

pre[♀]ssé[♂]-book

*ensino
secundário*

...para uma vida
consciente e responsável

pre[♀]ssé-book - *ensino secundário*

«...para uma vida consciente e responsável»

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).

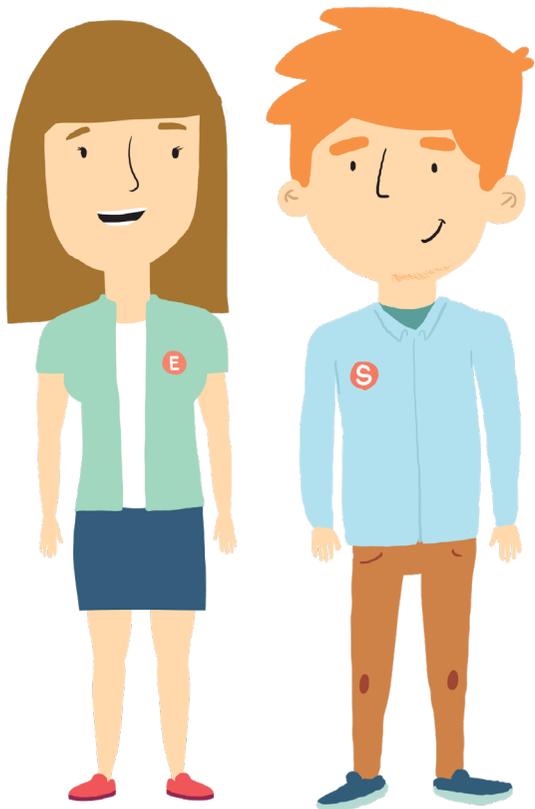
Na elaboração deste material, procurou-se que a linguagem não discrimine as mulheres, nem as torne invisíveis, ao mesmo tempo que se procurou que o uso repetido de “/ o”, “/ a”, “os e as” etc., não dificulte a leitura.

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

**NÃO APRENDEMOS SÓ P'RA SABER!
APRENDEMOS P'RA SABER VIVER!**



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



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 **Ensino Secundário**, preconiza-se a implementação de, **no mínimo, 16 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 ensino secundário «**...para uma vida livre, consciente e responsável**» 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 género;
- 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 área 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.

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

Os pais, responsáveis e outros membros da família, ajudam as crianças a adquirir valores, além de orientar e apoiar as suas decisões, bem como podem promover a igualdade de género através dos seus papéis e das suas responsabilidades. A saúde e a doença podem afetar as famílias em termos de estrutura, capacidades e responsabilidades. A amizade e o amor ajudam as pessoas a terem sentimentos positivos de si mesmas, podendo-se expressar de forma diferente à medida que as crianças se tornam adolescentes. Já a desigualdade nos relacionamentos afeta as relações pessoais de forma negativa e o estigma e a discriminação são nocivos. É desrespeitoso e ofensivo assediar ou fazer bullying contra uma pessoa com base na sua condição social, económica ou de saúde, etnia, raça, origem, orientação sexual, identidade de género, ou outras diferenças. Os casamentos infantis, prematuros e forçados são nocivos e também são ilegais na maioria dos países. Os compromissos de longo prazo e a parentalidade variam e suas características são moldadas pela sociedade, pelas religiões, pela cultura e pelas leis. A cultura e os papéis de género afetam a parentalidade.

UNIDADE TEMÁTICA:

1.1 FAMÍLIAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Conhecer o papel da famílias no apoio e respeito dos seus membros.
- Categorizar as principais necessidades físicas, emocionais, económicas, de saúde e educacionais das famílias.
- Descrever como membros da família podem proporcionar apoio a uma pessoa jovem que revela ou partilha informações relativas à sexualidade.
- Apresentar diversas razões pelas quais as pessoas podem decidir ter filhos, ou não.
- Ilustrar formas pelas quais o bem-estar das crianças pode ser afetado por dificuldades em relacionamentos familiares.
- Avaliar as recompensas e os desafios dos compromissos de longo prazo.

ATITUDES:

- Reconhecer que as famílias podem superar os desafios quando se apoiam uns nos outros com respeito mútuo.
- Reconhecer que as famílias têm o direito à educação continuada.
- Reconhecer que todos são capazes de ser pai ou mãe, independente do género, da orientação sexual, da identidade de género ou de ter VIH.
- Reconhecer que nem todas as pessoas conseguem ser tornar pais ou mães e algumas pessoas podem-se tornar pais ou mães sem querer.
- Perceber a importância dos relacionamentos saudáveis na criação dos filhos.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre o quanto os seus papéis e as suas responsabilidades podem mudar, quando revelam ou compartilham informações relativas a relações sexuais ou à saúde sexual.
- Aceitar a recursos comunitários válidos e confiáveis para obter apoio para si ou para um familiar que precisa de ajuda.
- Avaliar com sentido crítico os fatores que influenciam a própria opinião, sobre, porquê e quando ter filhos.
- Comunicar as suas necessidades físicas, emocionais, económicas e educacionais às famílias.

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



TER FILHOS OU NÃO: UMA IMPORTANTE DECISÃO prêssé-book - ensino secundário rº2

Conteúdo chave de aprendizagem

Atividade Individual
Organizem-se em pequenos grupos e reflitam em conjunto acerca das consequências negativas do casamento infeliz, prematuro e forçado para a criança, na família e na sociedade. Apresentem sugestões para a mudança deste flagelo.

Mecânica de ação

Atividade de grupo
Organizem-se em pequenos grupos e reflitam acerca dos fatores que influenciam a decisão de um casal ter filhos, nomeadamente qual a razão de os ter e qual o momento oportuno.

É importante saber!
O direito ao Planeamento Familiar é garantido pela Lei n.º 31/94 e reforçado pela Lei n.º 120/99 que determina, por exemplo, que os métodos contraceptivos sejam fornecidos gratuitamente nos centros de saúde. Todas as pessoas têm direito independentemente do estado civil.



AMOR, AMIZADE E NECESSIDADES AFETIVAS rº4

Na adolescência, as mudanças biofisiológicas e psicológicas da adolescência requerem novas necessidades. Nesse período, surge a erotização e o desejo sexual manifesta-se com intensidade e é orientado, e ocorrem experiências autoróticas. O grupo de pares assume especial importância criando fortes laços emocionais, a família assume um papel secundário. Nesse contexto, é importante que os adolescentes saibam reconhecer as suas necessidades emocionais e sexuais no campo das relações interpessoais, a fim de promover o seu equilíbrio emocional e desenvolvimento pessoal.

RELAÇÕES INTERPESSOIS E NECESSIDADES AFETIVAS			
FAMÍLIA	AMIGOS/AS	PROFESSORES	NAMORADO(A)

1. Introduzir a atividade explicando aos alunos que existem diferentes relações interpessoais que preenchem diferentes necessidades afetivas, tais como: afeto, apoio emocional, aceitação, amor, satisfação sexual, comunicação, reconhecimento etc.
2. Dividir o quadro em seções, correspondentes a diferentes relacionamentos (família, amigos, namorado(a), etc.)
3. Solicitar aos alunos que copiem o quadro para o caderno.
4. Convidar os(as) alunos(as) a expressar em voz alta as necessidades que se procuram em cada um desses relacionamentos.
5. Cada aluno vai anotando nos seus caderno os resultados.
6. Em seguida dinamizar um debate acerca das conclusões.

