

pre[♀]ssé[♂]-book

paído

aprender sobre...

pre⁺ssé-book - *Paído*

«aprender sobre...»

PROGRAMA REGIONAL DE EDUCAÇÃO SEXUAL EM SAÚDE ESCOLAR

FICHA TÉCNICA

Autoria

Equipa de produção e gestão do PRESSE
Maria da Paz Amorim Luís
Susana Carvalho de Sousa

Direção de arte, design e ilustração

Cláudia Gaminha | industriacriativa.pt/gaminha
Ricardo Xavier | industriacriativa.pt/xavier

Edição

ARS Norte, I.P.
Departamento de Saúde Pública
Área Funcional de Promoção e Proteção da Saúde

Proteção de conteúdos

Todos os conteúdos deste documento são propriedade exclusiva do PRESSE - Educação Sexual, assim como dos(as) seus(suas) parceiros(as). Este material não pode ser usado, reproduzido, copiado, transmitido, transformado ou comercializado, no todo ou em parte, sem o consentimento expresso e escrito dos(as) seus(suas) autores(as).

Na elaboração deste material, procurou-se que a linguagem não discrimine as mulheres, nem as torne invisíveis, ao mesmo tempo que se procurou que o uso repetido de “/ o”, “/ a”, “os e as” etc., não dificulte a leitura.

www.presse.com.pt
presse@presse.com.pt

**NÃO APRENDEMOS APENAS CONTAS!
APRENDEMOS O QUE MAIS CONTA!**



**1.RESPEITO 2.AFETO 3.AUTOESTIMA
4.HONESTIDADE 5.IGUALDADE 6.COOPERAÇÃO**



OBRIGADO!



Agradecimentos

Agradecemos aos profissionais de Saúde e de Educação que ao longo da história deste programa, têm contribuído para a sua missão e para o seu sucesso, conquistando o seu reconhecimento como um exemplo internacional de Excelência e Inovação em Educação Sexual.

Agradecemos também a todos(as) aqueles(as) que acreditam na educação sexual, como uma oportunidade para educar para o respeito, afeto, autoestima, honestidade, igualdade e cooperação.

Maria da Paz Amorim Luís
Susana Carvalho de Sousa

Apesar de alguns avanços educativos, na transição da infância para a vida adulta, muitas crianças e adolescentes ainda adquirem informação incorreta, incompleta ou coberta de preconceitos, que prejudicam o seu desenvolvimento físico, social e emocional.

A educação sexual, enquanto componente essencial de uma educação de boa qualidade, integral e baseada em habilidades para a vida, proporciona oportunidades para adquirir conhecimentos adequados, explorar valores éticos e atitudes para desenvolver competências necessárias à tomada de decisões conscientes, saudáveis e responsáveis.

A implementação de um programa de Educação Sexual Integral, estruturado, sustentado, audaz e transformador, ambiciona alcançar um mundo justo, equitativo, tolerante, aberto e inclusivo, no qual se ultrapassem as necessidades dos mais vulneráveis e ninguém seja deixado à margem. Numa educação de qualidade, a boa saúde e bem-estar, igualdade de género e direitos humanos estão intrinsecamente relacionados.

A carga horária dedicada à educação sexual, deve ser adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, distribuída de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo. Para o **1º ciclo**, preconiza-se a implementação de, **no mínimo, 8 sessões por ano**, com duração de **45 minutos cada**.

Completam a implementação estruturada da educação sexual, as **iniciativas de complemento curricular** integradas neste programa, disponíveis em **www.presse.com.pt**.

O **presse-book 1º ciclo «aprender sobre...»** foi criado como um recurso facilitador da implementação da Educação Sexual Integral - que se baseia nas mais recentes orientações internacionais para as boas práticas e facilita a implementação da Lei da Educação Sexual.

Trata-se de um documento oficial do PRESSE a ser utilizado no contexto da sua operacionalização. É um manual simples e sucinto, destinado aos profissionais com formação, que trabalham diretamente com alunos(as), em contexto de sala de aula.

COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

Para facilitar a sua aplicação, encontra-se subdividido, por separadores, em **8 áreas Temáticas**, de igual importância e interrelacionadas, que se reforçam mutuamente:

- Relações interpessoais;
- Valores, direitos, cultura e sexualidade;
- Compreender o g nero;
- Violência sexual e segurança pessoal;
- Competências para a vivência da sexualidade e para o bem estar;
- Corpo sexuado em desenvolvimento;
- Sexualidade e comportamento sexual;
- Saúde sexual e reprodutiva.

Cada  rea temática é composta por **Unidades Temáticas**:

No início de cada unidade é apresentada uma ficha de orientação pedagógica que define ideias chave, objetivos de aprendizagem e avaliação, adequados à etapa de desenvolvimento do(a) aluno(a) e indicação das atividades disponíveis para implementação das sessões de educação sexual.

pre  -book *pa  do*

1. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Uma pessoa, ao descobrir que   amada por ser como  , não pelo que pretende ser, sentir  que merece respeito e amor.
Carl Rogers

Todo o ser humano   único, pode contribuir para a sociedade e tem o direito de ser respeitado. Existem muitos tipos diferentes de famílias no mundo, diferentes estruturas familiares e conceitos de casamento. Os membros da família são importantes no ensino dos valores para as crianças e apresentam diferentes necessidades e papéis. A desigualdade de g nero reflete-se muitas vezes nos papéis e responsabilidades dos membros da família. Existem diferentes tipos de relações entre as pessoas. Os relacionamentos envolvem diferentes tipos de amor (por exemplo, amor entre amigos, entre pais, entre parceiros românticos) e amor pode ser expresso de muitas maneiras diferentes. A amizade   um tipo de relacionamento baseado na confiança, na partilha, no respeito, na empatia e na solidariedade. Existem relacionamentos saudáveis e não saudáveis.

pre  -book *pa  do*

UNIDADE TEMÁTICA:
1.1 FAMÍLIAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir o conceito de família.
- Descrever diferentes tipos de famílias (por ex: biparentais, monoparentais, nucleares, homoparentais e não tradicionais).
- Conhecer as diferentes formas de casamento.
- Saber que os casamentos terminam em separação, divórcio ou morte.
- Identificar necessidades e papéis diferentes dos membros de uma família.
- Saber que a desigualdade de g nero afeta papéis, responsabilidades e oportunidades dentro da família.
- Reconhecer a importância dos valores transmitidos na família.

ATITUDES:

- Manifestar respeito pelos diferentes tipos de famílias.
- Reconhecer que as diferentes estruturas familiares e casamentos são válidos.
- Reconhecer que os membros da família cuidam uns dos outros mutuamente de muitas maneiras.
- Comunicar as suas necessidades e papéis dentro da sua família.
- Entender que a desigualdade de g nero afeta papéis e responsabilidades dentro da família.
- Reconhecer que os valores dos membros da família afetam os valores das crianças.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar como demonstrar respeito pelos diferentes tipos de famílias.
- Comunicar as suas necessidades e papéis dentro da família.
- Refletir sobre o seu próprio papel dentro da família.
- Refletir sobre os seus sentimentos acerca dos papéis e responsabilidades de homens e mulheres dentro da família.
- Expressar um valor pessoal.

COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

As atividades de educação sexual, integradas nas unidades temáticas, podem assumir diferentes metodologias e formas de dinamização, podendo recorrer às dinâmicas de grupo, à reflexão individual e também à participação da família.

Conteúdo dirigido a alunos(as):

- Projeção em quadro interativo ou tela
- Implementação da atividade diretamente aos(às) alunos(as)
- Ilustração com recurso às personagens Estela e Sérgio para facilitar a interação
- Conteúdos chave de aprendizagem e mecânica de ação

Conteúdo dirigido a docentes:

- Visualização no ecrã do computador ou impressão
- Planificação de atividade de Educação Sexual
- Orientações pedagógicas para dinamização das atividades
- Informação técnica relevante à implementação da atividade



pressé-book *paído*

Conteúdo chave de aprendizagem

É importante saber!
Alicia et minturi taspite et ut esapamnis rehendam inctia simtolup taectius eum saque sumque nim altipue volorep ratur, nonsequa ipaanda ne rum ea dolest eius quiaspe velibist. tecturerum escius, con pro maiones tiaernatur?

Mecânica de ação

Atividade em grupo
Alicia et minturi taspite et ut essis ipaanda ne rum ea dolest eius quiaspe velibist. tecturerum escius, con pro maiones tiaernatur?



~~pressé-book *paído*~~

ACEITO AS DIFERENÇAS E TRATO COM RESPEITO

- Respeitar as diferenças
- partilhar
- Fazer "as pazes"
- Pedir desculpa
- pedir licença
- Tratar com igualdade
- Agradecer
- Cumprimentar
- Ajudar
- Integrar no grupo
- Esperar pela minha vez
- Falar baixinho
- Dizer a Verdade
- Ser justo(a)

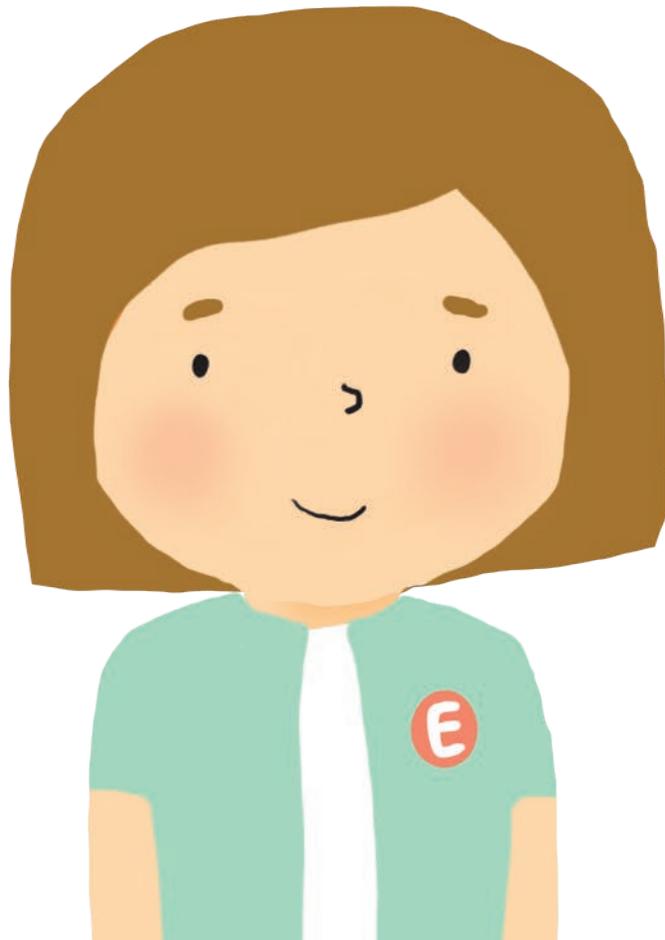
1. Elabore pequenos cartões com as expressões apresentadas em cima.
2. Coloque todos os cartões num saco.
3. Evidencie que cada ser humano é único, valioso e digno de respeito, independentemente das suas diferenças.
4. Solicite a cada aluno(a) que retire aleatoriamente um cartão.
5. Crie pequenas dramatizações em que cada aluno possa treinar a competência expressa no seu cartão.

pressé-book *paído*

Bem-vindo(a)!

Este é o teu programa!

Convidamos-te a aprender sobre...



- ... ti e os outros
- ... o teu corpo e a tua origem
- ... a amizade e o amor
- ... os direitos e os deveres
- ... o risco e a proteção



1. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Uma pessoa, ao descobrir que é amada por ser como é, não pelo que pretende ser, sentirá que merece respeito e amor.

Carl Rogers

CONTEÚDOS-CHAVE

Todo o ser humano é único, pode contribuir para a sociedade e tem o direito de ser respeitado.

Existem muitos tipos diferentes de famílias no mundo, diferentes estruturas familiares e conceitos de casamento.

Os membros da família são importantes no ensino dos valores para as crianças e apresentam diferentes necessidades e papéis. A desigualdade de género reflete-se muitas vezes nos papéis e responsabilidades dos membros da família.

Existem diferentes tipos de relações entre as pessoas. Os relacionamentos humanos envolvem diferentes tipos de amor (por exemplo, amor entre amigos(as), entre pais, entre parceiros românticos) e o amor pode ser expresso de muitas maneiras diferentes.

A amizade é um tipo de relacionamento baseado na confiança, na partilha, no respeito, na empatia e na solidariedade.

Existem relacionamentos saudáveis e não saudáveis.

1.1 FAMÍLIAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir o conceito de família.
- Descrever diferentes tipos de famílias (por ex.: biparentais, monoparentais, nucleares, homoparentais e não tradicionais).
- Conhecer as diferentes formas de casamento.
- Saber que os casamentos terminam em separação, divórcio ou morte.
- Identificar necessidades e papéis diferentes dos membros de uma família.
- Saber que a desigualdade de gênero afeta papéis, responsabilidades e oportunidades dentro da família.
- Reconhecer a importância dos valores transmitidos na família.

ATITUDES:

- Manifestar respeito pelos diferentes tipos de famílias.
- Reconhecer que as diferentes estruturas familiares e casamentos são válidos.
- Reconhecer que os membros da família cuidam uns dos outros mutuamente de muitas maneiras.
- Comunicar as suas necessidades e papéis dentro da sua família.
- Entender que a desigualdade de gênero afeta papéis e responsabilidades dentro da família.
- Reconhecer que os valores dos membros da família afetam os valores das crianças.

