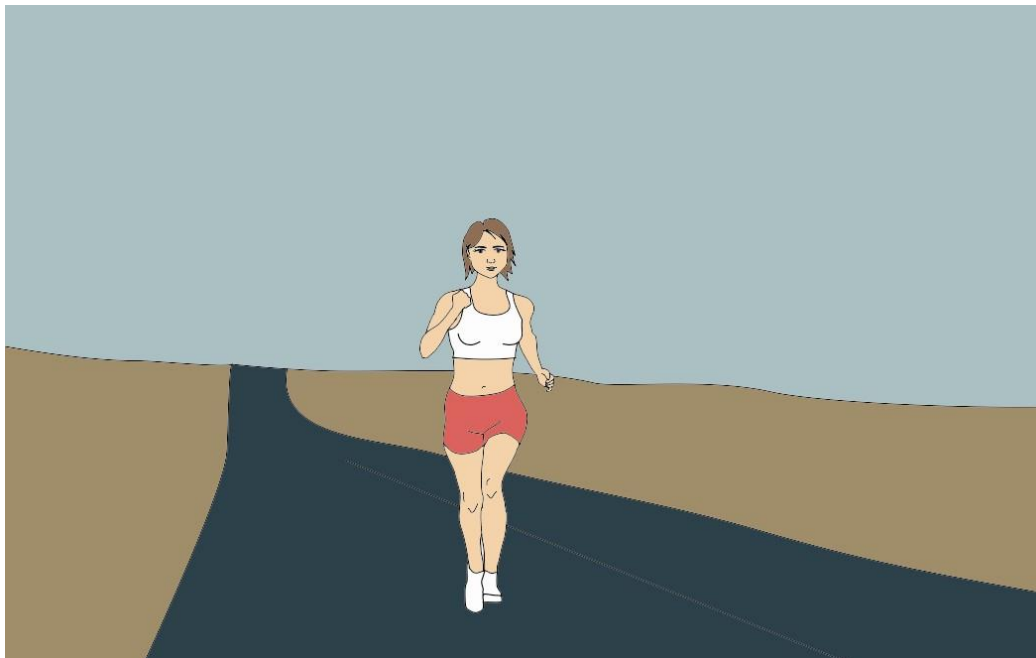


# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	O meu nome é Alexandra	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	12.º
		●
<b>Disciplina (s):</b>	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevenir o preconceito e a discriminação contra pessoas portadoras de VIH</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. Introduzir a atividade apresentando os objetivos.		
2. Dividir a turma em grupos.		
3. Distribuir a ficha n.º 1.		
4. Solicitar aos grupos que leiam o texto da ficha n.º 6 e realizem uma pequena reflexão sobre o texto.		
5. Em seguida, solicitar a todos os grupos que elejam um interlocutor para expor à turma as conclusões retiradas da reflexão.		
6. Para finalizar, realizar um debate em torno das palavras realçadas no texto da ficha n.º 1.		
<b>Nota:</b>	Sugere-se a visualização do episódio <i>Alexandra: viver com VIH</i> da série documental <i>Momentos de mudança</i> [On line] disponível em <a href="http://sicnoticias.sapo.pt/programas/momentos-mudanca/2012/10/11/alexandra-viver-com-hiv">http://sicnoticias.sapo.pt/programas/momentos-mudanca/2012/10/11/alexandra-viver-com-hiv</a> .	



Há 20 anos os meus pais estavam convencidos que aguardavam a chegada de um menino. Só quando nasci, a 1 de Abril de 1993, é que perceberam que eu seria a Alexandra.

**Nasci saudável** mas através da amamentação fui infetada com o vírus VIH. A minha mãe não sabia que era portadora de VIH, tal como o meu pai. Foi um tremendo **choque, o pânico e o desconhecimento** em como lidar com uma doença para a qual existiam poucas respostas. Na altura era uma sida fatal, um **vírus monstruoso** que entrava na nossa casa em Selmes, no Alentejo.

Cresci com a **doença** e com o **preconceito**, vivi quase tudo o que uma criança não deve viver. Na escola fui impedida de brincar com os outros meninos. Chamaram-me "**sidoso**". Fui uma adolescente insuportável porque para além de todas as dúvidas que surgem nessa altura eu tinha ainda a **revolta de ser portadora de VIH**.

Hoje faço uma vida igual à das jovens da minha idade. Tenho um pequeno acréscimo que é o VIH, mas tomo a **indispensável medicação diária** e vou às consultas regulares. De resto **não sou diferente**. Faço uma vida exatamente igual a todas as outras raparigas de 19 anos.