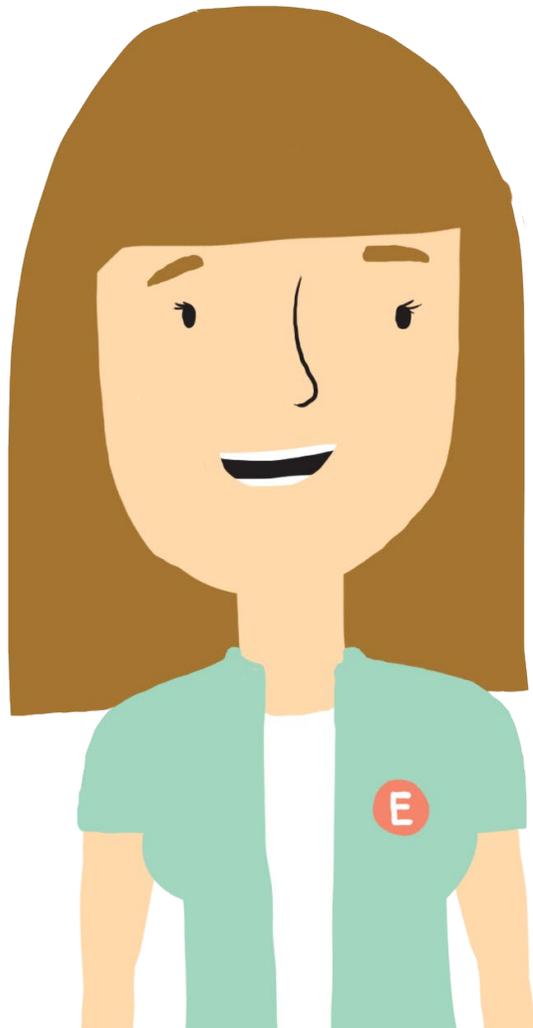
TÓPICO PARA DEBATE:
• As necessidades afetivas preenchidas por cada tipo de relacionamento são as mesmas ao longo da vida?

prêssé-book *ensino secundário*

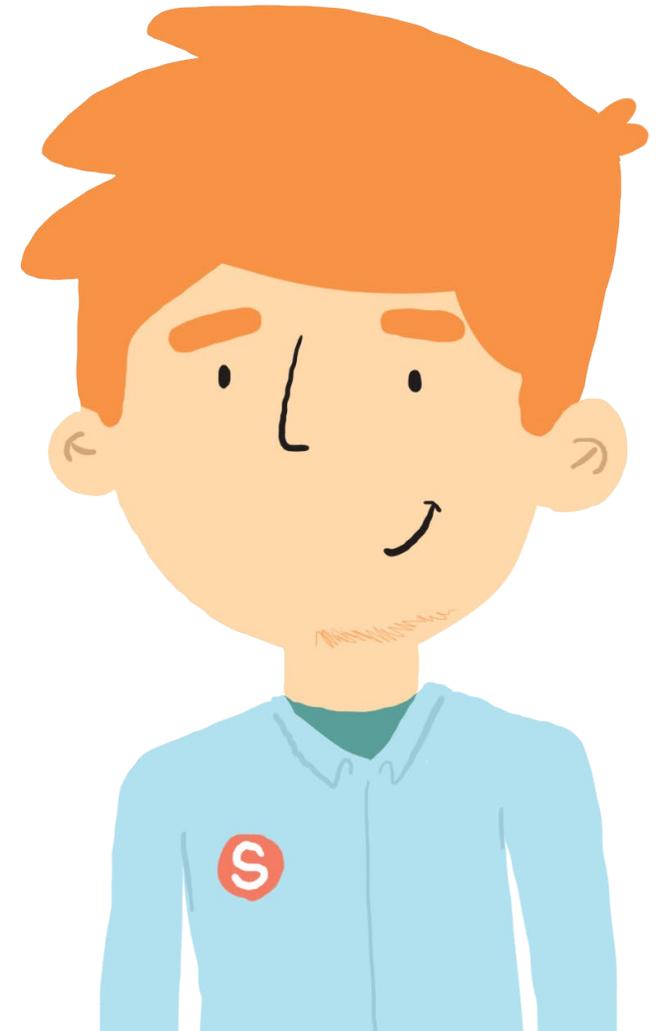
Bem-vindo(a)!

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

As relações sexuais e as questões de saúde sexual podem afetar os relacionamentos familiares. Há sistemas de apoio que jovens e membros da família podem procurar quando enfrentam desafios relativos à partilha ou à revelação de informações sobre relacionamentos amorosos e sexuais e saúde sexual.

Existem relacionamentos sexuais saudáveis e não saudáveis. Existem diversas maneiras de expressar afeto e amor à medida que a pessoa amadurece. É importante combater o estigma e a discriminação e promover a inclusão, a não discriminação e a diversidade. O casamento e os compromissos de longo prazo podem ser gratificantes e desafiadores. Há muitos fatores que influenciam se, porque, e quando as pessoas decidem ter filhos. As crianças têm diversas necessidades que os pais/responsáveis têm a responsabilidade de satisfazer.

UNIDADE TEMÁTICA:

1.1 FAMÍLIAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Conhecer o papel das famílias no apoio e respeito dos seus membros.
- Categorizar as principais necessidades físicas, emocionais, económicas, de saúde e educacionais das famílias.
- Descrever como membros da família podem proporcionar apoio a uma pessoa jovem que revela ou partilha informações relativas à sexualidade.
- Apresentar diversas razões pelas quais as pessoas podem decidir ter filhos, ou não.
- Ilustrar formas pelas quais o bem-estar das crianças pode ser afetado por dificuldades em relacionamentos familiares.
- Avaliar as recompensas e os desafios dos compromissos de longo prazo.

ATITUDES:

- Reconhecer que as famílias podem superar os desafios quando se apoiam uns nos outros com respeito mútuo.
- Reconhecer que as famílias têm o direito à educação continuada.
- Reconhecer que todos são capazes de ser pai ou mãe, independente do género, da orientação sexual, da identidade de género ou de ter VIH.
- Reconhecer que nem todas as pessoas conseguem ser tornar pais ou mães e algumas pessoas podem-se tornar pais ou mães sem querer.
- Perceber a importância dos relacionamentos saudáveis na criação dos filhos.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre o quanto os seus papéis e as suas responsabilidades podem mudar, quando revelam ou compartilham informações relativas a relações sexuais ou à saúde sexual.
- Aceder a recursos comunitários válidos e confiáveis para obter apoio para si ou para um familiar que precisa de ajuda.
- Avaliar com sentido crítico os fatores que influenciam a própria opinião, sobre, porquê e quando ter filhos.
- Comunicar as suas necessidades físicas, emocionais, económicas e educacionais às famílias.

A família tem um papel essencial de ajudar os seus membros a adquirir valores, orientar e apoiar as suas decisões. Relativamente à educação sexual, o papel da família é importante podendo, por vezes existir dificuldades e desafios que, depois de ultrapassados trazem recompensas ...



**Desafios,
dificuldades e
recompensas**

Tópicos para diálogo:

- Apoio e respeito
- Bem-estar
- Relacionamentos
- Apoio e respeito mútuo
- Necessidades físicas, económicas, de saúde e educacionais
- Suporte emocional
- Partilha de informações sobre sexualidade
- Papéis e responsabilidades
- Revelar informações sobre sexualidade

Atividade de grupo

Dialoguem entre colegas acerca dos desafios, dificuldades e recompensas inerentes ao papel da família na Educação Sexual. Relacionem com os tópicos apresentados.

Decidir o número de filhos que um casal quer ter e decidir quando quer que isso aconteça, implica acesso a informação sobre métodos de contraceção e a serviços de saúde apropriados. Para isso, podem recorrer às consultas de planeamento familiar que, entre outros objetivos, visam promover comportamentos saudáveis face à sexualidade, informar e aconselhar sobre a saúde sexual e reprodutiva bem como preparar e promover uma maternidade e paternidade responsáveis. Há casais que decidem ter filhos mais cedo, outros decidem ter filhos mais tarde, outros decidem não ter filhos...