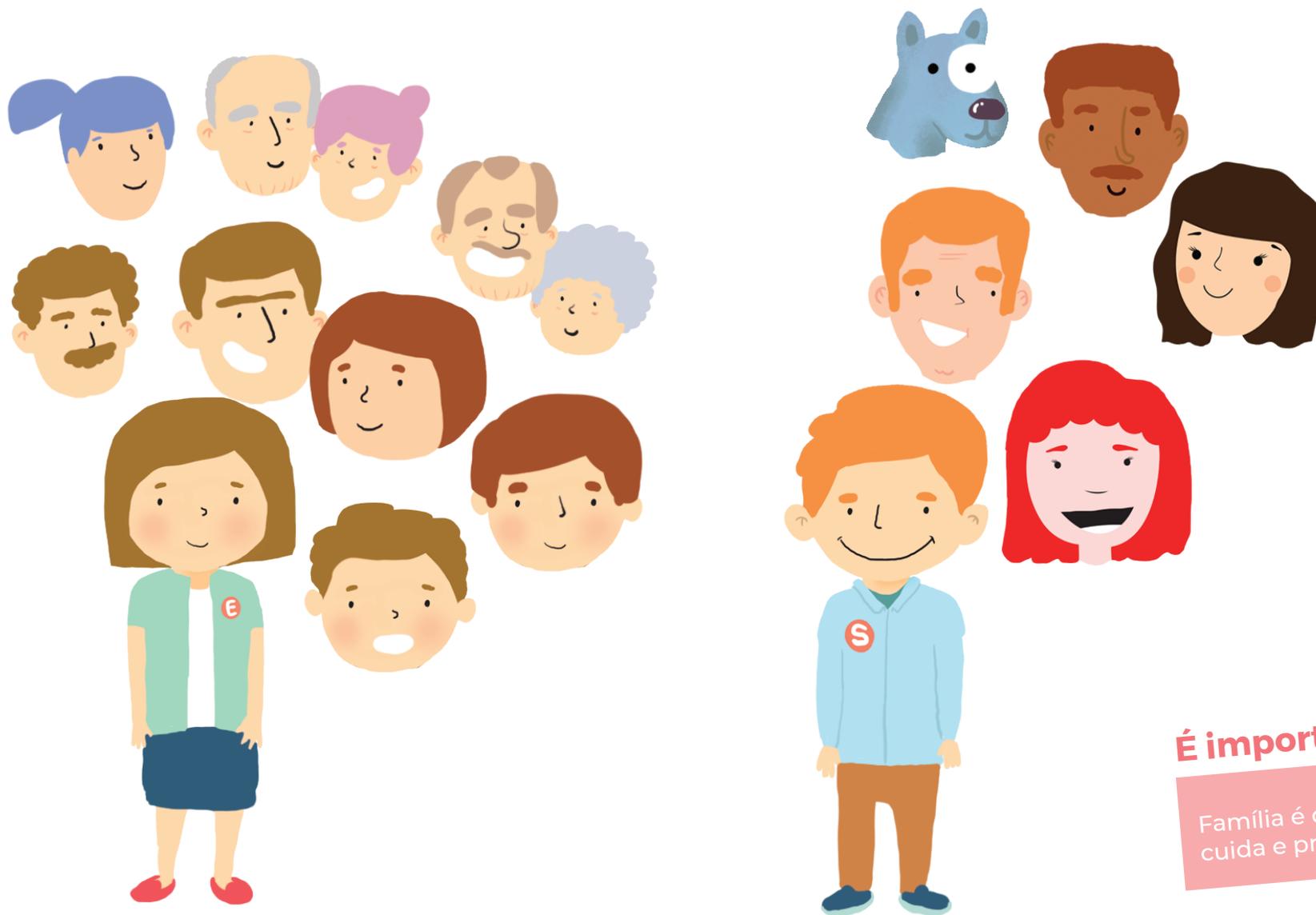
COMPETÊNCIAS:

- Expressar como demonstrar respeito pelos diferentes tipos de famílias.
- Demonstrar as suas necessidades e papéis dentro da família.
- Refletir sobre o seu próprio papel dentro da família.
- Refletir sobre os seus sentimentos acerca dos papéis e responsabilidades de homens e mulheres dentro da família.
- Expressar um valor pessoal.

A ÁRVORE DA MINHA FAMÍLIA

preçse-book *paído*

nº1



Atividade individual

Elabora numa folha de papel a árvore da tua família.

É importante saber!

Família é quem te ama, cuida e protege!

1.2 AMIZADE, AMOR E RELAÇÕES ROMÂNTICAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir o que é um(a) amigo(a).
- Descrever os principais componentes da amizade (por exemplo, confiança, troca, respeito, apoio, empatia e solidariedade).
- Identificar diferentes tipos de amor e maneiras pelas quais se pode expressar amor.
- Identificar as características de relacionamentos saudáveis e não saudáveis.

ATITUDES:

- Valorizar a amizade.
- Reconhecer que o género, a deficiência ou a saúde de uma pessoa não são barreiras para construir amizades.
- Propor a construção de amizade com base nos componentes-chave da amizade.
- Reconhecer que o amor pode ser expresso de diferentes maneiras.
- Entender que existem relacionamentos saudáveis e relacionamentos não saudáveis.

COMPETÊNCIAS:

- Desenvolver uma diversidade de amizades.
- Expressar maneiras de mostrar confiança, respeito, compreensão e partilha com um(a) amigo(a).
- Expressar amor no contexto de uma amizade.
- Desenvolver e manter amizades saudáveis.

Atividade individual

Dialoga com os(as) colegas sobre os seguintes valores da amizade: respeito, confiança, apoio, ajuda, diálogo, afeto.

É importante saber!

A amizade duplica as alegrias e divide as tristezas!
As diferenças entre as pessoas não precisam de ser barreiras à amizade.



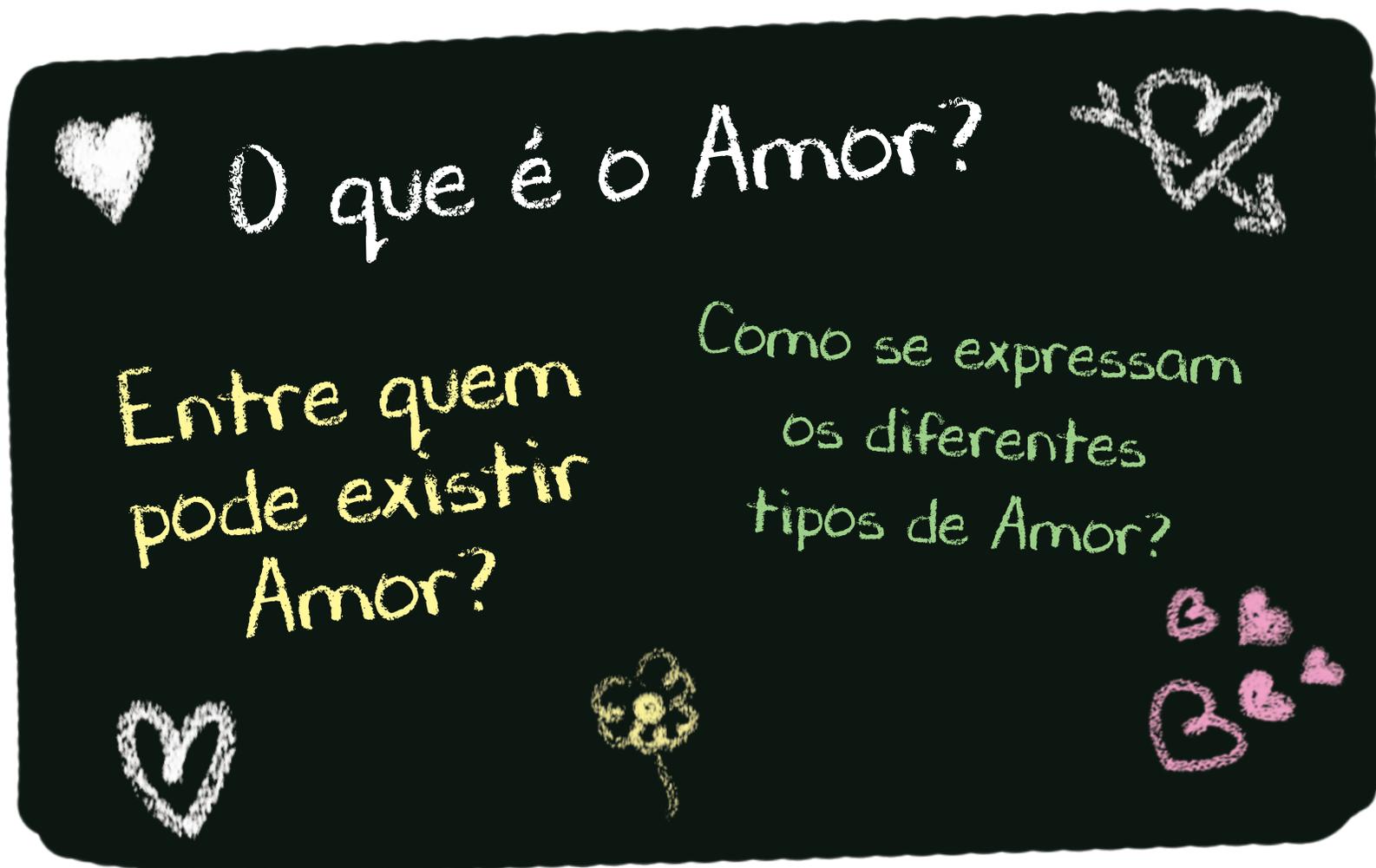
RELAÇÕES SAUDÁVEIS E RELAÇÕES NÃO SAUDÁVEIS



Atividade individual

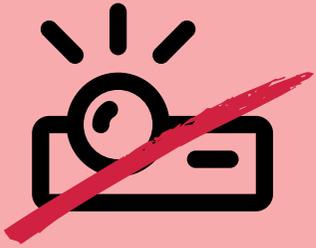
Identifica quais as imagens que refletem relações saudáveis e relações não saudáveis.

Dá exemplos de situações parecidas que já viveste.



Atividade individual

Responde às perguntas escritas no quadro.
Faz uma surpresa a uma pessoa especial e expressa o amor que sentes por ela.



ISTO É...

preçse-book *paído*

nº 6

Uma carícia

Um piscar
de olho

Um beijo
de esquimó

Um aperto
de mão

Um elogio

Um sorriso

Um beijinho

Um abraço

1. Elabore pequenos cartões com as expressões apresentadas em cima.
2. Na parte de trás de cada cartão escreva o nome de cada aluno(a).
3. Coloque todos os cartões num saco.
4. Disponha a turma em círculo e solicite a cada aluno(a) que retire um quadrado.
5. Quando todos(as) alunos(as) tiverem um cartão com uma expressão de afeto e o nome de um(a) colega, devem dirigir-se a esse(a) colega e dizer-lhe: isto é... ex: um abraço e, em seguida, dar-lhe um abraço.
6. Se algum(a) aluno(a) retirar do saco o seu próprio nome com uma expressão de afeto, deve receber de todos(as) os(as) colegas essa expressão de afeto.

preçse-book *paído*

1.3 TOLERÂNCIA, INCLUSÃO E RESPEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

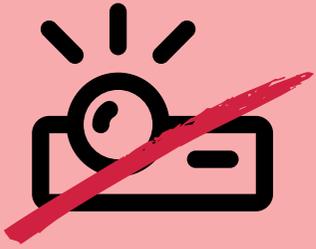
- Descrever o que significa tratar os outros com justiça, igualdade, dignidade e respeito.
- Identificar exemplos de maneiras pelas quais todos os seres humanos podem contribuir para a sociedade, independentemente de suas diferenças.
- Conhecer diferentes formas de pôr em causa a dignidade de uma pessoa.

ATITUDES:

- Reconhecer que todas as pessoas são únicas e valiosas e têm o direito de ser tratadas com dignidade e respeito.
- Reconhecer que o gênero, a deficiência ou a saúde de uma pessoa não são barreiras para a sua inclusão social.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar formas de mostrar tolerância, inclusão e respeito para com os outros.



ACEITO AS DIFERENÇAS E TRATO COM RESPEITO

preße-book *paído*

nº7

Respeitar as
diferenças

Partilhar

Fazer
“as pazes”

Pedir
desculpa

Agradecer

Pedir licença

Tratar com
igualdade

Integrar no
grupo

Cumprimentar

Ajudar

Dizer a
Verdade

Ser justo(a)

Esperar pela
minha vez

Falar
baixinho

1. Elabore pequenos cartões com as expressões apresentadas em cima.
2. Coloque todos os cartões num saco.
3. Evidencie que cada ser humano é único, valioso e digno de respeito, independentemente das suas diferenças.
4. Solicite a cada aluno(a) que retire aleatoriamente um cartão.
5. Crie pequenas dramatizações em que cada aluno(a) possa treinar a competência expressa no seu cartão.

COLEGAS NOVOS(AS) NA NOSSA ESCOLA!



INDIRA

A Indira veio da Índia, o seu nome significa beleza e gotas de chuva. Tem 9 anos e gosta muito de desenhar. Vive com a mãe, com o pai e com o irmão. Indira não gosta da comida da cantina da escola porque é muito diferente daquela que a mãe faz.



BENJAMIM

O Benjamin é um menino cheio de tinta! É muito vaidoso, gosta de combinar a sua roupa. Ainda não conhece muito bem o caminho para a sala de aula. Benjamin vê com as suas mãos, porque os seus olhos deixaram de ver quando tinha 4 anos.



ASHANTI

Ashanti atravessou o mediterrâneo num pequeno barco cheio de pessoas com uns coletes cor-de-laranja. Foi difícil, mas agora está a salvo. Ashanti gosta de pão de ló, o seu nome significa «obrigado». Ashanti ainda não tem material escolar.



PABLO

O Pablo tem 8 anos, nasceu em Espanha e vive em Portugal desde os 4. Tem uma cadela chamada barbie que adora. O Pablo não gosta de jogar futebol. Ainda não encontrou amigos(as) para brincar no recreio.

Atividade individual

- Como ajudarias estes(as) novos(as) colegas a integrarem-se na escola.
- Se mudasses de escola como farias novos amigos e amigas.
- Conheces alguma história parecida? Conta à turma o que aconteceu.

GRÁVIDA NO CORAÇÃO

Era uma noite como outra qualquer. A Luena estava sentada no chão a folhear o álbum de família. Os irmãos brincavam na sala com o Rafa e o Manecas, o cão e o gato lá em casa (...) De repente, o silêncio foi interrompido pela curiosidade de uma menina de cinco anos.

– Mãe... como é que eu nasci? Porque é que não há fotografias minhas em bebé aqui no álbum?

A mãe percebeu que aquela, afinal, ia ser uma noite muito especial. Levantou-se do sofá e foi sentar-se ao lado da filha.

– Era uma vez... — disse o pai da Luena que acabara de entrar na sala.

– ... um coração que engravidou de amor — acrescentou a mãe.

– Os corações também engravidam? — interrompeu a Luena curiosa.

– Claro que sim! Esse coração, tal como as barrigas das mães, cresceu tanto, tanto, tanto, que se apaixonou por uma menina cor de canela e de trancinhas no cabelo que escolheu fazer parte desta família — respondeu o pai emocionado.

– Sabes Luena... há várias maneiras de criar uma família, mas o importante é o amor que une as pessoas dessa família, porque as famílias são para sempre — concluiu a mãe.

– Mesmo quando se zangam? — perguntou o Manuel.