E agora estou num **momento decisivo** da minha vida: quero **realizar o meu sonho**, quero muito ir para a faculdade, estudar psicologia, porque é uma coisa que me fascina e que eu não consigo explicar. Faço-me entender?

*Momentos de Mudança: A Vida Como um Filme*

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Gravidez indesejada, situação complicada</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	<b>12º</b>
		●
<b>Disciplina (s):</b>	<b>Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.</b>	
<b>Objetivos:</b>	Refletir sobre as consequências físicas, psicológicas e sociais da gravidez na adolescência	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>90 min.</b>	- Ficha n.º 1	
<b>Passo a passo:</b>		
	<b>1.</b> Introduzir a atividade explicando aos alunos que irão elaborar uma peça de teatro que represente as reações dos elementos dos vários círculos sociais que rodeiam a vida de uma adolescente que acabou de descobrir que está grávida.	
	<b>2.</b> Dividir a turma em 8 grupos e distribuir aleatoriamente pelos grupos os quadrados da ficha n.º 1.	
	<b>3.</b> Explicar a cada grupo que, de acordo com o círculo social que lhe foi atribuído, irá definir personagens para cada elemento do grupo.	
	<b>4.</b> Depois de definidas as personagens, todos os grupos devem ir contracenando com a adolescente grávida.	
	<b>5.</b> No final do teatro, os alunos devem explicar o que sentiram ao representarem as personagens.	
<b>Nota:</b>	O grupo que receber o quadrado sem informação deve inventar outro círculo social. Pode filmar o teatro e utilizá-lo para outras atividades na escola ou representar novamente o teatro numa comemoração para todos os alunos da escola.	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Gravidez indesejada, situação complicada

Ficha n.º 1

Adolescente grávida e família  
(Pais, irmã(o), avós...)

Amigas que a convidam para sair à  
noite

Namorado e família (Pais, irmã(o),  
avós...)

Professores e colegas da escola

Professor e colega(s) do atletismo

Médico(a)  
e Enfermeiro(a)

.....

Funcionário(a) e clientes do  
supermercado quando vai fazer  
compras

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 6

<b>Atividade:</b>	<b>Comportamentos abusivos e violentos</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	<b>12º</b>
		●
<b>Disciplina (s):</b>	<b>Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.</b>	
<b>Objetivos:</b>	Trabalhar o conceito de violência sob o ponto de vista da população adolescente. Identificar um comportamento violento e classificá-lo. Definir e explicar individualmente o conceito de violência.	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>90 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fichas n.º1 e 2</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
<b>1.</b>	Introduzir a atividade apresentando os objetivos.	
<b>2.</b>	Distribuir a ficha n.º 1 por todos os alunos.	
<b>3.</b>	Solicitar aos alunos que definam, individualmente, o conceito de violência e que apresentem exemplos.	
<b>4.</b>	Depois de conhecer as ideias dos alunos sobre o tema, usá-las como base de trabalho para classificar o comportamento segundo o tipo de violência.	
<b>5.</b>	Realizar um quadro resumo para cada um dos três tipos de violência: física, psicológica e sexual (ficha n.º 2).	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Comportamentos abusivos e violentos

Ficha n.º 1

Apresenta cinco exemplos de comportamentos violentos e abusivos. Descreve quem a exerce, porque achas que o faz e quais as consequências para a pessoa que a recebe.

Comportamento	Pessoa que a exerce	Causa	Consequência

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Comportamentos abusivos e violentos

Ficha n.º 2

Realizar um quadro resumo para cada um dos três tipos de violência: física, psicológica e sexual.

Tipo de violência	Exemplos quotidianos	Pessoa que a exerce	Como se sente a

## **Área Temática**

**Expressões da Sexualidade e Diversidade**



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 7

<b>Atividade:</b>	<b>Concurso PRESSE contra pressões</b>	
<b>Área temática:</b>	Expressões da sexualidade e diversidade	<b>12º</b>
		●
<b>Disciplina (s):</b>	<b>Port.; Filos.; Psic.; L. Estran.; Soc.</b>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências de comportamento assertivo para dizer não às pressões para o relacionamento sexual</li> </ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>90 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas n.º1 a n.º4</li> </ul>	
<b>Passo -a passo:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividir a turma em dois grandes grupos mistos e identificar dois voluntários (um aluno e uma aluna) para serem júris do concurso.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ler a introdução e as instruções do concurso da ficha n.º1.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dinamizar o concurso utilizando as expressões de pressão das fichas n.º2 e n.º3.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Depois do concurso apresentar as possíveis respostas alternativas da ficha n.º2 e n.º3 à turma.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Finalizar a atividade com um debate em torno dos tópicos da ficha n.º4.</li> </ol>		

Dizer Não a alguém, quando não se tem vontade de aceitar alguma proposta de amigos ou colegas ou quando não se quer ter relações sexuais, é uma prática frequente da vida real. Por isso, é importante seres capaz de responder rapidamente e com um bom argumento, antes que tratem de te pressionar para mudar a tua vontade.