É importante saber!

O direito ao Planeamento Familiar é garantido pela Lei n.º 3/84 e reforçado pela Lei n.º 120/99 que determina, por exemplo, que os métodos contraceptivos sejam fornecidos gratuitamente nos centros de saúde. Todas as pessoas têm direito independentemente do estado civil.

Atividade de grupo

Organizem-se em pequenos grupos e reflitam acerca dos fatores que influenciam a decisão de um casal ter filhos, nomeadamente qual a razão de os ter e qual o momento oportuno.



Para se desenvolver uma criança precisa de afeto, cuidado e presença, em quantidade e qualidade, por parte das figuras parentais. O exercício da parentalidade diz respeito ao conjunto de ações realizadas pelas figuras parentais (pais ou substitutos) juntos dos seus filhos no sentido de promover o seu desenvolvimento da forma mais plena possível, utilizando os recursos que dispõem dentro da família e fora dela, na comunidade. O desempenho da parentalidade, não depende do género, da orientação sexual, da identidade de género ou de possuir um infeção sexualmente transmissível, nomeadamente VIH.



Atividade de grupo

Organizem-se em pequenos grupos e identifiquem quais as características que uma pessoa deve possuir para exercer funções parentais.

É importante saber!

Nem todas as pessoas conseguem tornar-se pais ou mães e algumas pessoas podem-se tornar pais ou mães sem querer.

1.2 AMIZADE, AMOR E RELAÇÕES ROMÂNTICAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Promover a reflexão em grupo sobre o valor da amizade.
- Identificar comportamentos relacionados com a amizade.
- Sensibilizar os(as) alunos(as) para um comportamento solidário com os que os rodeiam.
- Descrever diversas maneiras de expressar afeto em relacionamentos sexuais saudáveis.
- Comparar características de relacionamentos saudáveis e não saudáveis.

ATITUDES:

- Promover a reflexão em grupo sobre o valor da amizade.
- Perceber que relacionamentos amorosos e sexuais podem ser saudáveis ou não saudáveis.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar maneiras de evitar relacionamentos amorosos e sexuais não saudáveis.
- Identificar adultos de confiança, e, caso esteja num relacionamento não saudável, saber como e onde buscar ajuda.
- Expressar afeto e amor de maneira adequada.



AMOR, AMIZADE E NECESSIDADES AFETIVAS

nº4

Na adolescência as mudanças biofisiológicas e psicológicas requerem novas necessidades. Nesse período, surge a erotização, o desejo sexual manifesta-se com intensidade e é orientado, ocorrendo também, experiências autoeróticas. O grupo de pares assume especial importância criando fortes laços emocionais, a família assume um papel secundário. Nesse contexto, é importante que os(as) adolescentes saibam reconhecer as suas necessidades emocionais e sexuais no campo das relações interpessoais, a fim de promover o seu equilíbrio emocional e desenvolvimento pessoal.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS E NECESSIDADES AFETIVAS			
FAMÍLIA	AMIGOS/AS	PROFESSORES	NAMORADO(A)

1. Introduzir a atividade explicando aos(às) alunos(as) que existem diferentes relações interpessoais que preenchem diferentes necessidades afetivas, tais como: afeto, apoio emocional, aceitação, amor, satisfação sexual, comunicação, reconhecimento, etc.
2. Dividir o quadro em seções, correspondentes a diferentes relacionamentos (família, amigos, namorado(a), etc.)
3. Solicitar aos(às) alunos(as) que copiem o quadro para o caderno.
4. Convidar os(as) alunos(as) a expressar em voz alta as necessidades que se procuram em cada um desses relacionamentos.
5. Cada aluno vai anotando nos seus caderno os resultados.
6. Em seguida dinamizar um debate acerca das conclusões.

TÓPICO PARA DEBATE:

- As necessidades afetivas preenchidas por cada tipo de relacionamento são as mesmas ao longo da vida?

TIPOS DE AMOR

A teoria triangular do amor proposta por Sternberg procura explicar o fenómeno complexo do amor e dos relacionamentos amorosos através das possíveis combinações dos seus elementos fundamentais, são eles:

Paixão: desejo, atração, prazer

Intimidade: comunicação, sentimentos de vinculação, apoio emocional

Compromisso: decisão de querer o outro, vontade de manter a relação, compromissos explícitos e implícitos ...



É importante saber!

A partir destes elementos do amor podem aparecer várias diferentes que podem gerar numerosas e diversificadas combinações. Estas formas de amor estão sujeitas a mudanças evolutivas, produzidas pela própria experiência amorosa ou por mudanças históricas ou culturais (ex: um compromisso estabelecido pelos pais.)

Atividade de grupo

Em pequenos grupos elaborem uma pesquisa acerca da teoria triangular do amor de Sternberg e apresentem uma proposta de definição dos diferentes tipos de amor: romântico, amizade, paixão, ...

RECEITA DE AMOR SAUDÁVEL

Ingredientes/quantidades:

- 100 g de amor
- 50 g de proteção
- 300 g de respeito
- 100 g de carinho

É importante saber!

Há certos ingredientes que são tóxicos numa relação. O seu consumo tem de ser evitado, pois representa um grave perigo para os seus elementos.

Atividade de grupo

Em pequenos grupos elaborem uma receita de uma relação saudável. O peso total dos ingredientes não pode exceder 1Kg. Definam os procedimentos para confeção: os ingredientes, a sua ordem e quantidades. No final apresentem as receitas à turma. Identifiquem os ingredientes indispensáveis à uma relação saudável e os ingredientes tóxicos a evitar.



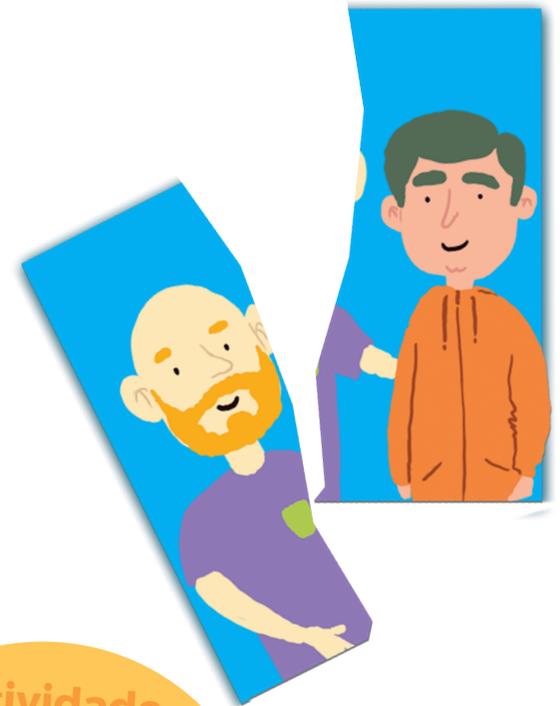
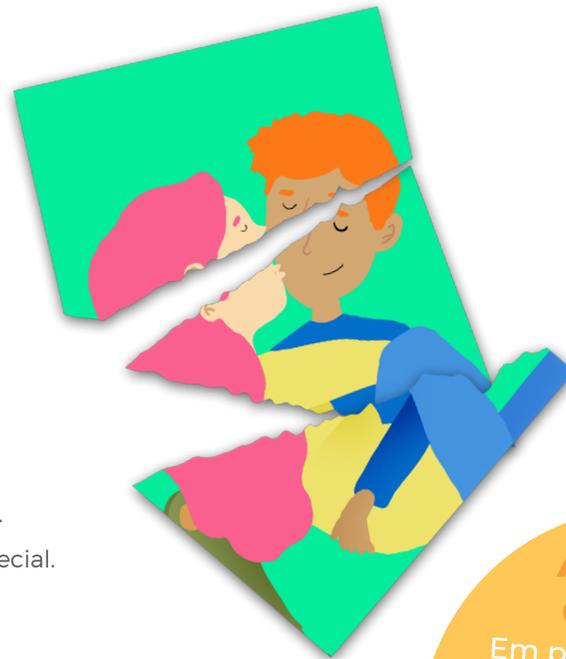
HISTÓRIAS DE AMOR E CORAÇÕES PARTIDOS

O enamoramento pode ser uma experiência maravilhosa, uma nova dimensão da vida, uma realidade nova e imprevisível. Como tantas outras coisas, é algo que nasce, cresce e desenvolve-se. Por vezes pode morrer e nem sempre acaba bem...