– Claro... não vês que, apesar de se zangarem, o Rafa e o Manecas adoram-se e não conseguem viver um sem o outro? — lembrou a mãe.

A Luena ouvia em silêncio com muita atenção mas, quanto mais lhe explicavam, menos conseguia entender. Pegou na mão da mãe, obrigando-a a fixar o olhar no seu, que suplicava por mais esclarecimentos.

– Então como é que eu cheguei ao teu coração grávido, mãe?

– Já vais perceber... mas, o mais importante é que estás cá dentro, no nosso coração, como todos os teus irmãos.

– Ao ver-te pela primeira vez, o nosso coração cresceu tanto, tanto, tanto, que se apaixonou e, desde esse momento, a nossa vida deixou de fazer sentido sem ti — revelou a mãe com ternura.

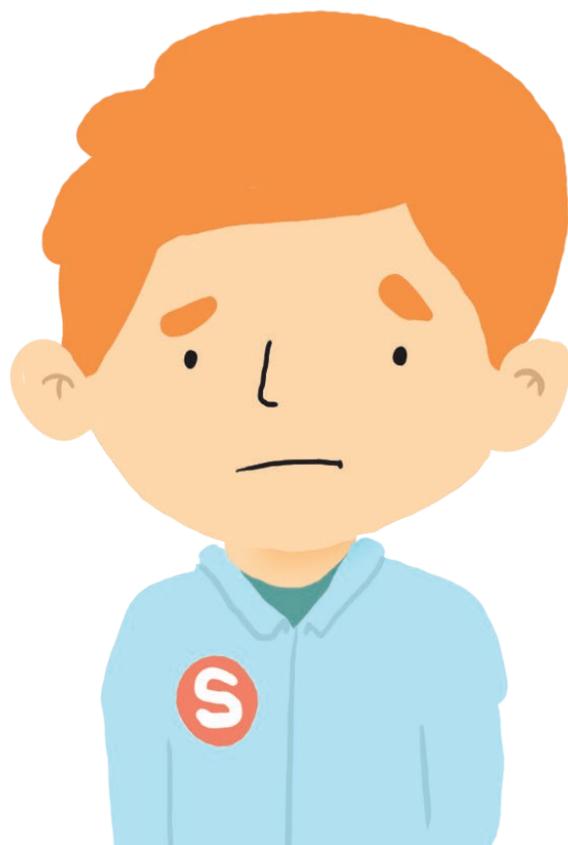
– Que bom que é ter uma família! — exclamou feliz.

Atividade em grupo

Reflitam sobre o texto e peçam ajuda ao(à) professor(a) para esclarecer dúvidas sobre o tema da adoção.

O SÉRGIO PRECISAVA DE FALAR

O Sérgio estava triste e precisava de falar com alguém. Mas estava com dificuldade em expressar as suas emoções a um amigo ou a uma amiga. Decidiu escrever. Sabia que não era a mesma coisa, mas... pelo menos não tinha que se preocupar com o que iria pensar o seu amigo ou a sua amiga acerca do seu problema:



12 de maio

Tenho coisas tristes para contar. O meu pai e a minha mãe decidiram separar-se. Dizem que já não sentem o mesmo amor, por isso, não podem continuar a viver juntos.

Esta decisão não me agradou. Sinto-me mesmo triste.

Mas, quando penso que já não se amam da mesma forma, acho que, realmente, é melhor separarem-se. Eu gosto muito do meu pai e da minha mãe. E quero vê-los sempre felizes. Acho que eles agora vão precisar do meu apoio e sei que vou poder contar sempre com o apoio deles.

Quando os pais se separam podem haver coisas boas, por exemplo:

- Já não vão estar sempre a discutir...

Atividade em grupo

Ajudem o Sérgio e sugiram-lhe aspetos positivos que ele poderá encontrar depois da separação dos seus pais.

2. VALORES, DIREITOS, CULTURA E SEXUALIDADE

A educação sexual é uma oportunidade para a educação.

Daniel Sampaio

CONTEÚDOS-CHAVE

Os valores são fortes crenças que, pessoas, famílias e comunidades têm sobre questões importantes. Constituem valores relacionados com a sexualidade humana, a igualdade, o respeito, a aceitação e a tolerância. Todas as pessoas têm direitos humanos e direitos sexuais. Existem muitas fontes de informação que nos ajudam a aprender sobre nós mesmos, os nossos valores, os nossos sentimentos e os nossos corpos.

2.1 VALORES, DIREITOS HUMANOS E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar valores pessoais importantes, como igualdade, respeito, aceitação e tolerância.
- Explicar maneiras pelas quais valores e crenças orientam decisões sobre a vida e relacionamentos.
- Definir direitos humanos.

ATITUDES:

- Reconhecer que pessoas, pares, famílias e comunidades podem ter valores diferentes.
- Reconhecer que todas as pessoas têm direitos humanos e que estes devem ser respeitados.

COMPETÊNCIAS:

- Partilhar um dos seus valores.
- Expressar apoio aos direitos humanos das pessoas.



TODAS AS PESSOAS NASCEM LIVRES E IGUAIS EM DIGNIDADE E DIREITOS.



É importante saber!

Os direitos humanos têm como objetivo promover a paz universal e os valores de liberdade, igualdade e justiça.

Atividade em grupo

Faz com a tua turma a roda dos direitos humanos e em conjunto expressem o respeito pelos direitos de todas as pessoas serem livres e iguais em dignidade.

2.2 CULTURA, SOCIEDADE E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar as fontes de informação que contribuem no seu processo de autoconhecimento (por ex. familiares, pessoas significativas, pares, comunidade, mídia, incluindo redes sociais).

ATITUDES:

- Reconhecer que os valores e crenças que aprendem com as suas famílias e comunidades, ajudam na compreensão de si, dos seus sentimentos e da sua corporalidade.

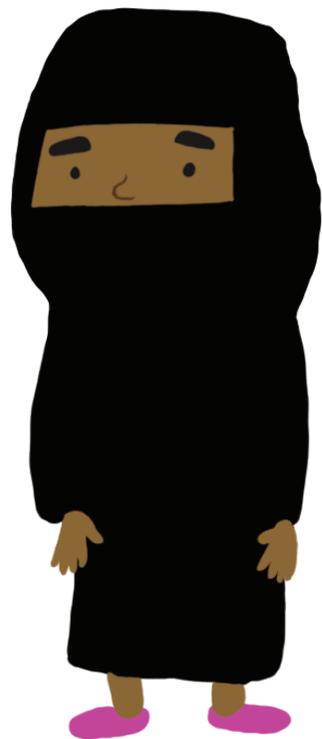
COMPETÊNCIAS:

- Identificar um(a) adulto(a) de confiança com quem possa esclarecer dúvidas e refletir sobre os seus valores e sentimentos.



EU APRENDI!

Com a minha família eu aprendi o valor da honra



Com a minha comunidade eu aprendi o valor da igualdade



Com a minha religião eu aprendi o valor da solidariedade



Com a minha professora eu aprendi o valor do respeito.



É importante saber!
Os valores e as crenças que aprendes com a tua família e comunidade ajudam-te a aprender sobre ti, os teus sentimentos e a tua corporalidade.

Atividade em grupo
Partilhem quais os valores que vos foram transmitidos pelas vossas famílias, escola e comunidade.



3. COMPREENDER O GÉNERO

Estou mais do que nunca influenciado pela convicção de que a igualdade social é a única base da felicidade humana.

Nelson Mandela

CONTEÚDOS-CHAVE

A aprendizagem sobre sexualidade implica saber distinguir sexo biológico e género e reconhecer que todas as pessoas são igualmente valiosas, independentemente do seu género. As comunidades, famílias e pares contribuem para a aprendizagem sobre sexo, identidade e papéis de género.

É importante saber o que é a violência de género e considerá-la inaceitável, bem como saber como procurar ajuda em caso de necessidade.

3.1 CONSTRUÇÃO SOCIAL DE GÉNERO: IGUALDADE, ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir género e sexo biológico e descrever como eles diferem.
- Identificar fontes de informação sobre sexo e género.
- Identificar como as pessoas podem ser tratadas de forma injusta e desequilibrada devido ao seu género.
- Descrever formas de tornar as relações de género mais justas e iguais nos seus lares, escolas e comunidades.

ATITUDES:

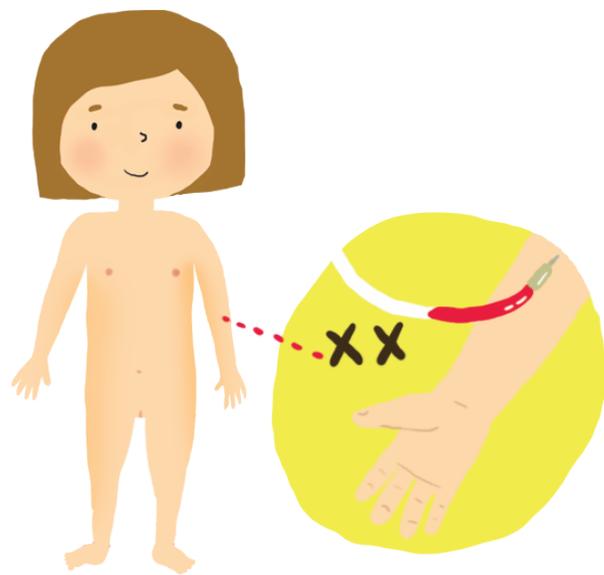
- Reconhecer que as perceções de sexo e género são influenciadas por muitas fontes diferentes.
- Reconhecer que o tratamento injusto e desigual de pessoas de diferentes géneros é errado e contraria os seus direitos.
- Reconhecer que é importante respeitar os direitos humanos dos outros, independentemente das diferenças de género.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre como se sentem em relação ao seu sexo biológico e género.



SEI DISTINGUIR!



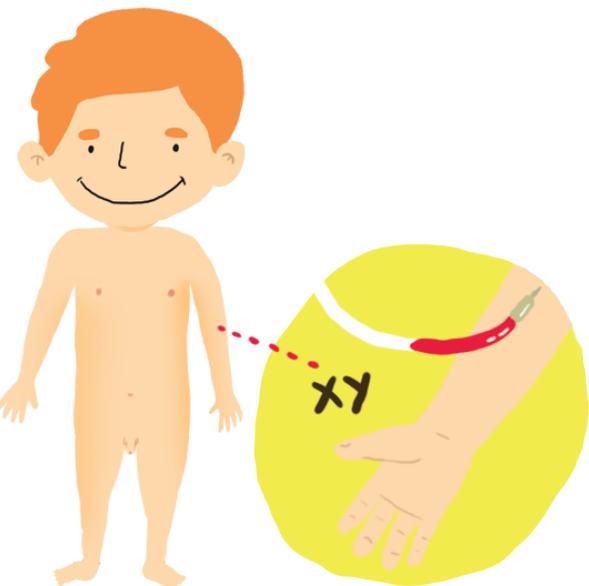
SEXO



GÉNERO



GÉNERO



SEXO



GÉNERO



GÉNERO

É importante saber!

Sexo e Género são diferentes:
Sexo corresponde a características genéticas (xx, xy e outros)/biológicas (físicas e químicas) do corpo humano.
Género corresponde a características sociais e psicológicas.

Atividade individual

Identifica quais são as diferenças entre sexo e género.
Reflete sobre como te sentes acerca do teu sexo e do teu género.



Atividade em grupo

Façam uma reflexão em conjunto sobre o que refletem estas imagens. O que pensam sobre a forma como se aprende sobre o género?

E A TI? O QUE TE FAZ FELIZ?



ANTÓNIO

O António é feliz a:

- jogar basquetebol;
- trepar árvores e muros;
- comer o bolo de laranja da avó;
- brincar com o primo.



JOÃO

O João é feliz a:

- tocar piano;
- dançar;
- brincar com bonecas;
- beber limonada;
- brincar com a irmã.



JOANA

A Joana é feliz a:

- ler histórias de super-heróis;
- jogar futebol;
- jogar videojogos;
- acampar com os escuteiros.



ANA

A Ana é feliz a:

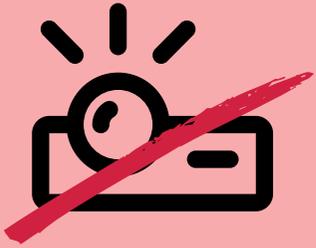
- ler histórias de princesas;
- maquilhar bonecas;
- tocar violino;
- fazer natação.

É importante saber!

Todas as pessoas são únicas e gostam de fazer coisas diferentes! Deves respeitar os gostos de cada pessoa.

Atividade individual

Tens gostos em comum com o António, o João, a Joana ou com a Ana? Elabora um texto ou um desenho sobre o que te faz feliz!



MASCULINO, FEMININO OU ...

Passar a ferro

Cozinhar

Dizer
"gosto de ti"

Ter força
e coragem

Fazer
reparações

Conduzir
um camião

Ver
futebol

Chorar

Lavar
a loiça

Lavar
o carro

Pôr a
Mesa

Fazer
a cama

Aspirar

Dizer
«queres
namorar?»

1. Elabore pequenos cartões com as expressões apresentadas em cima.
2. Coloque todos os cartões num saco.
3. Faça uma abordagem aos papéis de género como: flexíveis, igualitários e não discriminatórios.
4. Solicite a cada aluno(a) que retire aleatoriamente um cartão e peça à turma que classifique o comportamento como masculino, feminino ou ambos.
5. A cada resposta, reforce a abordagem dos estereótipos de género como redutores do potencial de se ser homem e mulher.

FAMÍLIAS FELIZES PARTILHAM TAREFAS!

- Pôr a mesa
- Lavar a loiça
- Fazer comida
- Fazer a cama
- Passar a ferro
- Despejar o lixo
- Lavar a roupa
- Lavar o carro
- Aspirar
- Limpar o pó
- Fazer as compras



Atividade individual

Observa a lista de tarefas domésticas. Quem achas que pode realizá-las?

E tu? Participas nas tarefas domésticas? Faz um texto e descreve o dia a dia da tua família, referindo quais as tarefas de cada pessoa.

Mulher

- Frágil
- Sensível
- Medrosa
- Usar cor-de-rosa
- Dançar ballet
- Cozinhar
- Costurar
- Ganhar menos dinheiro

Homem

- Forte
- Duro
- Corajoso
- Frio
- Usar Azul
- Lutar
- Jogar futebol
- Ganhar mais dinheiro

É importante saber!

Estereótipos de género são ideias sociais sobre o que um menino/homem e uma menina/mulher devem ser e devem fazer.