Este concurso pretende encontrar a equipa que tem os melhores argumentos para contrariar as pressões para ter relações sexuais.

### Instruções

1. A equipa A e a equipa B colocam-se em lados opostos da sala (devem estar afastadas o suficiente para não poderem ouvir os comentários da equipa contrária).
2. O professor irá ler, em voz alta, uma expressão de pressão para ter relações sexuais.
3. Depois de lida a frase, os elementos da equipa reúnem-se e formulam uma boa resposta.
4. Logo que tenham a resposta preparada devem levantar a mão. A primeira equipa cujos membros levantem a mão refere a resposta em voz alta. Se se tratar de uma boa resposta (segundo a análise do professor e dos júris) a equipa obterá um ponto.
5. O concurso prossegue de igual forma com todas as expressões de pressão.
6. Ganha a equipa que conquistar mais pontos.
7. No final ambas as equipas participam num debate sobre o tema moderado pelo professor.

#### Formas de pressão

1. Vá lá! Todos os casais de namorados têm relações sexuais!
2. Se me amasses verdadeiramente terias relações sexuais comigo.
3. Se não tiveres relações sexuais comigo não voltarás a ver-me.
4. Sei que queres ter relações comigo, tens apenas medo que eu diga a toda a gente!
5. Tens que crescer. Não podes ser um(a) menino(a) para toda a vida!
6. Já tivemos relações sexuais antes! Qual é o teu problema agora!
7. Não queres experimentar para saberes como é?
8. Eu preciso mesmo de ter relações sexuais! Tenho mesmo que o fazer!
9. Não queres ser popular como os outros (as)?

#### Possíveis respostas

1. Eu sou eu. Não importa como são os outros! Além disso, não acredito que todos os casais o façam.
2. Se me amas, respeitas os meus sentimentos e não me obrigas a fazer algo para o qual não estou preparado(a).
3. Se é isso o que tu pensas fazer vou sentir saudades tuas mas terá que ser assim.
4. Se realmente o quisesse fazer não tinha que estar a argumentar!
5. Teres relações sexuais não significa que cresceste. Para mim, ser mais crescido significa tomar decisões com base naquilo em que acredito e quero.
6. Tenho direito a mudar a minha forma de pensar!
7. Acho que essa é uma razão muito tonta para ter relações sexuais. Não se justifica ter relações só para saber como é!
8. Não tens nada! Não vai acontecer nada se não tiveres relações! Se eu posso esperar tu também podes!
9. Não tenho que depender de ter relações sexuais para ser popular! As pessoas têm que gostar de mim por ser como sou!

**Formas de pressão**

- 10. Se engravidares eu caso-me contigo!
- 11. Tu queres tanto como eu!
- 12. Se me amas prova-o!
- 13. Bebe uma bebida! Vais relaxar e ambientar-te!
- 14. Se não o fizer contigo vou fazê-lo com outro(a)!
- 15. Muitos dos teus amigos e amigas já o fazem! Só faltas tu!

**Possíveis respostas**

- 10. Não quero correr risco de engravidar e não estou preparada para casar!
- 11. Não, realmente não! Seu quisesse dizia!
- 12. Ter relações não é uma forma de se provar que se ama! Não quero ter relações sexuais agora!
- 13. Não obrigado(a). Não quero embriagar-me e não saber o que estou a fazer!
- 14. Está bem. Então procura essa outra pessoa!
- 15. O que os meus amigos e amigas fazem é assunto e responsabilidade deles e delas! Eu decido esperar, esta é a minha decisão!

**Tópico para debate:**

1. O que é uma forma de pressão? \*
2. É difícil pensar em boas respostas contra a pressão?
3. Mesmo que já se tenha uma boa resposta, é sempre fácil dizê-la? Porquê?
4. Como se reage se um(a) companheiro(a) continuar a pressionar \*\*:
  - Dizer não e repetir. Não oferecer razões ou argumentos para dizer não.
  - Descrever como te faz sentir a pressão exercida por ele(a).
  - Recusar-se a continuar a discutir o assunto.
5. É mais comum utilizar formas de pressão com raparigas ou com rapazes? Porquê?
6. Há situações em que as formas de pressão se podem considerar boas? Quais?