- Conhecem histórias de desamor?
- Conhecem alguma relação de amizade ou de namoro que terminou?
- Porque acham que aconteceu? (Manter sob sigilo a identidade das pessoas envolvidas).
- Apresentem 5 fatores que consideram que são responsáveis pela roturas de relações.

IDEIAS PARA CONSERVAR O AMOR:

- Partilhar tempo de lazer.
- Partilhar preocupações e decisões.
- Manter a demonstração de afeto.
- Evitar competitividade e comparações.
- Procurar novidades, evitando cair na rotina.
- Saber perdoar, evitar atitudes rancorosas ou vingativas.
- Ter momentos de intimidade, evitando também o isolamento excessivo
- Manter um bom nível de comunicação.
- Desenvolver a capacidade de se colocar no lugar do outro (empatia).
- Ser sensível aos sentimentos da outra pessoa e interpretá-los adequadamente.
- Encontrar motivos para fazer, de vez em quando, uma celebração, ou algo especial.
- Ser generoso(a) evitando posições individualistas ou autoritárias.



É importante saber!

Atenção! Nem todas as separações são negativas e acabam mal. Pelo contrário, por vezes uma separação é sinal de maturidade e por isso é importante saber aceitá-la.

Atividade de grupo

Em pequenos grupos, respondam às questões apresentadas. Em seguida inspirem-se nas «ideias para conservar o amor» e dialoguem sobre este tema.

1.3 TOLERÂNCIA, INCLUSÃO E RESPEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir estigma e discriminação e identificar o quanto são nocivos para indivíduos, comunidades e sociedades.
- Descrever o estigma autoinfligido e as suas consequências (ex.: silêncio, negação e segredo).
- Recordar que existem mecanismos de apoio para ajudar as pessoas que sofrem de estigma e discriminação.

ATITUDES:

- Reconhecer que é importante demonstrar tolerância, aceitação e respeito pelos outros.
- Reconhecer que é importante enfrentar a discriminação contra as pessoas consideradas “diferentes”.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar apoio a alguém que está a ser excluído.
- Combater o estigma e a discriminação e promover a inclusão, a não discriminação e o respeito pela diversidade.

Falar sobre diversidade sexual é contemplar a sexualidade na sua pluralidade. Para compreender a abrangência da sexualidade humana é importante clarificar a terminologia relacionada com a diversidade sexual.

SEXUALIDADE	TRANSSEXUALIDADE	DISFORIA DE GÉNERO	COMPORTAMENTO HOMOSSEXUAL	INTERSEXUAL
SEXO	IDENTIDADE DE GÉNERO	ORIENTAÇÃO HETEROSSEXUAL	COMPORTAMENTO HETEROSSEXUAL	LGBTI
GÉNERO	TRANGÉNERO	ORIENTAÇÃO BISSEXUAL	COMPORTAMENTO BISSEXUAL	ESTIGMA
ORIENTAÇÃO SEXUAL	TRAVESTI	ORIENTAÇÃO HOMOSSEXUAL	EXPRESSÃO DE GÉNERO	IGUALDADE
HOMOFOBIA	DISCRIMINAÇÃO	PAPÉIS DE GÉNERO	CISSEXUALIDADE	DIVERSIDADE

É importante saber!

Todas as pessoas, sem exceção, devem respeitar, reconhecer e valorizar, a diversidade humana e os direitos humanos, com base nos princípios da igualdade, justiça, dignidade e da não discriminação.

Atividade de grupo

Em pequenos grupos elaborem uma pesquisa que vos ajude a definir os conceitos apresentados. Descubram como se diferenciam uns dos outros para compreenderem melhor a diversidade humana.



Um dos problemas graves da nossa sociedade, desde os seus primórdios, é o preconceito, uma prática causadora de diversos outros problemas sociais e de saúde, que provoca sofrimento, doença mental e até mesmo o suicídio. Na sociedade contemporânea, as fronteiras e os padrões sociais são cada vez mais contestados e tendem a ser cada vez mais fragmentados. Contudo, ainda é frequente usar a normalidade para aceitar, ou não, um indivíduo ou um grupo, nomeadamente em relação à sua sexualidade, orientação sexual, identidade de género,

«**NORMAL**» Quando se diz que determinada pessoa é normal, quer dizer que apresenta um comportamento e aparência que é socialmente aceitável e comum. Quando alguém se desloca na normalidade é frequente ser alvo de estigma.

«**ESTIGMA**» É, literalmente, uma marca que é atribuída a uma pessoa ou a um de pessoas, correspondendo à sua depreciação por se desviarem da “normalidade”. As pessoas estigmatizadas são encaradas de forma negativa pelas outras pessoas e são frequentemente alvo de discriminação.

«**DISCRIMINAÇÃO**» Consiste na ação ou omissão que conduz a um tratamento diferenciado (inferiorizado) a uma pessoa ou grupo de pessoas, em razão da sua pertença a uma determinada raça, cor, sexo, nacionalidade, origem étnica, orientação sexual, identidade de género ou outro fator. É uma violação dos direitos humanos. A legislação portuguesa considera determinados comportamentos discriminatórios como sendo crimes e outros como sendo contraordenações, consoante a sua gravidade. Muitas vezes a discriminação tem origem no preconceito.

«**PRECONCEITO**» É uma opinião desfavorável que não é baseada em dados objetivos, mas unicamente num sentimento hostil motivado por hábitos de julgamento ou generalizações precipitadas.

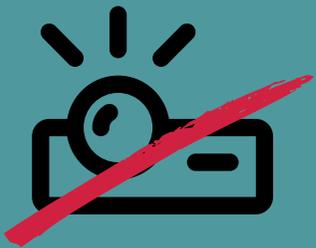
A educação e a informação têm sido os caminhos mais acertados para combater o estigma, a discriminação e o preconceito, prejuízos que afetam gravemente a sociedade.

É importante saber!

Quando uma pessoa tem consciência do estigma que lhe é atribuído, concordando e aplicando a si própria os estereótipos negativos, ocorre estigma autoinfligido ou internalizado, levando ao silêncio, negação, ocultação.