Atividade em grupo

Observem a lista de palavras referentes às características esperadas para mulheres e homens e expliquem se serão aplicadas exclusivamente a cada um ou se poderão ser comuns aos dois.

**A DESIGUALDADE DE OPORTUNIDADES PARA MENINOS E MENINAS, HOMENS E MULHERES É INJUSTA E NÃO ESTÁ DE ACORDO COM OS DIREITOS HUMANOS!!!
TODAS AS PESSOAS SÃO VALIOSAS... INDEPENDENTEMENTE DO SEU GÉNERO!**

EU POSSO ESCOLHER!

- Cabeleireiro
- Bailarino
- Costureiro
- Maquilhador
- Esteticista
- Decorador
- Empregado doméstico
- Babysitter
- Cozinheiro
- Rececionista



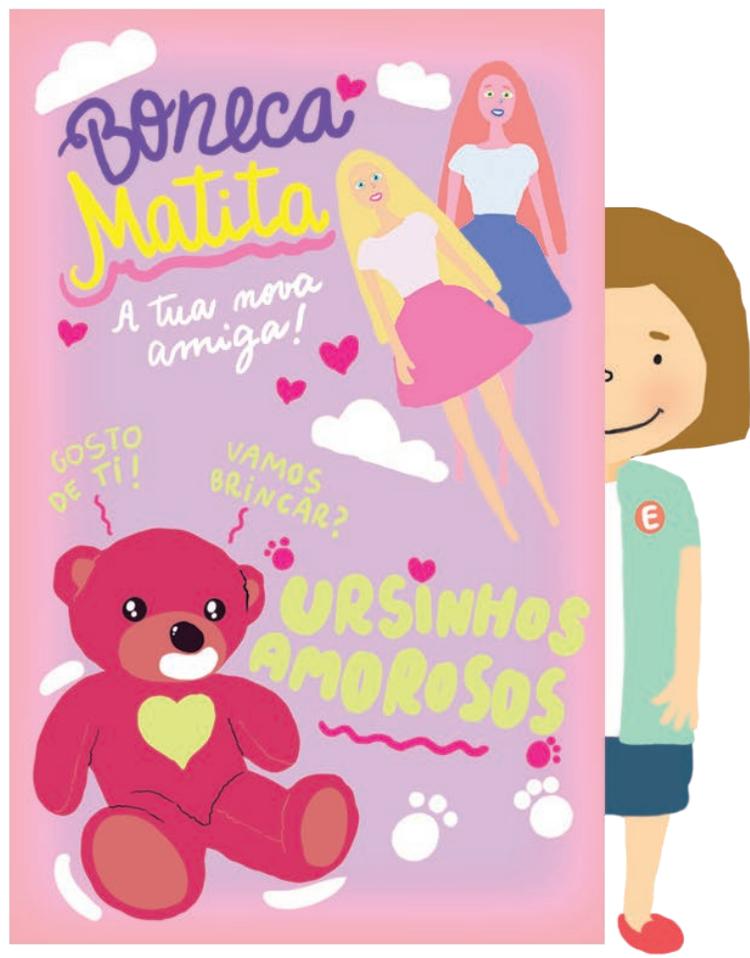
- Camionista
- Polícia
- Mecânica
- Pescadora
- Carpinteira
- Astronauta
- Futebolista
- Árbitro
- Eletricista
- Presidente

É importante saber!

Escolhe uma profissão e brinca a fazer de conta que és adulto(a) e tens essa profissão.

Atividade individual

Todas estas profissões são importantes?
Estás habituado(a) a ver mulheres e homens a praticarem estas profissões?
Porquê? Que outras profissões gostarias de ter podido escolher?



É importante saber!

A comunicação social influencia a forma como as pessoas se comportam. As imagens publicitárias promovem diferenças em relação à construção social de género.

Atividade individual

De que forma é que isso pode influenciar as brincadeiras das crianças e a relação entre meninos e meninas? Elabora tu um folheto publicitário que promova brinquedos, sem dividir meninos e meninas.

3.2 VIOLÊNCIA DE GÊNERO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir a violência de gênero e reconhecer que ela pode acontecer em diferentes lugares (por exemplo, escola, casa ou público).
- Entender que as nossas ideias sobre estereótipos de gênero e gênero podem afetar a forma como tratamos os outros, incluindo discriminação e violência.

ATITUDES:

- Reconhecer que todas as formas de violência de gênero são inaceitáveis.

COMPETÊNCIAS:

- Identificar e descrever como abordariam um(a) adulto(a) confiável para conversar sobre se ele(a), ou alguém que conheça, tenha sofrido de violência de gênero, incluindo violência dentro ou perto da escola.



VIOLÊNCIA DE GÉNERO

A violência de género é um tipo de violência física ou psicológica contra uma pessoa ou um grupo que tem como base a desigualdade de género. Pode ocorrer em diferentes lugares: na escola, em casa, na rua,



É importante saber!

Os estereótipos de género afetam a forma como as pessoas são tratadas.

Atividade individual

O que te sugerem as imagens? Achas que todos estão a ter as mesmas oportunidades? É justo? Elabora um texto e dá um final feliz a estas histórias

A VIOLÊNCIA DE GÉNERO NÃO É ACEITÁVEL!

SE TIVERES CONHECIMENTO DE ALGUÉM QUE PRÁTICA OU SOFRE DE VIOLÊNCIA DE GÉNERO DEVES COMUNICAR A UM(A) ADULTO(A) DE CONFIANÇA!

CRIANÇAS HOJE, ADULTOS(AS) AMANHÃ!

preçse-book *paído*

nº22



É importante saber!

Os estereótipos de género afetam a forma como as pessoas são tratadas. Estas ideias começam na infância e podem durar a vida toda.

Atividade em grupo

A família representada nesta imagem dá igual valor ao homem e à mulher? Em pequenos grupos de colegas, façam trabalhos que representem famílias que não discriminam com base no género (ex.: teatro, vídeos, banda desenhada, cartazes ...).

4. VIOLÊNCIA SEXUAL E SEGURANÇA PESSOAL

Quantas mais tragédias terão os nossos jovens que sofrer antes que os adultos aceitem o facto de que a inocência não é preservada pela ignorância?

Susan Hayman

CONTEÚDOS-CHAVE

É fundamental saber o que é a violência, incluindo a violência sexual, e reconhecê-la como algo condenável.

É importante entender que a violência entre pais ou parceiros românticos está errada.

Todas as pessoas têm o direito de propriedade sobre o seu corpo. As crianças precisam de aprender a colocar limites a aproximações abusivas, não consentindo que abordem os seus corpos inadequadamente.

A Internet e as redes sociais são formas de encontrar informações e de contactar com outras pessoas, o que pode ser feito com segurança, mas também pode colocar pessoas, incluindo crianças e adolescentes, em perigo.

4.1 VIOLÊNCIA E VIOLÊNCIA SEXUAL CONSENTIMENTO, PRIVACIDADE E INTEGRIDADE FÍSICA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar os maus tratos na infância, incluindo o abuso sexual infantil.
- Descrever o significado de “direito ao seu corpo” e identificar que partes do corpo são privadas.
- Reconhecer os tipos de violência que podem ocorrer entre os pais ou parceiros românticos (por exemplo: ferir fisicamente, falar de uma forma agressiva ou forçar o casal a fazer alguma coisa).

ATITUDES:

- Reprovar as manifestações de violência.
- Reconhecer que todas as pessoas têm direito ao seu corpo.
- Reconhecer que o assédio e a violência são inaceitáveis e que nunca são culpa da vítima, incluindo a violência perpetrada por um(a) familiar adulto(a) ou outro(a) adulto(a).
- Reconhecer que o abuso infantil viola os direitos da criança e que nunca é culpa da vítima, incluindo o abuso sexual infantil perpetrado por um(a) adulto(a), uma pessoa conhecida e de confiança ou mesmo um membro da família.
- Reconhecer que a violência entre pais ou parceiros românticos é errada.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar medidas preventivas que podem tomar perante o risco de violência.
- Demonstrar como responder perante um contacto violento ou aproximação abusiva.
- Identificar um(a) adulto(a) de confiança para procurar apoio se tiverem esse tipo de violência na sua família e se alguém as tocar de forma que as façam sentir desconfortáveis



HÁ VÁRIOS TIPOS DE VIOLÊNCIA...

É importante saber!

Há vários tipos de violência, nomeadamente física, psicológica, burla, abuso sexual...
A culpa nunca é da vítima!

Atividade em grupo

Identifiquem na imagem os vários tipos de violência. Sugiram como é que as vítimas se poderiam prevenir ou pedir ajuda.



SABIAS QUE OS BEIJINHOS TÊM COR? SIM, TÊM! A SUA COR PODE VARIAR DE ACORDO COM O QUE QUEREM DIZER....

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM:

- **BOM-DIA!**
QUE SE DÃO PELA MANHÃ. SÃO DE COR AZUL FORTE E FRESCO,
E CHEIRAM A MENTA COMO A PASTA DE DENTES.

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM:

- **OBRIGADO!**
QUANDO SE RECEBE UM PRESENTE. SÃO COR DE LARANJA INTENSO
E BRILHANTE, COMO O SOL DA PRAIA.

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM:

- **MELHORA DEPRESSA!**
QUE SE RECEBEM QUANDO SE ESTÁ DOENTE. SÃO COR DE MEL,
DOCES E CARINHOSOS E TRATAM MUITO BEM DE NÓS

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM:

- **BOA NOITE, DORME BEM!**
QUE SE DÃO ANTES DE DORMIR. SÃO BRANCOS DA COR DAS NUVENS
QUE FLUTUAM NO CÉU COMO SE ESTIVESSEM A SONHAR.

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM:

- **VOU TER SAUDADES TUAS!**
SÃO VERDES COMO GRANDES CAMPOS DE RELVA QUE PERCORREMOS
SEM PARAR, SABENDO QUE VAMOS REENCONTRAR QUEM DESEJAMOS.

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM:

- **ESTOU APAIXONADO!**
ESSES, TÊM AS CORES TODAS DO ARCO-ÍRIS! FAZEM-NOS
SENTIR BORBOLETAS A VOAR DENTRO DA BARRIGA!

HÁ BEIJINHOS QUE DIZEM

- **NÃO TE PREOCUPES QUE EU VOU ESTAR SEMPRE PERTO DE TI!**
SÃO DE UM COR-DE-ROSA, CLARINHO, SUAVE E SERENO TROCAM
O CHORO PELO SORRISO E DEIXAM-NOS TRANQUÍLOS.

HÁ MUITOS, MUITOS BEIJINHOS BONS,
TODOS ELES TÊM UMA COR E NOS QUEREM DIZER ALGO.

SE ALGUM DIA TE QUISEREM DAR UM BEIJO QUE NÃO QUEIRAS RECEBER,
É PORQUE ESSE BEIJO NÃO TEM COR E TU PODES NÃO SABER
O QUE ELE TE QUER DIZER.

ENTÃO, TU TENS O DIREITO DE O FAZER PARAR E DIZER: **NÃO!**

Atividade
individual

Lê o texto e responde
às perguntas.

Alguma vez recebeste beijinhos azuis, brancos, verdes ou cor de mel...?

Já deste beijinhos cor de laranja intenso e brilhante?

E beijinhos com todas as cores do arco-íris? Conheces beijinhos com outras cores? Quais?

EM PÚBLICO E EM PRIVADO

Há certos comportamentos que devemos ter em privado, porque são só nossos e não são para partilhar com ninguém.

É verdade! Não é por serem errados, mas sim por educação, higiene e por proteção do nosso corpo.



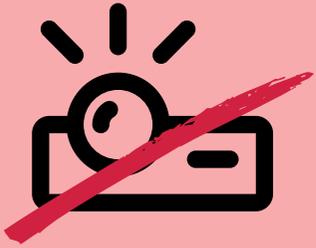
É importante saber!

Comportamentos que se praticam apenas em privado:

- Usar o WC
- Pôr o dedo no nariz
- Despir a roupa
- Tocar nos genitais

Atividade individual

Dá exemplos de comportamentos que podes praticar em público e de outros que só podes praticar em privado.



NÃO!!! O CORPO É MEU!

Uma pessoa desconhecida dá-me um presente em troca de uma carícia.

Um(a) amigo(a) dá-me um abraço.

O meu pai dá-me beijinhos e abraços.

O meu primo dá-me um beijo.

Uma pessoa conhecida tenta tocar uma parte do meu corpo sem eu querer.

1. Elabore pequenos cartões com as expressões apresentadas em cima escritas de forma legível.
2. Coloque todos os cartões num saco.
3. Dialogue com os(as) alunos(as) sobre o direito ao seu corpo. Explique que as carícias e os beijos são bons e que os fazem sentir bem, quando são feitos por pessoas de quem gostam. Mas há carícias e beijos de que podem não gostar, que podem ser errados e até os podem assustar. Se isso lhes acontecer, têm direito a dizer: Não! O corpo é meu!
4. Solicite a cada aluno(a) que retire aleatoriamente um cartão, leia e refira para a turma se é uma situação para dizer: Não! O corpo é meu!
5. Quando se confirmar ser uma situação de aproximação abusiva, incentive todos(as) os(as) alunos(as) a dizer: Não! O corpo é meu!
6. Refira que se uma situação destas, ou semelhante, lhes ocorrer, a culpa não é sua e têm de contar a um(a) adulto(a) da sua confiança.

4.2 USO SEGURO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar os benefícios e perigos da internet e das redes sociais.

ATITUDES:

- Reconhecer que a internet e as redes sociais podem ser meios inseguros.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar como abordar um(a) adulto(a) de confiança para referir algo, que fizeram ou viram na internet ou nas redes sociais, que os(as) fez sentirem-se desconfortáveis ou assustados(as).



NAVEGO SEGURO(A) NA NET!

A internet e as redes sociais são formas úteis de encontrar informação, diversão e contacto entre as pessoas. Estas tecnologias podem ser usadas de forma correta, mas também podem colocar as pessoas, incluindo as crianças e os adolescentes, em perigo!

Benefícios

- Jogar videojogos divertidos
- Ver vídeoclipes
- Contactar com as pessoas nas redes sociais
- Ver desenhos animados
- Ver filmes
- Editar fotos com aplicações e filtros divertidos
- Fazer e ver publicações divertidas e interessantes
- Criar grupos de partilha
- •••

Perigos

- Aceder a videojogos com conteúdo violento/inapropriado
- Ver vídeoclipes com conteúdo perigoso ou proibido
- Criar perfis nas redes sociais sem ter idade para isso, apresentando informação falsa (por ex. data de nascimento)
- Falar com desconhecidos
- Visualizar vídeos de animação que parecem inofensivos mas têm conteúdo impróprio e prejudicial
- Ver filmes com conteúdo impróprio e prejudicial
- Partilhar fotos pondo em risco a privacidade
- •••



Atividade individual

Completa as listas dos benefícios e perigos da internet dando mais exemplos. Explica como farias se conhecesses alguém que estivesse em perigo?