\*Se alguém ameaça, mente, humilha ou importuna, está a usar uma forma de expressão para pressionar.

\*\*As formas de pressão podem ser usadas em outras situações, não apenas para ter relações sexuais.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 8

<b>Atividade:</b>	<b>Dizer Não!</b>	
<b>Área temática:</b>	Expressões da sexualidade e diversidade	<b>12º</b>
		●
<b>Disciplina (s):</b>	<b>Port.; Filos.; Psic.; L. Estran.; Soc.</b>	
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalhar competências de comunicação afetivo-sexual</li> <li>▪ Desenvolver competências sociais de resolução de conflitos e que favoreçam o respeito de forma a evitar todo o tipo de situações que impliquem abusos ou agressões sexuais</li> </ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>90 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas n.º 1 e n.º 2</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Introduzir da atividade apresentando os objetivos.		
2. Dividir a turma em 5 grupos e distribuir a cada grupo um exemplar da ficha n.º 1.		
3. Solicitar a leitura e interpretação em grupo das várias histórias descritas na ficha n.º 1.		
4. Depois de todos os grupos terem lido e interpretado as histórias, preparar e realizar um <i>roleplaying</i> para teatralizar as histórias escolhidas pelos grupos.		
5. Depois de dinamizado o <i>roleplaying</i> , moderar um debate com base nos tópicos da ficha n.º 2.		
<b>Nota:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se pretender dinamizar esta atividade numa área curricular de língua estrangeira solicite aos alunos que elaborem e debatam o texto fazendo uso da língua que é objeto de aprendizagem.</li> </ul>	

A Joana foi com o António para sua casa. A Mãe do António enviou-lhe um *sms* dizendo que teve que sair e que iria chegar tarde. Ao ler, António abraça a Joana e diz-lhe que têm algum tempo para estarem sozinhos e fazerem amor. Ele começa a beijá-la mas ela resiste...

.....

Rodrigo está a ser incomodado pelos seus colegas porque nunca teve relações sexuais. Esta noite, Rodrigo vai sair com a sua amiga e os seus colegas dizem-lhe que esperam que ele venha a ter relações sexuais com ela. Rodrigo não quer, mas os colegas dizem-lhe que para ser um homem a sério terá que ter relações sexuais. Rodrigo encontra-se com a sua amiga...

.....

A Rita e o Francisco já andam juntos há algum tempo. A Rita acha que hoje terão relações sexuais, mas o Francisco não quer. Pelo menos até se conhecerem melhor. Ela acha que ele é um tontinho. Ela insiste dizendo que todos o fazem. Ele responde...

.....

Ana e Jorge já saíram juntos muitas vezes. Neste momento estão sozinhos na praia, longe de tudo e de todos, a ver o por do sol. Jorge faz um cigarro de haxixe para fumar com a Ana. Ele acha que depois de o fumar, Ana estará mais animada para ter relações sexuais. Ana não está muito segura de dever fumar, não quer perder o controlo do seu comportamento...

.....

O João e a Sofia andam na mesma turma. A Sofia gosta muito do João. Acha até que está apaixonada por ele. Muitas vezes pensa que gostaria de namorar com ele mas não se atreve a dizer-lhe. Hoje, definitivamente Sofia decide contar-lhe, mas João...

Tópicos para debate

- Estas situações são frequentes na vida real?
- Que situações de pressão (ameaça, mentira, humilhação,...) estão presentes nas histórias?
- Como se sentiram ao representar estas personagens? Foi fácil lidar com a pressão?
- Que argumentos se apresentaram nestas situações?
- Como acham que se deve reagir quando o(a) nosso(a) companheiro(a) continua a pressionar?
- Estas situações possibilitam ou dificultam a expressão dos afetos? Porquê?

Para muitos adolescentes a teatralização e o *roleplaying* podem ser difíceis. Por isso, convém animá-los a assumir os papéis sem os pressionar excessivamente.

A realização deste atividade, como de outras deste tipo, pode gerar algum alvoroço, mas, por outro lado, este tipo de dinâmicas são didáticas e divertidas e permitem aos adolescentes refletir melhor sobre as atitudes e os comportamentos nas relações afetivas.

A dramatização permite que os adolescentes se conheçam melhor e que os espetadores observem a forma como se comportam as pessoas em diferentes situações.