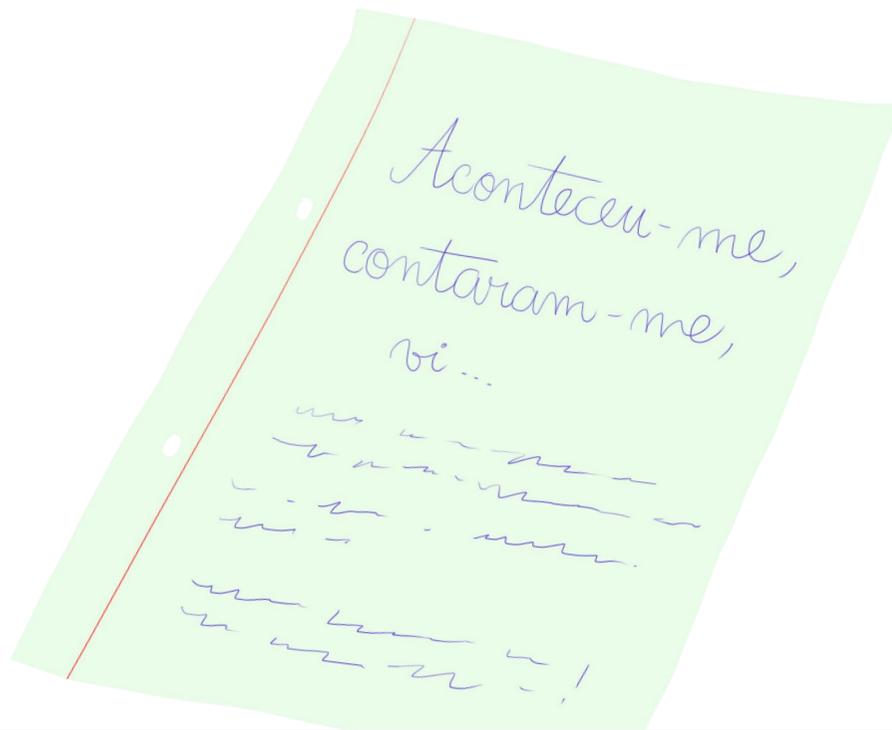
Atividade de grupo

Debatam sobre os conceitos apresentados e sobre como são nocivos para as pessoas afetadas e suas famílias. Identifiquem as respostas sociais de apoio da vossa comunidade. Enquanto seres sociais, decidam quais serão os vossos contributos para combaterem esta realidade?



ACONTECEU-ME, CONTARAM-ME, VI

nº10



1. Introduzir a atividade aos(às) alunos(as) referindo que, por vezes, acontecem certos conflitos que os(as) afetam, mas que nem sempre lhes atribuem muita importância. Podem ser situações de abuso de poder, intimidação, humilhação, assédio, bullying, discriminação e rejeição...
2. Apresentar exemplos, tais como: meterem-se contigo, insultarem-te, dizerem coisas depreciativas sobre ti ou sobre alguém de quem gostas, ameaçarem-te, aproveitarem-se da tua honestidade, confiarem um segredo a alguém que depois o partilha com outras pessoas, abordarem a tua intimidade sem o teu consentimento...
3. Solicitar aos(às) alunos(as) uma reflexão em torno dos conflitos interpessoais que experienciaram pessoalmente ou que tenham acontecido a outras pessoas.
4. Após a reflexão, solicitar a descrição por escrito de uma experiência do(a) aluno(a) ou uma situação que tenham observado. Explicar que essa informação vai ser recolhida por si, sendo por isso, obrigatório assegurar o sigilo sobre a identidade das pessoas envolvidas na situação descrita. A folha não vai assinada pelo(a) autor(a) da história.
5. Recolher as fichas e selecionar as mais adequadas para serem analisadas em contexto de turma.
6. Moderar um debate para encontrar uma solução que se ajuste à resolução dos conflitos descritos.

1.4 COMPROMISSOS DE LONGO PRAZO E PARENTALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Citar as principais características dos compromissos de longo prazo e da parentalidade.
- Definir casamento infantil, prematuro e forçado.
- Elencar as consequências negativas do casamento infantil, prematuro e forçado na criança, na família e na sociedade.
- Descrever formas como a cultura, as religiões, a sociedade e as leis afetam os compromissos de longo prazo e a parentalidade.
- Discutir maneiras pelas quais a cultura e os papéis de género afetam a parentalidade.

ATITUDES:

- Reconhecer que o casamento infantil, prematuro e forçado é nocivo.
- Reconhecer que deve ser possível para todas as pessoas poderem decidir se, quando e com quem se vão casar.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar opiniões sobre compromissos de longo prazo e parentalidade.
- Identificar e demonstrar formas de conversar com um adulto de confiança, caso estejam ou conheçam alguém que esteja a sofrer de violência. baseada em género, ou se receiam que possam praticar esse tipo de violência.
- Refletir sobre os seus próprios valores e crenças a respeito do significado de ser um bom pai ou uma boa mãe.

CASAMENTO INFANTIL, PREMATURO E FORÇADO

O casamento infantil é comum na história humana, correspondendo ao casamento formal ou união informal antes da idade de 18 anos. Atualmente os casamentos na infância são bastante frequentes em certas partes do mundo, especialmente em África, Ásia, América Latina e Oceânia. Os cinco países com as maiores taxas de casamentos de crianças no mundo, com idade inferior a 18 anos, são Níger, Chade, Mali, Bangladesh e Guiné. Os casamentos precoces são uma forma de os pais conseguirem dotes, que se traduzem em dinheiro, cabeças de gado, roupas e até bebidas alcoólicas, entre outras exigências.

É importante saber!

Não somos apenas biologicamente sexuais, toda a nossa organização social e cultural é, também, sexuada.



Atividade Individual

Organizem-se em pequenos grupos e reflitam em conjunto acerca das consequências negativas do casamento infantil, prematuro e forçado para a criança, família e sociedade. Apresentem sugestões para a mudança deste flagelo.

2. VALORES, DIREITOS, CULTURA E SEXUALIDADE

A educação sexual é uma oportunidade para a educação.

Carl Rogers

CONTEÚDOS-CHAVE

À medida que os filhos crescem, desenvolvem os seus próprios valores, que podem diferir dos valores dos pais/responsáveis e é importante conhecerem os próprios valores, crenças e atitudes, para poderem adotar comportamentos sexuais em consonância com os mesmos. Existem leis nacionais e acordos internacionais sobre direitos humanos que têm impacto na saúde sexual e reprodutiva, sendo relevante conhecer e promover esses direitos. Enquanto se desenvolve o próprio ponto de vista, é importante estar consciente sobre as normas sociais e culturais que têm impacto sobre o comportamento sexual.

2.1 VALORES, DIREITOS HUMANOS E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

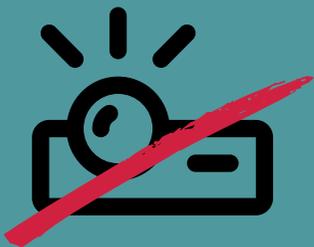
- Comparar e contrapor os comportamentos que estão, e os que não estão, em consonância com seus próprios valores relativos à sexualidade e à saúde reprodutiva.
- Diferenciar entre os próprios valores e os valores dos pais/responsáveis acerca da sexualidade.
- Analisar leis e políticas locais, nacionais e internacionais sobre: casamento infantil, prematuro e forçado, mutilação/laceração genital feminina, intervenções cirúrgicas não consentidas em crianças intersexo, esterilização forçada, idade de consentimento, igualdade de género, orientação sexual, identidade de género, aborto, estupro, abuso sexual, tráfico sexual.
- Analisar leis e políticas nacionais sobre o acesso das pessoas aos serviços de saúde sexual e reprodutiva e aos direitos reprodutivos.
- Ilustrar violações de direitos humanos que têm impacto sobre a saúde sexual e reprodutiva.
- Explorar formas de promover os direitos humanos entre amigos, na família, na escola e na comunidade.

ATITUDES:

- Perceber que os próprios valores norteiam os seus comportamentos sexuais.
- Reconhecer que alguns de seus valores podem ser diferentes dos valores dos pais/responsáveis.
- Saber quais direitos humanos que têm impacto sobre a saúde sexual e reprodutiva.
- Reconhecer a importância de se promover os direitos humanos que têm impacto sobre a saúde sexual e reprodutiva e o direito de tomar decisões relativas à reprodução livre de discriminação, coerção e violência.