5. COMPETÊNCIAS PARA A VIVÊNCIA DA SEXUALIDADE E PARA O BEM-ESTAR

Quem pensa segundo a opinião dos outros está longe de ser livre.

Autor desconhecido

CONTEÚDOS-CHAVE

Todas as pessoas têm direito tomar as próprias decisões e todas as decisões têm consequências. A influência do grupo de pares pode existir de diferentes formas e pode ser boa ou má.

Existem diferentes formas de media que apresentam informações que podem, ou não, estar corretas.

Em todas as relações, a comunicação é importante, inclusive entre pais, responsáveis ou adultos(as) confiáveis e crianças, entre amigos(as). Os papéis de gênero podem afetar a comunicação entre pessoas.

Amigos(as), membros da família, professores(as) e membros da comunidade podem, e devem, ajudar-se uns aos outros.

5.1 INFLUÊNCIA DE NORMAS, GRUPOS DE PARES E MÍDIA NO COMPORTAMENTO SEXUAL E TOMADA DE DECISÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir a pressão do grupo de pares.
- Descrever exemplos de boa ou má influência por parte dos pares.
- Enumerar diferentes formas de mídia (por exemplo, rádio, televisão, livros, jornais, Internet e redes sociais).
- Debater exemplos de informações fornecidas pelos mídia que sejam verdadeiras ou falsas.
- Descrever uma boa decisão tomada e orgulhar-se dela.
- Identificar exemplos de decisões individuais que fizeram ou de outros que tiveram boas ou más consequências.

ATITUDES:

- Perceber que a influência dos pares pode ser boa e má.
- Reconhecer que nem todas as informações fornecidas pelos mídia são verdadeiras.
- Reconhecer que, às vezes, crianças e jovens podem precisar da ajuda de pais, responsáveis legais ou adultos de confiança para tomar certas decisões.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de contrariar a pressão dos pares.
- Exemplificar comportamentos positivos que podem influenciar os pares.
- Demonstrar estar cientes do que pensam sobre as informações fornecidas por diferentes formas de mídia.
- Demonstrar compreensão das circunstâncias que podem ajudá-los a tomar uma boa decisão.
- Identificar um dos pais, responsável legal ou adulto(a) de confiança que possa ajudá-lo(a) a tomar boas decisões.

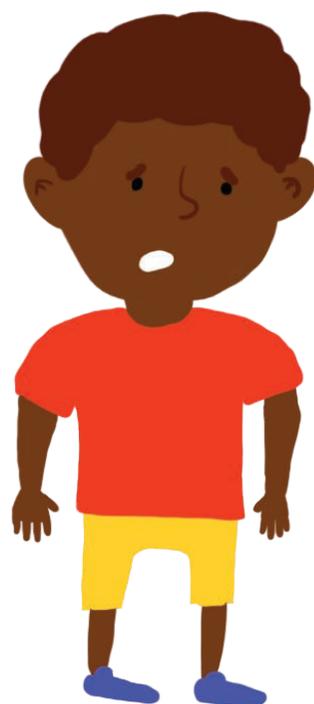


O grupo de colegas pode influenciar o teu comportamento. Essa influência pode ser boa ou má para ti. Podes seguir um comportamento adequado e isso está certo ou podes seguir um comportamento inadequado e isso está errado.

Para conseguires resistir à pressão do teu grupo tens de ter confiança em ti e optar por comportamentos adequados.

Atividade individual

Dá exemplos de comportamentos em grupo que deves seguir e de comportamentos em grupo que deves contrariar.



DECISÕES E CONSEQUÊNCIAS

Na turma do Manuel, circulava um papel com um desenho da Maria e que tinha escrito «A MARIA É LOIRA BURRA». O Manuel sabia que estava errado passar o papel a outro(a) colega e decidiu interromper o ciclo de violência. Entregou o papel ao professor que repreendeu os(as) alunos(as) envolvidos(as). Tiveram de pedir desculpa à Maria e não puderam participar na comemoração do dia da escola.

Foi difícil para o Manuel tomar esta decisão, porque sabia os(as) colegas iriam ficar zangados(as) consigo. Mas, no final, ficou orgulhoso por ter tomado a decisão correta e a Maria nunca mais se esqueceu do seu gesto.

Atividade individual

Descreve uma boa decisão que tomaste e que sentes orgulho nela e uma má decisão que tenha originado uma má consequência.



EU TAMBÉM QUERO...! OU NÃO!

O Gabriel e a Sofia estão com vontade de pedir aos pais um telemóvel para contactar com os(as) colegas pelas redes sociais. Alguns(mas) os(as) alunos(as) já têm um perfil nas redes sociais embora não tenham idade legalmente permitida para o fazer. Para criarem uma conta pessoal tiveram de tiveram de mentir sobre a sua identidade e falsificar a data de nascimento.

A Joana e o Francisco não têm dúvidas sobre este assunto. Ainda não é a altura certa! Além de estar errado falsificar a identidade, sabem que as redes sociais envolvem sérios perigos!



É importante saber!

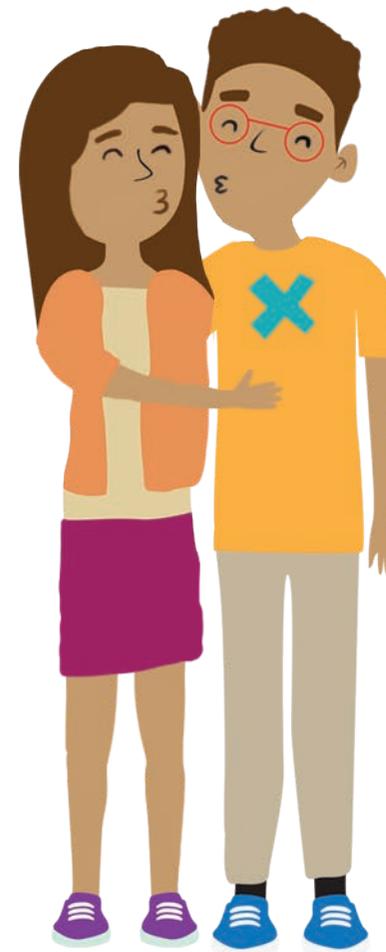
Todas as pessoas merecem tomar as suas próprias decisões e todas as decisões têm consequências.

Atividade em grupo

Façam uma reflexão sobre a idade indicada para ter telemóvel e para criar um perfil nas redes sociais. Ajudem o Gabriel e a Sofia a decidirem, de forma correta e livre de más influências.

REALIDADE E FICÇÃO: LUZES, CÂMARA, AÇÃO!

A rádio, televisão, livros, jornais e a internet apresentam informação que pode ser ficção ou realidade. É muito importante sabermos distinguir informação verdadeira de informação falsa ou ficção.



Atividade em grupo

Dêem exemplos de informações fornecidas pelos media que sejam ficção e realidade.

UNIDADE TEMÁTICA:

5.2 COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO, REJEIÇÃO E NEGOCIAÇÃO

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO****CONHECIMENTOS:**

- Identificar diferentes tipos de comunicação (incluindo verbal e não verbal).
- Identificar a diferença entre comunicação saudável e não saudável.
- Identificar os benefícios da comunicação saudável.
- Comunicar claramente, lembrando que “sim” e “não” protege a privacidade e a integridade física, centrais para as relações felizes.
- Recordar exemplos das diferenças dos papéis de gênero.

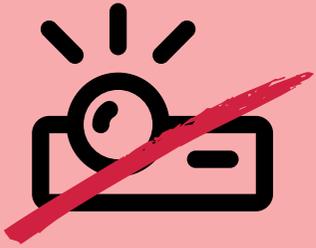
ATITUDES:

- Reconhecer que todas as pessoas têm o direito de se expressar.
- Reconhecer que os papéis de gênero podem afetar a comunicação entre as pessoas.

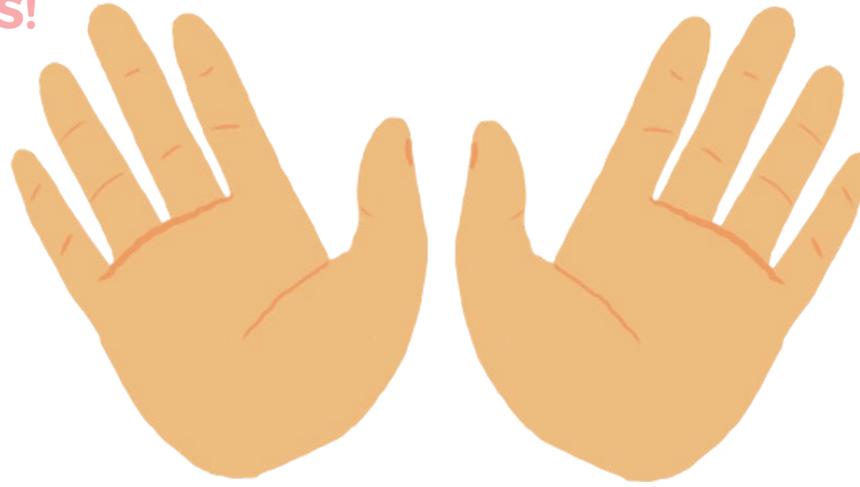
COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar comunicação verbal e não verbal e maneiras de dizer “sim” e “não”.





ABRE AS MÃOS!

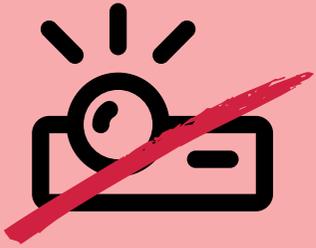


1. Forme duplas de alunos(as) de forma aleatória e solicite-lhes que fiquem frente a frente, em pé. Para formação aleatória das duplas pode colocar balões de várias cores num saco, dois balões por cor, pedindo a cada aluno(a) que retire um balão: juntam-se os(as) alunos(as) que tiverem balões com a mesma cor.
2. Um elemento de cada dupla fecha as mãos e o outro, sem nenhum contacto físico, deve persuadir o(a) colega a abrir as mãos.
3. Pode ser dito o que se quiser, qualquer argumentação é válida. Cabe ao elemento que está com as mãos fechadas decidir quando quando deve e se deve abri-las. Trata-se de um diálogo não monólogo, assim sendo, deve deixar claro que ambos, na dupla, devem interagir.
4. O tempo sugerido para este momento é de 2 minutos, porém ficará ao seu critério.
5. Se, em alguma dupla, o elemento que tem as mãos fechadas abrir as mãos antes deste prazo, deve aguardar pelas restantes duplas.
6. No final, refletir em grupo sobre as dificuldades sentidas por cada um dos elementos ao nível das competências de comunicação, negociação e rejeição.

Observações:

Se o(a) aluno(a) que argumentar conseguir que o(a) colega abra as mãos, não significa que tenha melhor desempenho do que aquele(a) que não conseguir.

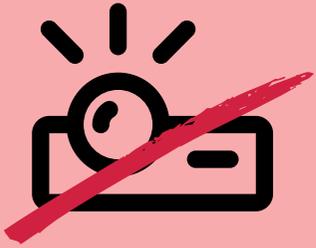
Pretende-se com esta atividade refletir sobre a forma como cada um se comunica e argumenta. Não se trata de conseguir ou não convencer. Por outro lado, trabalha-se o respeito pela decisão do(a) colega em abrir as mãos, ou não.



À PROCURA DE UM OLHAR!



1. Solicite aos(às) alunos(as) que se coloquem em pé formando um círculo.
2. Em seguida, solicite a todos(as) que se concentrem nos olhos uns dos outros.
3. Quando um(a) aluno(a) encontrar e fixar o olhar de um(a) colega, deve deslocar-se com ele(a) para o centro do círculo, depois dão um abraço e colocam-se no lugar do outro.
4. O exercício deve continuar até que todos tenham passado pelo processo, fazendo com que barreiras sejam derrubadas sem que ninguém precise dizer uma única palavra.
5. No final reflita acerca do poder da comunicação não verbal na relação entre as pessoas.



A CADEIRA



1. Forme duplas de alunos(as) de forma aleatória e coloque balões de várias cores num saco, dois balões por cor, pedindo a cada aluno(a) que retire um balão: juntam-se os(as) alunos(as) que tiverem balões com a mesma cor.
2. Um elemento de cada dupla senta-se numa cadeira e o outro, sem nenhum contacto físico, tenta persuadir o(a) colega a levantar-se da cadeira.
3. Vem uma dupla de cada vez à frente da turma para fazer a representação/ negociação.
4. A cada representação, refira que a situação se passará num “cenário” diferente, de acordo com os exemplos abaixo sugeridos.
5. No final de cada representação refletir em grupo sobre as dificuldades sentidas por cada um dos elementos ao nível das competências de comunicação, negociação e rejeição.

Cenários:

- Encontrar alguém sentado no nosso lugar marcado num autocarro.
- Voltar do WC e encontrar alguém a ocupar o nosso lugar no cinema.
- Uma mãe chamar o(a) filho(a) para jantar enquanto este(a) está concentrado(a) a ver televisão.
- Um desconhecido oferecer-se para nos levar a casa quando estamos à espera dos nossos pais/ encarregados de educação.
- Alguém que é mais alto e não nos deixa ver porque está à nossa frente na plateia de um espetáculo.
- Uma desconhecida simpática oferecer-se para nos pagar um gelado quando estamos sentados num banco do jardim.
- (...)

5.3. COMPETÊNCIAS PARA ENCONTRAR AJUDA E APOIO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever o que se entende por “adulto(a) de confiança”.
- Descrever formas específicas em que as pessoas podem ajudar umas às outras.

ATITUDES:

- Reconhecer que todas as pessoas têm o direito de receber proteção e apoio.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar maneiras de encontrar um(a) adulto(a) de confiança e pedir ajuda.



QUEM ME AJUDA?



É importante saber!

Por vezes a violência ocorre dentro da família. Mas ninguém está sozinho. Na nossa sociedade há muitas pessoas que podem ajudar.

Atividade individual

Elabora um folheto como os da Estela e do Sérgio com o nome e os contactos das várias organizações e dos(as) adultos(as) de confiança que te podem ajudar, caso necessites.