COMPETÊNCIAS:

- Adotar comportamentos sexuais norteados pelos seus valores.
- Demonstrar formas de resolver conflitos causados por valores diferentes com membros da família.
- Atuar em prol de leis locais e/ou nacionais que promovem os direitos humanos que têm impacto sobre a saúde sexual e reprodutiva.
- Promover os direitos humanos que têm impacto sobre a saúde sexual e reprodutiva.

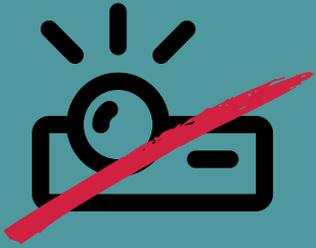


SMS: SEXUALIDADE, MENSAGENS E SEGREDOS

nº12



1. Introduzir a atividade aos(às) alunos(as) apresentando os objetivos referindo que irão aprofundar o conceito de sexualidade.
2. Escrever a palavra “sexualidade” no quadro e solicitar definições.
3. Dividir a turma aleatoriamente em 3 grupos.
4. Solicitar ao grupo 1 que faça uma lista com mensagens que receberam através das famílias sobre o que é a sexualidade.
5. Solicitar ao grupo 2 que faça uma lista com mensagens que receberam através dos amigos sobre o que é a sexualidade.
6. Solicitar ao grupo 3 que faça uma lista com mensagens que receberam através dos media sobre o que é a sexualidade.
7. Ressaltar que não há respostas certas nem erradas e dar 10 minutos para o trabalho em grupo.
8. Solicitar aos grupos que identifiquem um(a) interlocutor(a) que apresente as conclusões do grupo a toda a turma.
9. Posteriormente, moderar um debate das respostas dos grupos às seguintes questões:
 - As mensagens da família, amigo/as e media são similares? Diferentes? Porquê?
 - Com que mensagens concordam?
 - Com que mensagens discordam?
 - Quais dessas mensagens podem fazer uma pessoa sentir-se desconfortável ao falar ou explorar a sexualidade?
 - Há alguma mensagem que acreditam ser incorreta?



VERDADE OU CONSEQUÊNCIA

nº 13

Introdução:

Um mito sobre sexualidade traduz-se numa ideia, não fundamentada, sobre algo relacionado com a sexualidade. Essa ideia, expressa com convicção, costuma acompanhar a ignorância e converte-se facilmente em crenças de uma comunidade ou de uma geração, podendo trazer consequências graves para a vivência saudável da sexualidade.

- Uma relação sexual tem de envolver sempre penetração
- Uma relação sexual deve terminar sempre num orgasmo
- Os homens sentem mais desejo sexual do que as mulheres
- O homem tem de estar "sempre pronto" para o sexo
- Os homens não devem expressar sentimentos
- O álcool é um estimulante sexual
- A mulher não tem prazer sexual
- Um homem com um pênis maior tem melhor desempenho sexual
- A partir dos 70 anos já não é possível ter vida sexual
- A masturbação, durante a puberdade, incapacita sexualmente para a vida adulta
- A mulher não deve ter iniciativa
- A masturbação causa distúrbios sexuais, físicos e/ou psicológicos
- A satisfação da mulher depende do tamanho do pênis
- Não é possível engravidar na primeira relação sexual
- A ausência de hímen prova que uma mulher não é virgem
- Uma relação sexual só é plena quando ambos atingem o orgasmo simultaneamente
- A masturbação é um comportamento exclusivamente masculino
- A mulher só atinge o orgasmo com a penetração
- Se uma pessoa se recusa a ter relações sexuais com o(a) parceiro(a) é porque não o(a) ama verdadeiramente
- Uma relação sexual com qualidade requer obrigatoriamente um orgasmo
- Todas as mulheres têm orgasmos múltiplos

1. Escrever as frases (mitos) acima apresentados em pedaços de papel e colocá-los dentro de um saco.
2. Introduzir a atividade com a leitura do texto de introdução
3. Solicitar a um(a) aluno(a) que retire um cartão do saco e que leia para a turma a afirmação escrita no seu cartão.
5. Em seguida, perguntar à turma: verdade ou consequência? (terão que responder verdade se se tratar de uma afirmação verdadeira e consequência se se tratar de um mito).
6. Solicitar a fundamentação das respostas dadas e moderar o debate gerado em torno da divergência de respostas, orientando os(as) alunos(as) para a resposta certa.
7. Continuar a atividade com a leitura de todos os cartões e debate em torno das afirmações.
8. A atividade fica concluída quando forem debatidos os conteúdos de todos os cartões.



Guiné- Bissau

Diaryatou Bah, autora do livro «Minha infância roubada» sofreu mutila o genital aos 8 anos foi casada   força aos 13 anos

“Fui convidada a acompanhar uma mulher a um quarto e vestiram-me apenas uma tanga. Ninguém me disse o que iria acontecer, seguraram os meus braços e as minhas pernas e eu fui excisada”. “Se uma menina não era mutilada, não era normal”.

Na época, na aldeia, era a tradi o. S  tomou conhecimento do que havia sofrido muitos anos depois.

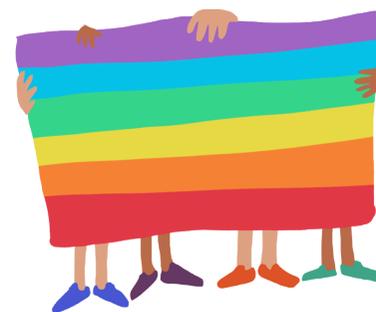


Afganist o

Gulnaz foi violada pelo marido da prima e foi considerada culpada de adultério. Foi condenada a 12 anos de cadeia

«Quando a minha mãe saiu, ele entrou em minha casa e fechou as portas e as janelas comecei a gritar mas ele tapou-me a boca com as mãos».

Da agressão, nasceu uma menina. Pela filha Gulnaz aceitou casar-se com o agressor, em vez de cumprir a pena, por proposta do tribunal. As mulheres que passam pela mesma situa o de Gulnaz, são consideradas desonradas e muitas vezes são assassinadas pela própria família ou pelos entes do agressor, pela vergonha que trazem   comunidade.



Uganda

Refugiados LGBT de Uganda protegem-senem campo do Quênia.

Segundo o código penal de Uganda, cidadãos que praticam a homossexualidade, são considerados criminosos «conhecimento carnal com outra pessoa do mesmo sexo   contra a ordem da natureza».

A homossexualidade   altamente criminalizada e, no caso da homossexualidade masculina, a puni o chega   pena de prisão perpétua.

  importante saber!

Os direitos sexuais humanos estão contemplados na carta «Saúde sexual para o mil nio» da Associa o Mundial de Saúde Sexual. Sabe mais em www.presse.com.pt

LEIS E POLÍTICAS LOCAIS, NACIONAIS E INTERNACIONAIS RELACIONADAS COM OS DIREITOS SEXUAIS:

- Casamento infantil, prematuro e forçado
- Mutila o /lacera o genital feminina
- Aborto, estupro, abuso sexual, tráfico sexual
- Igualdade de género, orienta o sexual
- Interven es cirúrgicas não consentidas em crianças intersexo
- Esteriliza o forçada
- Idade de consentimento
- Acesso aos serviços de saúde sexual e reprodutiva e a direitos reprodutivos
- Igualdade de género, orienta o sexual
- Interven es cirúrgicas não consentidas em crianças intersexo
- Esteriliza o forçada
- Idade de consentimento
- Acesso aos serviços de saúde sexual e reprodutiva e a direitos reprodutivos

Atividade de grupo

Organizem-se em grupos, façam uma pesquisa sobre os direitos sexuais humanos e analisem as leis e políticas, nacionais e internacionais sobre direitos sexuais tendo por base as histórias reais e os tópicos apresentados.

2.2 CULTURA, SOCIEDADE E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Comparar e contrapor normas sociais e culturais que influenciam o comportamento sexual e a saúde sexual de forma positiva e negativa.

ATITUDES:

- Entender a importância de se desenvolver as próprias perspetivas sobre o comportamento sexual.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre normas sociais e culturais que valorizam e influenciam as crenças e os sentimentos pessoais sobre a sexualidade e o comportamento sexual.



Atividade de grupo

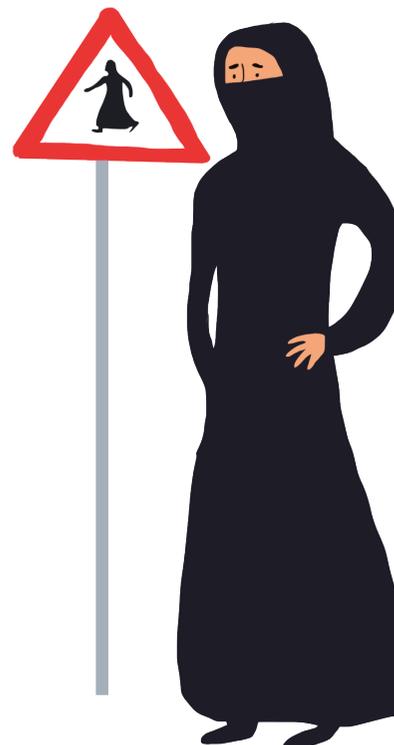
Organizem-se em pequenos grupos e pesquisem sobre as práticas culturais relacionadas com a sexualidade dos Maasai e de outros grupos étnicos. Partilhem os resultados das vossas pesquisas e dialoguem sobre a influência positiva e negativa, das normas sociais e culturais no comportamento sexual e na saúde sexual.

OS MAASAI

Um grupo étnico africano de seminómadas localizado no Quênia e no norte da Tanzânia. Um povo composto por pastores e guerreiros que tem muito orgulho nas suas tradições. Os seus ancestrais vieram do Egito. A sua beleza é reconhecida pelo seu andar majestoso, assim como as roupas tingidas em tons de vermelho e pelos belos e coloridos adereços usados pelas mulheres, especialmente os seus enormes colares, brincos e pulseiras. A classe social de um Massai é determinada pelo número de vacas e cabras pertencentes à família. Uma das manifestações culturais do povo Maasai é a dança dos saltos. Esta dança guerreira faz parte de um ritual que marca a passagem dos jovens rapazes para a idade adulta. Uma prática importante desta etapa é a circuncisão. Quando os rapazes são circuncidados, os seus rostos são pintados com pigmentos e lamas claras que realçam os seus traços adultos. É considerado um dos momentos mais importantes da vida Maasai. Os jovens que foram circuncidados no mesmo ano permanecerão no mesmo grupo para o resto da vida e colocarão as suas esposas à disposição uns dos outros. Um companheiro pode entrar na cabana de outro e tudo o que houver lá dentro, incluindo a esposa, será propriedade dele durante a sua estada. Os homens Massai não beijam suas companheiras. Para eles, a boca serve apenas para comer, usá-la além dessa finalidade, é considerado algo terrível. Outra das tradições culturais deste grupo étnico é a Mutilação Genital Feminina, que geralmente é realizada em meninas com idades entre os 8 a 12 anos, por mulheres respeitadas na aldeia. Apesar do governo do Quênia e da Tanzânia já terem proibido a sua prática, a Mutilação Genital Feminina continua a ser efetuada com bastante frequência. A gravidez antes do casamento é uma mais-valia ao valor intrínseco da jovem noiva, para que o futuro marido adquira direitos de paternidade sobre o filho. Os casamentos são planeados, marcados por um homem que desenha um X vermelho na barriga de uma jovem grávida solteira. Se ela recusar, será retirada de sua casa. As mulheres podem se casar uma única vez na vida, os homens podem ter mais de uma esposa (se tiverem vacas suficientes para o dote).

A sexualidade é uma dimensão complexa. Não somos apenas biologicamente sexuados, toda a nossa organização social, cultural e religiosa é sexuada.

Apesar de aberta aos costumes ocidentais e acostumada à presença de estrangeiros, Abu Dhabi é uma cidade predominantemente muçulmana, onde o Islã é mais do que uma religião, uma forma de vida, que dita o que vestir, o que comer e como se comportar. Homens e mulheres são proibidos de namorar na rua. Quando são amigos, os homens não têm vergonha de manifestar afeto uns pelos outros. O cumprimento mais frequente é olhos nos olhos, nariz com nariz. Em relação ao vestuário, os homens vestem a kandura, uma túnica quase sempre branca e grande parte das mulheres veste abayas pretas, que cobrem todo o corpo. Na cabeça, elas usam um lenço chamado sheyla e às vezes cobrem a boca com um lenço fino. Algumas mulheres, geralmente as mais velhas, usam burcas (vestes que cobrem o rosto e os olhos). Na cultura islâmica, as mulheres são muito reservadas e o contato com homens de fora da família é restrito. Importunar, assediar ou tirar fotos sem permissão são atitudes consideradas ofensivas. Ao serem apresentadas a um homem muçulmano, as mulheres estrangeiras devem esperar que o cumprimento venha deles, já que alguns não tocam em mulheres.



Atividade de grupo

Imaginem que viviam em Abu Dhabi. Teriam de seguir as mesmas regras e limites sociais e culturais. Que dificuldades iriam sentir na adaptação? Reflitam em grupo o impacto que teria nas vossas vidas.

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

É importante questionar as próprias expectativas quanto ao género e também questionar as das outras pessoas.

A homofobia e a transfobia prejudicam as pessoas com orientação sexual e identidade de género diversas.

A desigualdade de género, normas sociais e diferenças de poder influenciam o comportamento sexual e podem aumentar o risco de abuso sexual e violência de género. A violência nas relações íntimas é nociva para as suas vítimas que têm direito a apoio, cuidados e proteção. Todos são responsáveis por defender a igualdade de género e por denunciar violações de direitos humanos, como abuso sexual, práticas nocivas e outras formas de violência de género.

3.1 CONSTRUÇÃO SOCIAL DE GÉNERO: IGUALDADE, ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Recordar exemplos de preconceito de género contra homens, mulheres e pessoas com orientação sexual e identidade de género diversas.
- Definir homofobia e transfobia.
- Analisar normas sociais que contribuem para a homofobia e a transfobia e as suas consequências.
- Identificar formas pelas quais a desigualdade de género e as diferenças de poder, afetam o comportamento sexual, o risco de coerção, abuso sexual e violência de género.

ATITUDES:

- Reconhecer que os próprios preconceitos e os dos outros em relação ao género podem ser ofensivos para outras pessoas.
- Reconhecer que deve ser possível a todas as pessoas poderem amar quem quiserem, livres de violência, coerção ou discriminação.
- Reconhecer que desigualdade de género e diferenças de poder podem impactar sobre os comportamentos sexuais e sobre a capacidade de fazer escolhas seguras e agir a partir delas, como usar preservativo e aceder aos serviços de Saúde Sexual e Reprodutiva.