6. CORPO SEXUADO EM DESENVOLVIMENTO

“Beauty begins the moment you decide to be yourself.”

Gabrielle “Coco” Chanel

CONTEÚDOS-CHAVE

Todos os corpos são especiais e as pessoas devem sentir-se bem com os seus corpos. As pessoas têm um corpo único que merece ser respeitado, incluindo pessoas com deficiência. É importante conhecer os nomes e as funções do seu próprio corpo e é natural sentir curiosidade sobre elas, incluindo sobre os órgãos sexuais e reprodutivos.

A adolescência é um estadio de mudança física e emocional que ocorre quando as crianças crescem e amadurecem.

A gravidez começa quando um óvulo e um espermatozoide se unem e se implantam no útero. Geralmente dura 40 semanas e o corpo da mulher passa por muitas mudanças durante esse período.

6.1 ANATOMIA E FISILOGIA SEXUAL E REPRODUTIVA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

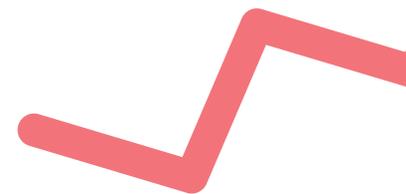
- Identificar de que forma homens, mulheres, meninos e meninas são iguais e são diferentes e podem mudar ao longo do tempo.
- identificar as partes importantes dos genitais internos e externos e descrever as suas funções básicas.
- Descrever o processo de reprodução - especificamente que um espermatozoide e um óvulo devem unir-se e implantar-se no útero para iniciar o processo de gravidez.
- Descrever as mudanças que o corpo da mulher passa durante a gravidez.
- Compreender o mecanismo do parto.

ATITUDES:

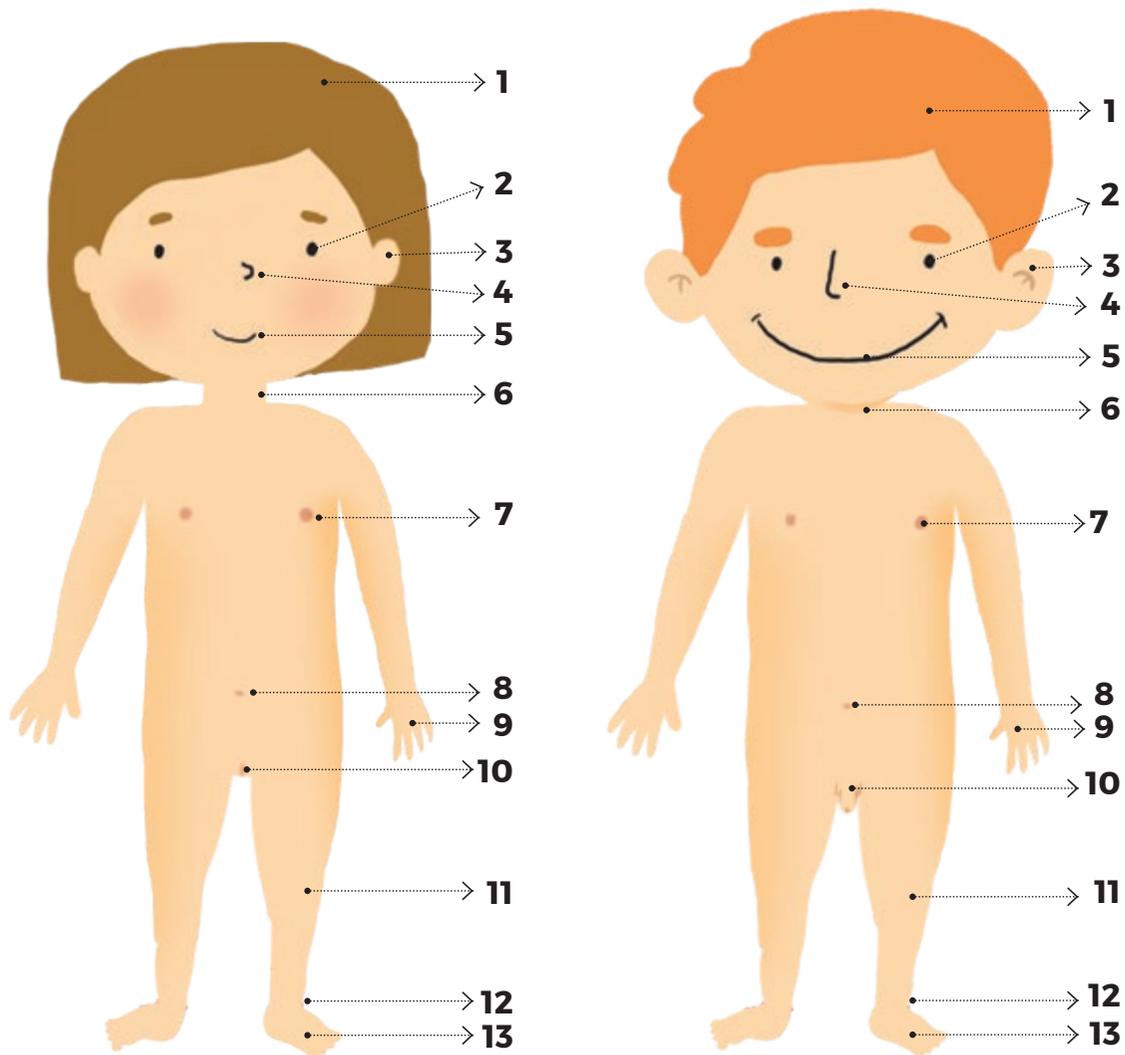
- Reconhecer que ser curioso sobre o próprio corpo, incluindo os genitais, é completamente normal.
- Reconhecer que existe linguagem apropriada e inapropriada para falar sobre sexualidade.
- Reconhecer que o corpo de cada pessoa merece ser respeitado, inclusive o das pessoas com deficiência.
- Desdramatizar a dor da mulher e do bebê durante o parto.

COMPETÊNCIAS:

- Fazer perguntas e respostas sobre partes do corpo sobre as quais há curiosidade.
- Falar sobre aquilo que gostam no seu corpo.
- Expressar o que pensam sobre as mudanças que o corpo da mulher passa durante a gravidez.
- Utilizar linguagem apropriada para falar sobre sexualidade.



CONHEÇO BEM O CORPO



É importante saber!

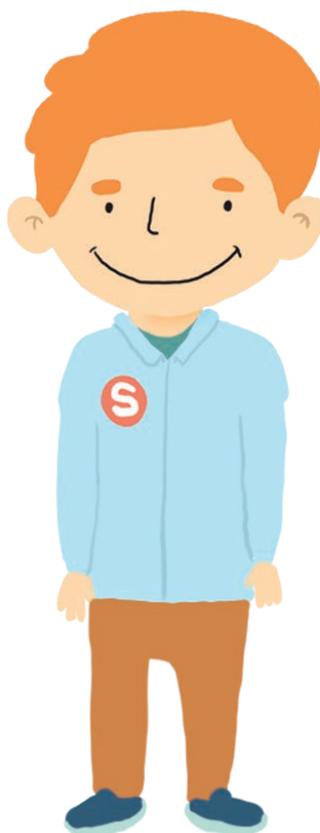
Conhecer o corpo é muito importante. Ter curiosidade sobre como funciona o corpo e como funciona faz parte do nosso crescimento. Aprender sobre o corpo ajuda-nos a cuidá-lo e a respeitá-lo.

Atividade individual

Escreve no teu caderno a legenda de cada parte do corpo da Estela e do Sérgio e assinala as semelhanças e as diferenças entre eles.

USO A LINGUAGEM CORRETA!

Os órgãos genitais são tão importantes como todos os outros, mas, às vezes, as pessoas têm dificuldade em falar deles. Até arranjam outros nomes mais infantis quando se querem referir à vulva e ao pénis. Se calhar é porque têm vergonha, ou porque acham divertido. Também há palavras feias para chamar a estes órgãos. O melhor é chamar-lhes o nome correto! Desta forma, todos nos conseguimos compreender!

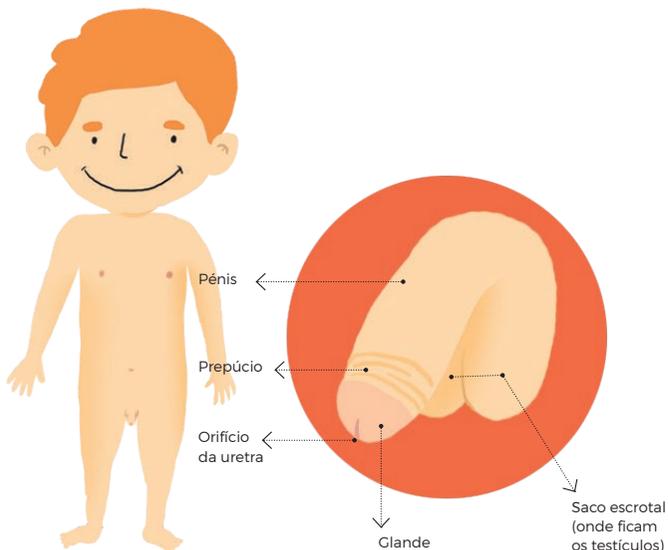


Atividade em grupo

- Que outros nomes conhecem para vulva e para pénis?
- Acham que tantos nomes facilitam a comunicação?
- Quais os nomes corretos que devemos usar? Porquê?

PARA ME CUIDAR E PROTEGER, O CORPO TENHO DE CONHECER!

Todos os mamíferos têm um órgãos genitais e sexuais. Estes órgãos fazem parte do corpo e são tão importantes como os restantes, por isso devemos conhecê-los e dar-lhes os nomes corretos. Os órgãos genitais que aqueles possibilitam a eliminação, a reprodução e sensações de prazer. Estes órgãos diferentes nos meninos e meninas, tanto na parte interna como externa.



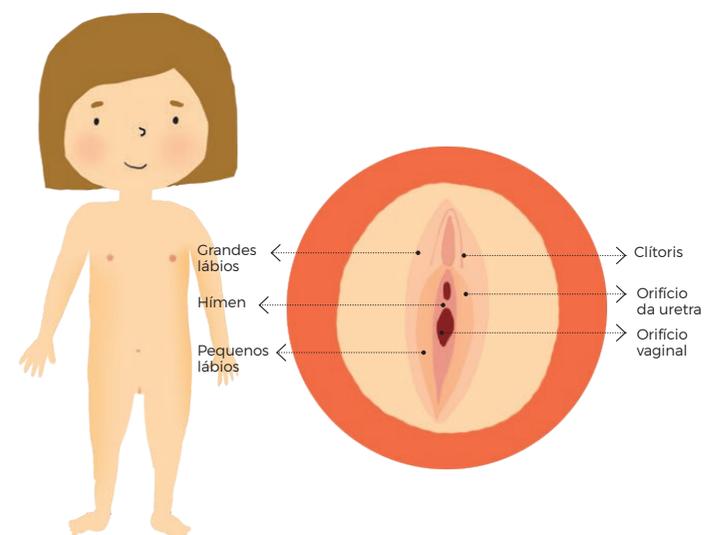
Os meninos, têm um pénis e por baixo têm um saco escrotal com dois testículos. Dentro dos testículos, mais tarde, serão produzidos os espermatozoides, importantes para a reprodução.

Dentro do pénis existe um canal chamado uretra, é por ele que sai a urina acumulada na bexiga. É também por ela que, em momentos muito especiais, sairão os espermatozoides.

No final do pénis existe a glande e a envolvê-la, existe uma pele chamada prepúcio (há meninos que não têm prepúcio porque fizeram uma operação chamada circuncisão).

Às vezes, o pénis pode aumentar de tamanho e ficar duro, isso tem o nome de ereção. Pode acontecer no banho, durante o sono ou ao acordar.

É muito comum os meninos terem curiosidade, tocarem e brincarem com os seus órgãos genitais. Isso é normal, é a descoberta do próprio corpo, mas deve ser feito num espaço privado, em segurança, não por ser errado, mas por ser só deles.



A vulva é a parte externa e visível dos órgãos sexuais das meninas.

Podes observar que nela ficam dois orifícios: o orifício da uretra, por onde sai a urina que vem da bexiga e o orifício vaginal, uma abertura para a parte interna dos órgãos sexuais das meninas, a vagina, que se destina às relações sexuais e é por onde saem os bebés que nascem por parto natural.

Acima dos dois orifícios existe o clítoris, que é um ponto muito sensível do corpo das meninas, responsável pelo prazer sexual.

A vagina é um canal que vai até ao útero, que fica dentro da barriga e é uma espécie de bolsa onde os bebé se desenvolvem durante a gravidez.

É natural que as meninas tenham curiosidade sobre o seu corpo e gostem de tocar ou brincar com seus órgãos genitais. Isso é a descoberta do próprio corpo, mas deve ser feito num espaço privado, em segurança, não por ser errado, mas por ser só delas.

É importante saber!

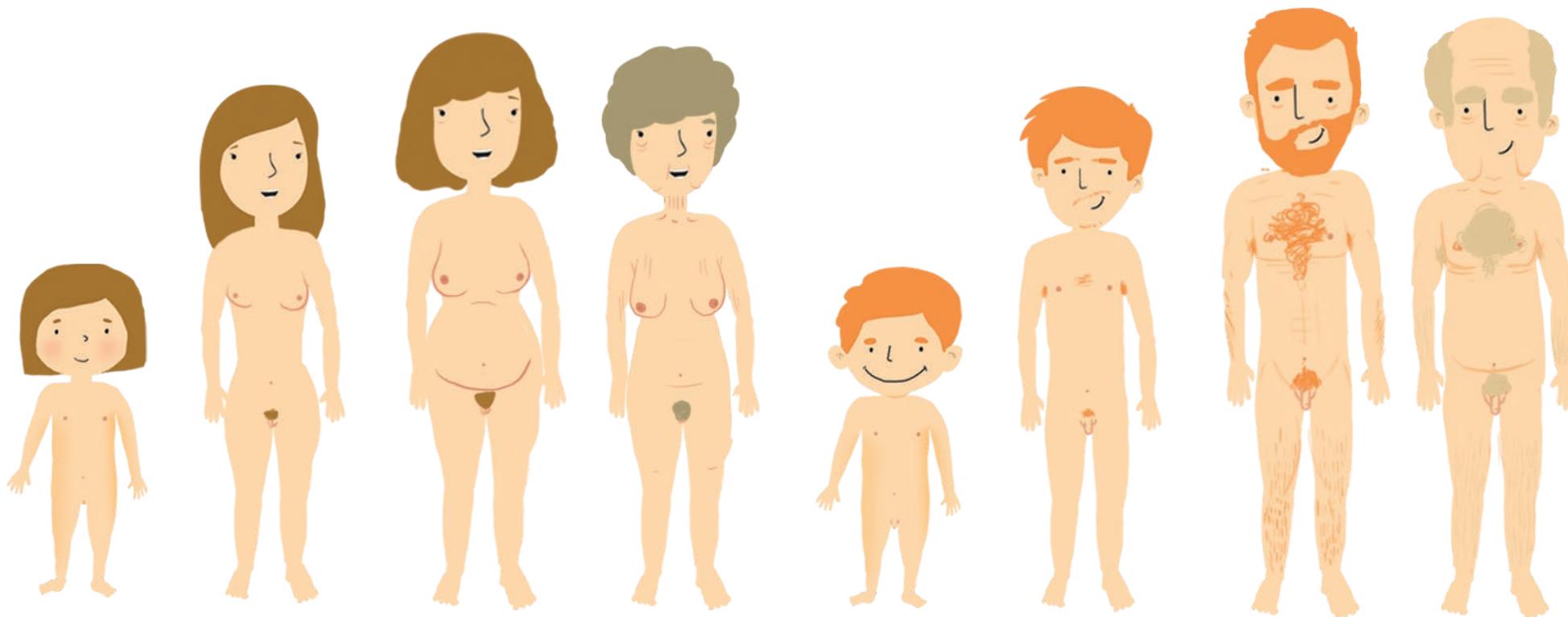
Por vezes as pessoas ficam envergonhadas a falar sobre este assunto ou riem-se e fazem piadas, com linguagem errada. Mas este assunto é importante e deves saber para te proteger!

Atividade em grupo

Identifiquem as diferenças entre os órgãos genitais dos meninos e das meninas.

O CORPO MUDA QUANDO CRESÇO

As meninas e os meninos vão crescendo e o seu corpo vai-se tornando cada vez mais parecido com o corpo das pessoas adultas e, depois ao longo dos anos, os(as) adultos(as) vão ficando com o corpo cada vez mais parecido com o das pessoas idosas.



Atividade em grupo

Identifiquem as transformações que ocorrem no corpo ao longo da vida. Façam a distinção entre meninas e meninos.

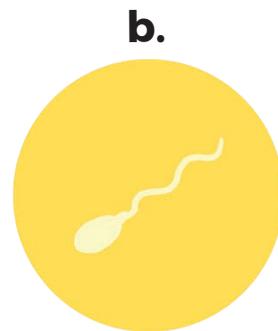
ASSIM NASCE UM BEBÊ!

O Pedro e a Rita amavam-se muito e há muito tempo que pensavam em ter um filho ou uma filha. Um dia decidiram que tinha chegado o momento certo. Tiveram relações sexuais, um espermatozoide do Pedro entrou dentro do óvulo da Rita e assim aconteceu a fecundação. A Rita ficou grávida e sua barriga começou a crescer. Ao fim de 40 semanas nasceu a Francisca, foi um momento inesquecível para os pais.

espermatozoide 1.



óvulo 2.



relação sexual 3.



gravidez 4.



parto 5.



Atividade individual

Escreve no teu caderno a correspondência correta entre imagens e legendas.

Nem sempre o espermatozoide encontra o óvulo através de uma relação sexual. Pode acontecer com ajuda de profissionais de laboratório, através de um conjunto de técnicas chamado Procriação Medicamente Assistida.

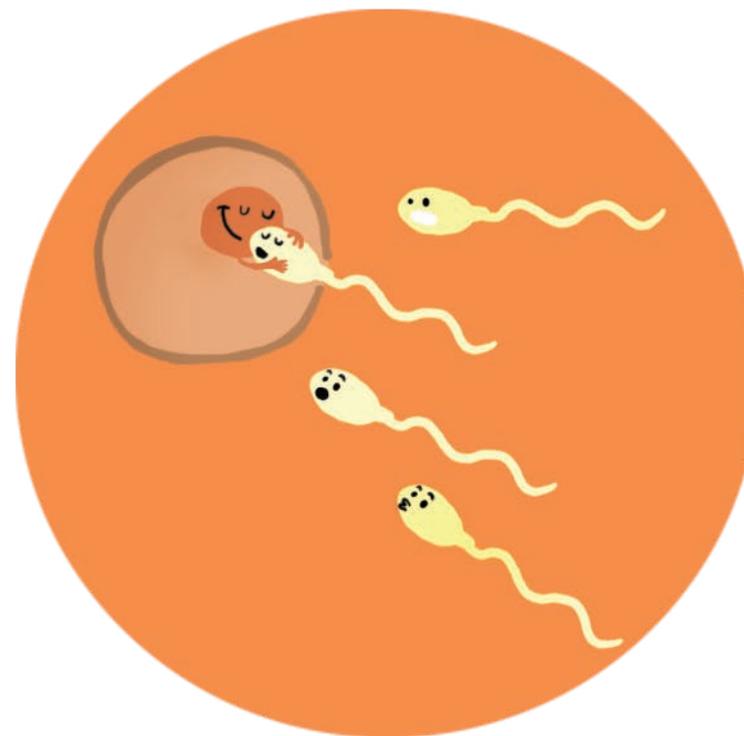
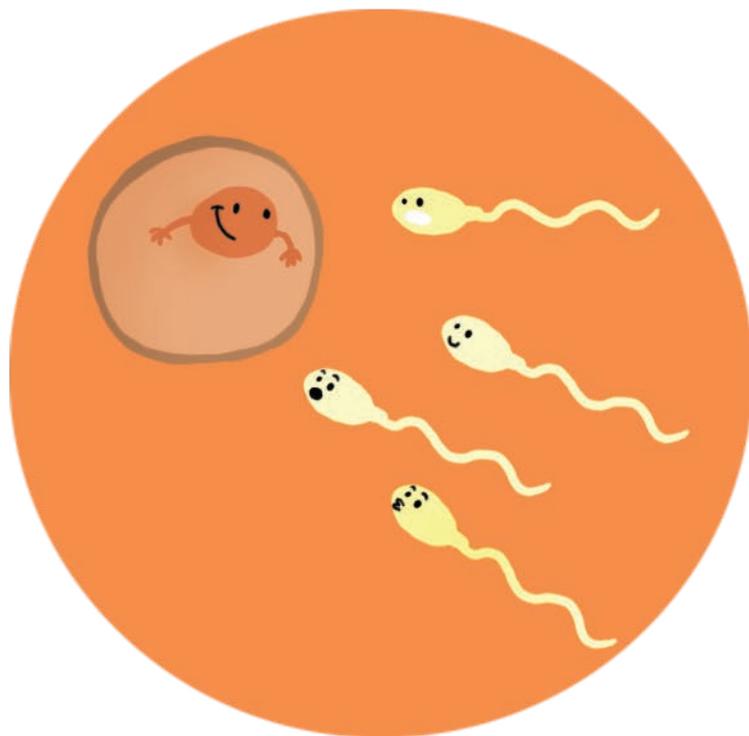
UM ESPERMATOZÓIDE ENCONTRA UM ÓVULO...

- Pai
- Útero
- Óvulo
- Fecundação
- Médico(a) Obstetra
- Enfermeiro(a) Obstetra
- Feto
- Mãe
- Espermatozoide
- Grávida
- Nove meses
- Parto

Atividade individual

Escreve uma história usando as 12 palavras indicadas. No final conta a tua história à tua turma.

nº41



Chama-se gravidez ao período de tempo que se inicia na fecundação, termina com o nascimento do bebé e dura cerca de 40 semanas (9 meses). Durante os primeiros meses o “bebé” chama-se **embrião**, depois tem o nome de **feto**. Enquanto está dentro da barriga da mãe, o feto desenvolve-se dentro de uma bolsa, chamada **saco amniótico**, que está cheia de **líquido amniótico** para o manter quentinho e protegido. O feto não precisa de comer nem de respirar, recebe oxigénio e alimentação através da placenta. O feto está unido à placenta por um cordão, chama-se **cordão umbilical**. O umbigo é a marca do lugar por onde o bebé esteve ligado à sua mãe. Normalmente, durante a gravidez cresce apenas um feto, mas pode acontecer crescerem mais de um feto, neste caso, estes são gémeos.



1. De que forma é alimentado o feto durante a gravidez?
2. O que é o cordão umbilical?
3. Para que serve o líquido amniótico?

Atividade individual

Lê o texto e responde às questões no teu caderno.



ASSIM NASCE UM BEBÉ!

Depois de 9 meses de gravidez, a Joana percebeu que tinha chegado a hora do bebé nascer. Então foi para o hospital com o Ricardo, para que a sua médica e equipa de enfermagem a assistissem no **parto**.

A Joana e o Ricardo estavam muito ansiosos, mas quando chegaram ao hospital a médica disse-lhes que tudo iria correr bem e eles ficaram mais tranquilos. A Joana teve um **parto normal**: o bebé começou a fazer força para sair e ela foi ajudando.

A pouco e pouco, a vagina da Joana foi abrindo e apareceu a cabecita, depois o corpo e, por fim, as pernas do bebé.

Tudo aconteceu na sala de partos foi um momento inesquecível para os novos pais.

Parto normal



Parto por cesariana



É importante saber!

Às vezes o bebé não pode nascer por parto normal, então o(a) médico(a) tem que o tirar diretamente da barriga na sala de operações; para isso faz um corte, tira o bebé e depois cose naquela zona. Este parto chama-se cesariana.

Atividade individual

Faz um inquérito sobre a tua história junto da tua família. Procura a resposta às seguintes perguntas:

- Em que dia nasci?
- Que tipo de parto tive?
- Quanto pesava? Quanto media?
- Chorava? Dormia bem?
- Quais foram as primeiras palavras?

UNIDADE TEMÁTICA:

6.2 IMAGEM CORPORAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Perceber que todos os corpos são especiais e únicos.
- Explicar o que significa ter orgulho do seu próprio corpo.
- Explicar que todas as culturas têm diferentes maneiras de ver o corpo das pessoas.

ATITUDES:

- Avaliar positivamente o seu próprio corpo.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar como se sente em relação ao seu corpo.





Atividade individual

Imagina que estás em frente a um espelho mágico que só diz coisas positivas sobre ti: por exemplo sobre as tuas qualidades e as tuas capacidades. Depois de imaginares, escreve um texto sobre o que o teu espelho te contou e depois partilha-o com os(as) teus(tuas) colegas.

O MEU CORPO É ÚNICO E ESPECIAL!

O meu corpo é único e especial! Com ele eu consigo subir às árvores!



O meu corpo é único e especial! Com ele eu faço natação de competição!



O meu corpo é único e especial! Eu ligo-o à minha mente e faço meditação. Adoro momentos de paz e silêncio!



Atividade individual

Elabora um texto que começa com «O meu corpo é único e especial» e refere pelo menos 10 características positivas do teu corpo que o tornam especial para ti.



TODOS DIFERENTES, TODOS ESPECIAIS!

preçsé-book *paído*

nº46



1. Solicite aos(as) alunos(as) que se levantem e formem um círculo.
2. Em seguida, solicite a cada aluno(a) que refira uma característica física que gosta no(a) colega que se encontra à sua direita, sucessivamente até terminar o círculo.
3. Reflita com os(as) alunos(as) acerca da importância de reconhecermos as diferenças físicas entre as pessoas como algo natural. Fazer referência às crianças com diversidade funcional (diferenciação física, sensorial, orgânica ou intelectual).

O CORPO NAS DIFERENTES CULTURAS

A cultura pertence à identidade de uma pessoa e é importante para o seu desenvolvimento e integração. Em certas culturas, o corpo da criança é usado para comunicar os seus valores, costumes, normas e proibições.



É importante saber!

Nem sempre os costumes culturais respeitam os direitos das crianças.

Atividade em grupo

Reflitam sobre como se sentem com os vossos corpos e como se sentiriam se pertencessem à mesma cultura de cada uma dessas crianças.

6.3 PUBERDADE



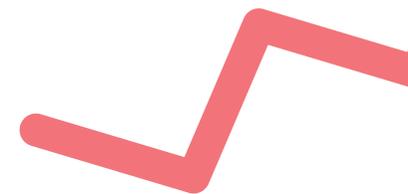
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Entender que o crescimento implica mudanças físicas e emocionais.
- Definir a puberdade.

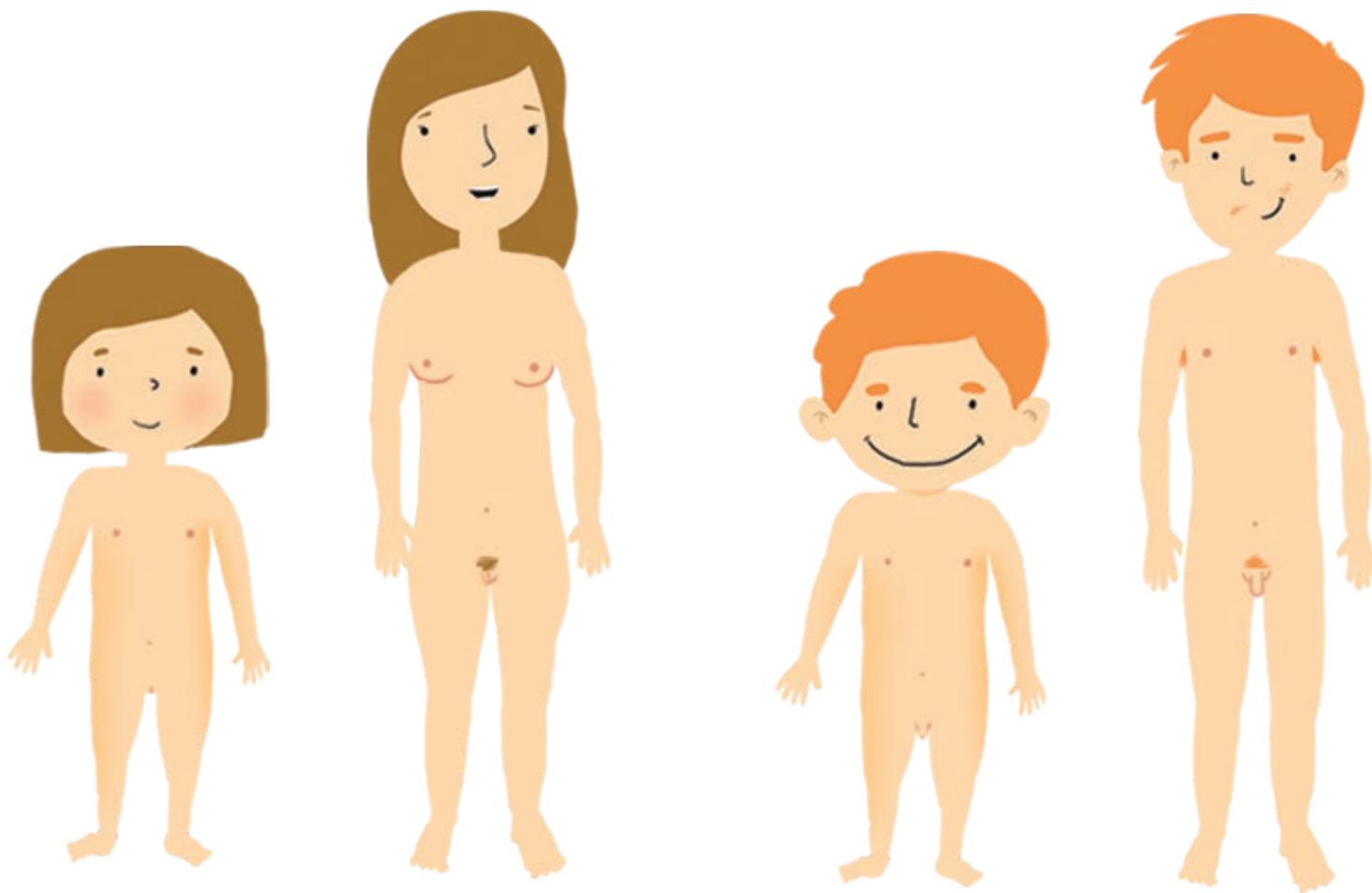
ATITUDES:

- Reconhecer que a puberdade é uma parte normal e saudável da adolescência.



PUBERDADE: VAI ACONTECER!

Durante toda a sua vida o ser humano vai-se transformando. Há uma fase, que se chama puberdade, em que essa mudança ocorre de forma mais rápida. O corpo cresce e muda bastante, tanto em rapazes como em raparigas.



Atividade em grupo

Identifiquem as diferenças na Estela e no Sérgio antes e depois da puberdade.

7. SEXUALIDADE E COMPORTAMENTO SEXUAL

Os pais são em parte culpados por não conversarem com os seus filhos sobre [questões sexuais] – usei isso em meu proveito, ensinando a criança, eu mesmo.

Um pedófilo condenado

CONTEÚDOS-CHAVE

É natural que os seres humanos desfrutem dos seus corpos e da proximidade das outras pessoas ao longo das suas vidas. As pessoas podem demonstrar amor mútuo por meio de contacto e intimidade. As crianças devem entender quando o contacto é apropriado e quando não é.

UNIDADE TEMÁTICA:**7.1 SEXUALIDADE, CICLO DE VIDA SEXUAL
E INTERAÇÕES SEXUAIS****OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO****CONHECIMENTOS:**

- Entender que há sentimentos humanos naturais que podem envolver intimidade física.
- Entender que há muitas palavras para descrever sensações físicas e algumas mostram que se sente algo por outra pessoa.
- Estabelecer que as pessoas demonstram amor e preocupação pelos outros de maneiras diversas, como beijos, abraços, toques e, às vezes, comportamentos sexuais.

ATITUDES:

- Reconhecer que existe linguagem e comportamentos apropriados e inapropriados na forma como expressamos os nossos sentimentos por outras pessoas.
- Reconhecer que existem algumas maneiras de tocar as crianças que são erradas e proibidas.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar o que fazer se alguém os tocar de uma forma que seja inapropriada.



BEIJOS, ABRAÇOS E MAIS...

As pessoas criam relações fortes umas com as outras e demonstram amor e preocupação entre elas de diversas formas, como beijos, abraços, carícias e, às vezes, comportamentos sexuais. Estas relações podem ser heterossexuais (homem e mulher); homossexuais (homem e homem ou mulher e mulher) e bissexuais (ambos).

Há certos comportamentos que envolvem intimidade física. Como são íntimos, devem ser privados. Por vezes as pessoas usam palavras feias para falar desses comportamentos e isso não está correto.



Atividade em grupo

Identifica nas imagens os comportamentos que são públicos e os que são privados.

LENGALENGA DO TOQUE DO NÃO!

Mesmo que pareça ter boa intenção,
não deixes que te toquem sem autorização!
Não te pode beijar, tocar ou abraçar,
quem não conheceres e se queira aproximar.
Ou mesmo quem conheças, não te pode exigir,
qualquer tipo de contacto que tu queiras impedir.

Por isso não te esqueças lembra-te desta lição!

O BOM CONTACTO É O TOQUE DO SIM
O MAU CONTACTO É O TOQUE DO NÃO

Muita atenção a como te vão tocar,
nas zonas íntimas não podes deixar!
Não há carinhos em segredo!
Nem coisas que te façam medo!
Lembra-te que és uma criança,
conta a um adulto de confiança!

Por isso não te esqueças, lembra-te desta lição!

O BOM CONTACTO É O TOQUE DO SIM
O MAU CONTACTO É O TOQUE DO NÃO



Atividade em grupo

Leiam e memorizem a lengalenga do toque do não.

8. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

« Para que a saúde sexual se obtenha e se mantenha, os direitos sexuais de todas as pessoas devem ser respeitados, protegidos e cumpridos».

OMS (1987)

CONTEÚDOS-CHAVE

A saúde sexual hoje é amplamente entendida como um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social em relação à sexualidade.

Uma pessoa aparentemente saudável pode possuir uma infecção que pode comprometer a sua vida sexual. Todas as pessoas, doentes ou não, precisam de amor, cuidado e apoio. O sistema imunitário protege o corpo contra doenças, ajudando as pessoas a permanecerem saudáveis. Entre outros cuidados a ter na saúde sexual e reprodutiva, é importante o planeamento e vigilância da gravidez.

8.1 HIGIENE CORPORAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

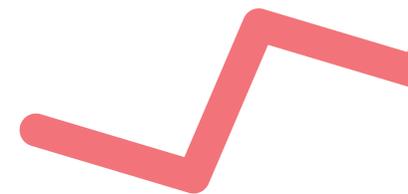
- Saber a importância dos cuidados de higiene para a saúde.
- Conhecer os procedimentos necessários para fazer corretamente a higiene dos seus órgãos genitais.

ATITUDES:

- Reconhecer formas erradas de ser tocado(a) no seu corpo.
- Reconhecer a importância da higiene corporal.

COMPETÊNCIAS:

- Desenvolver hábitos de higiene e bem estar.



A HIGIENE CORPORAL É FUNDAMENTAL!

A higiene pessoal envolve os hábitos de limpeza de todo o corpo, como os cuidados com os cabelos, pele, mãos e unhas, além da higiene íntima. Esses hábitos devem ser diários, tanto para meninos como para meninas.

É muito importante fazer corretamente a higiene dos órgãos genitais! Manter a higiene íntima é essencial para evitar infecções, assaduras e mau cheiro.

As meninas devem limpar/lavar no sentido da vulva para o ânus e os meninos devem puxar para trás as pregas do prepúcio. Há meninos que não têm prepúcio porque tiveram de fazer uma operação chamada circuncisão.

A higiene das roupas também é importante. Usar as roupas íntimas uma vez e lavá-las é umas das regras principais!

Atividade individual
Elabora um texto em que descrevas a rotina dos teus cuidados de higiene e inclui a higiene íntima e a higiene da roupa.



UNIDADE TEMÁTICA:

8.2 PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Compreender que a gravidez e a reprodução são processos biológicos naturais e que as pessoas podem planejar quando pretendem engravidar.
- Reconhecer que nem todos os casais têm filhos.

ATITUDES:

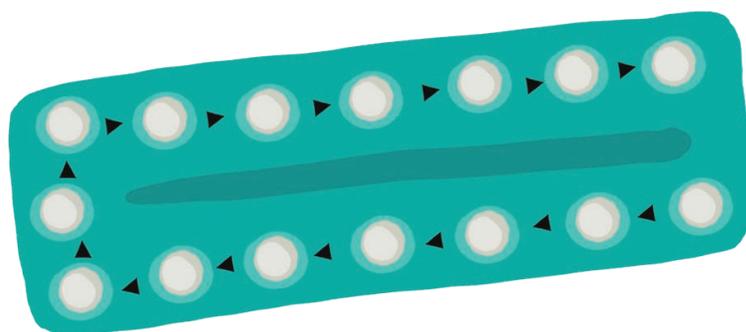
- Interiorizar que as interações sexuais são comportamentos de adultos(as).
- Assimilar que todos os filhos deveriam ser desejados, cuidados e amados.



COM FILHOS OU SEM FILHOS?

Os casais podem decidir se querem ter filhos ou não. Se um casal quiser ter filhos, pode planejar quando quer e quantos quer ter. Quando um casal tem relações sexuais, mas não quer ter um bebé, deve utilizar um método contraceutivo. Há diferentes métodos contraceutivos, os mais frequentemente usados são a pílula e o preservativo masculino. A escolha do método certo deve ser apoiada por um(a) profissional de saúde.

Pílula contraceutiva



A pílula contraceutiva é um comprimido tomado pela mulher, que impede a ovulação, ou seja, a libertação de óvulos. Assim, os espermatozoides nunca encontrarão um óvulo para fecundar e iniciar uma gravidez.

Preservativo masculino



O preservativo masculino é um invólucro de latex (uma borracha muito fina), que serve para colocar no pênis. Funciona como uma barreira que impede os espermatozoides de entrarem na vagina. Evita a gravidez e a transmissão de infeções.

É importante saber!

Uma gravidez pode e deve ser planeada e o seu planeamento deve ser uma responsabilidade partilhada. Antes de engravidar é importante fazer exames de saúde.

Atividade em grupo

Conversem sobre os diferentes casais que conhecem. Conhecem casais sem filhos? Quantos filhos tem a maioria dos casais que vocês conhecem?

COISAS SÓ DE ADULTOS E COISAS SÓ DE CRIANÇAS!

Ser criança pode ser divertido e ser adulto(a) também, mas envolve muitas responsabilidades que as crianças, porque são crianças, não podem assumir. As pessoas adultas podem ter relações sexuais para se sentirem bem e para manifestarem os seus sentimentos, mas as relações sexuais envolvem riscos e muita responsabilidade, não são comportamentos de crianças!

Não é saudável, não é seguro, é errado e é contra os direitos das crianças!

ADULTOS



CRIANÇAS



Atividade em grupo

Conversem sobre os comportamentos que só são de adultos e os que só são de crianças. Expliquem porquê e dêem outros exemplos.

8.3 ESTIGMA DO VIH/SIDA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever os conceitos de “saúde” e “doença”.
- Identificar comportamentos de proteção da sua saúde.
- Compreender que os seres humanos têm um sistema imunitário que os protege de doenças.
- Perceber que mesmo que uma pessoa tenha uma doença, ela pode parecer saudável e sentir-se saudável.
- Esclarecer que com diagnóstico precoce, tratamento e apoio adequados, as pessoas com VIH podem ter vidas produtivas e ter os seus próprios filhos, se assim o desejarem.
- Esclarecer que existem tratamentos médicos eficazes que as pessoas que vivem com o HIV podem receber, «além de» respeito e apoio para viver com a sua doença.
- Compreender que as pessoas precisam de amor, cuidado e apoio, independentemente do seu estado de saúde.

ATITUDES:

- Reconhecer que as pessoas que vivem com VIH têm o direito de receber o mesmo nível de amor, respeito, cuidados médicos, apoio e tratamento oportuno, que os outros.



SAÚDE: SIM!

A saúde é o bem mais importante! Há certos hábitos que são fundamentais para proteger e conservar a saúde. O ser humano tem um sistema imunitário que o protege de doenças. Quando funciona corretamente, o sistema imunitário deve detetar uma imensa variedade de agentes que prejudicam o organismo e provocam doenças como vírus, bactérias e parasitas.

Quando o sistema imunitário está enfraquecido, podem existir infeções recorrentes e até risco de vida.

Uma infeção relacionada com a deficiência do sistema imunitário é a infeção VIH/Sida.

As pessoas com VIH/Sida têm o mesmo direito de receber amor, respeito, cuidados médicos e apoio que as outras pessoas.



É importante saber!

Sabias que mesmo que uma pessoa tenha uma doença, ela pode parecer saudável e sentir-se saudável? Por isso é muito importante ir ao médico regularmente para vigiar a saúde.

Atividade Individual

Escreve um texto sobre os hábitos que deves praticar para protegeres a tua saúde. Inclui as seguintes palavras: higiene, alimentação, exercício, vigilância.

Este manual contém conteúdos baseados em publicações de organizações e autores(as) abaixo referidos:

- ARS NORTE I.P. (2012). PRESSE: Caderno PRESSE 1º Ciclo. Porto: ARS Norte I.P.
- Coletivo Harimaguada (1999). Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- Coletivo Harimaguada (1999). Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático A. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- Damião, A.M. (2009) Educar para uma sexualidade harmoniosa. Setúbal: Contra Margem.
- Gabinete do Alto Comissário para o Projeto VIDA (1994) Dossier Prevenir a Brincar. Lisboa: Projeto Vida.
- Marion, M., Sandrock. L. (1994) Ni un besito a la fuerza .Bilbao: Maite Canal Editora.
- Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores. Lisboa: Texto Editora.
- Pott, C.; Queralt, E. (2010) Mamã de que cor são os beijos? 4-8 A. Saragoça: ItsImagical.
- Re M. I.(2007). Educação Sexual em contexto de sala: Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos. Argentina: Ediba Europa/eon .
- PRESSE (2010). Guião PRESSE Formação para Professores. ARS Norte I.P.: Departamento de Saúde Pública.
- Sánchez, F.L. (1995) Educación Sexual de Adolescentes y Jóvenes. Madrid: Siglo XXI.
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico. Lisboa: APF.
- Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores. Lisboa: Texto Editora.
- UNESCO (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach - Revised edition. France: UNESCO
- Veiga, L., Teixeira, F., Couceiro, F. (2001). Menina ou Menino: Eis a questão. Vol 1. Livro do Aluno. Lisboa: Plátano Editora.



DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

Declara-se que

.....
aluno/a do ano do 1º ciclo de escolaridade, durante o ano letivo de 20..... / 20.....,
teve acesso a educação sexual no âmbito do cumprimento da lei 60/2007,
através do Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar - PRESSE,
promovido pelo Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I.P.

pre^sse
educação sexual



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.



pre[♀]ssé-book *paído*

aprender sobre...



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.