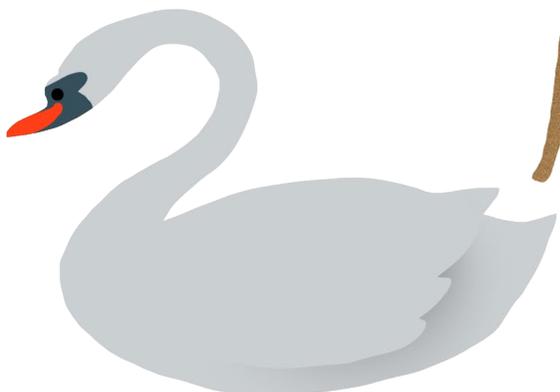
COMPETÊNCIAS:

- Avaliar com senso crítico o próprio grau de preconceito de género e analisar preconceitos de género na própria comunidade.
- Ensaiar estratégias para amenizar os próprios preconceitos de género e os dos outros.
- Demonstrar formas de manifestar apoio para pessoas que vivenciam homofobia ou transfobia.
- Procurar apoio ou ajudar outras pessoas a procurar apoio em caso de abuso sexual ou violência de género.

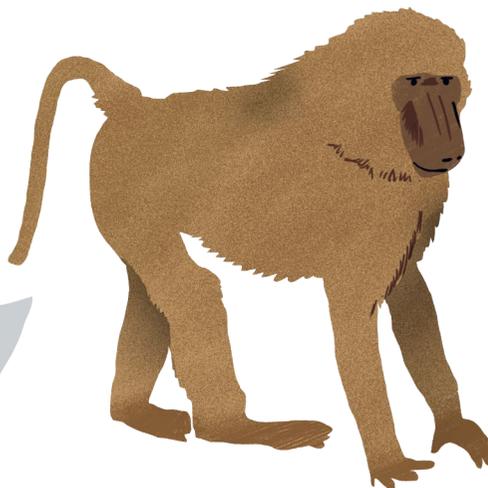
ATÉ CERCA DE 1500 ESPÉCIES DE ANIMAIS PRATICAM
ATIVIDADE HOMOSSEXUAL...
MAS APENAS UMA PRÁTICA A HOMOFOBIA



Cavalo-marinho



Cisne



Babuíno



Leão



Girafa

É importante saber!

Todas as pessoas, incluindo as pessoas lésbicas, gay, bissexuais, trans e intersexo (LGBTI), têm direito a viver uma vida segura, sem medo e plena em todas as áreas.

Atividade de grupo

Definam homofobia e transfobia e analisem em grupo que normas sociais contribuem para estes fenómenos e quais as suas consequências.

E FORAM FELIZES PARA SEMPRE...

Estimuladas por um mundo de fantasia, ainda há crianças que crescem e desenvolvem as suas expectativas com base num mundo que existe nos contos de fadas que historiam a espera pelo príncipe encantado, a beleza estereotipada e a certeza do final feliz.



Atividade de grupo

Organizem-se em pequenos grupos e elaborem texto reflexivo acerca da vossa interpretação da imagem.

3. 2 VIOLÊNCIA DE GÊNERO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Reconhecer que a violência nas relações íntimas pode ocorrer de muitas formas (ex.: psicológica, física, sexual).
- Analisar exemplos bem sucedidos de esforços para promover a igualdade de género e reduzir violência baseada no género.

ATITUDES:

- Reconhecer que a violência nas relações íntimas é errada e que é possível sair de um relacionamento abusivo.
- Entender a importância de denunciar violações dos direitos humanos e desigualdade de género em espaços públicos e privados, incluindo online.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar como procurar apoio de um adulto de confiança, caso sejam vítimas desse tipo de violência.
- Defender a igualdade de género e a eliminação da violência baseada no género.



Atividade de grupo

Em pequenos grupos façam uma interpretação escrita das imagens, criando a história que sugerem. A vossa história deve dar um nome às personagens e caracterizá-las minimamente. Em seguida, façam uma representação teatral das vossas histórias. No final partilhem com a turma o que sentiram na pele das personagens.

A violência baseada no género é um obstáculo à concretização da igualdade entre mulheres e homens. Decorre das relações de força e de poder desiguais entre mulheres e homens e conduz a uma discriminação grave tanto na sociedade como na família, viola os direitos humanos e as suas liberdades fundamentais. A violência baseada no género envolve homens e mulheres, sendo as mulheres, usualmente mas não sempre, as vítimas. A violência tem origem a partir de relações de poder desiguais dentro das famílias, comunidades e estados.



Atividade de grupo

Elaborem uma pesquisa e análise de notícias sobre violência baseada no género. Que tipo de comportamentos se incluem neste tipo de violência? Dialoguem sobre as formas de eliminação deste tipo de violência.

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

Todos são responsáveis por defender a saúde e o bem-estar das pessoas, para serem livres de violência.

O consentimento é essencial para o comportamento sexual saudável, prazeroso e consensual com um(a) parceiro(a).

É importante estar consciente dos fatores que podem afetar a capacidade de reconhecer, recusar ou consentir.

As redes sociais podem trazer muitos benefícios, mas também podem criar situações morais, éticas e legais que exigem cautela ao utilizá-las. As redes sociais que mostram conteúdos sexualmente explícitos podem resultar em expectativas irrealistas sobre comportamentos sexuais, respostas sexuais e aparências corporais.

4.1 VIOLÊNCIA E VIOLÊNCIA SEXUAL, CONSENTIMENTO, PRIVACIDADE E INTEGRIDADE FÍSICA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Analisar exemplos bem sucedidos de esforços dirigidos para a redução de diversas formas de violência, incluindo violência física, psicológica e sexual.
- Analisar os benefícios de consentir e recusar o relacionamento sexual e de reconhecer o consentimento sexual ou a recusa de outra pessoa.
- Comparar e contrapor como os corpos de homens e mulheres são tratados de maneira diferente e o quanto o relacionamento sexual consensual pode ser afetado pelos padrões injustos e desiguais do comportamento sexual.
- Comparar e contrapor exemplos de situações em que o consentimento não é reconhecido ou não é dado.
- Analisar fatores (ex.: álcool e outras substâncias, violência baseada no género, pobreza, dinâmicas de poder) que podem afetar a capacidade de reconhecer ou consentir.

ATITUDES:

- Entender a importância de denunciar a violência e as violações dos direitos humanos em todos os espaços, incluindo os virtuais, na escola, em casa e na comunidade.
- Reconhecer que o consenso é parte importante de um relacionamento sexual saudável.
- Reconhecer que é importante evitar fatores que podem prejudicar o consentimento sexual.

COMPETÊNCIAS:

- Atuar em prol de ambientes seguros que incentivem o tratamento digno e respeitoso de todas as pessoas.
- Demonstrar maneiras de informar a concessão ou a recusa do relacionamento, e reconhecer quando há ou não o consentimento.
- Demonstrar a capacidade de consentir e recusar o ato sexual.
- Demonstrar a capacidade de reconhecer o consentimento ou o não de outra pessoa.



O QUE FARIAS SE...

O QUE FARIAS, SE

O QUE PENSARIAS, SE

O QUE DIRIAS, SE

nº21

1. Distribuir aleatoriamente um pequeno papel com um número diferente para cada aluno(a) da turma.
2. O número atribuído a cada aluno(a) deverá permanecer confidencial.
3. Solicitar aos(às) alunos(as) que imaginem uma situação que envolva pressões psicológicas, emocionais, físicas e/ou sexuais na adolescência e que a expressem por escrito sob forma de pergunta, começando com uma de três possíveis introduções: «O que farias, se ...»; «O que dirias se...»; «O que pensarias se...».
4. Quando todos aos(às) alunos(as) tiverem a sua questão formulada, pedir a um(a) aluno(a) para ler a sua questão em voz alta e em seguida referir um número.
5. O(a) aluno(a) que tiver no seu papel esse número, deve responder à questão. Em seguida, será esse(a) o(a) aluno(a) a fazer a próxima questão...
6. Moderar as respostas dos(as) alunos(as) conduzindo-os(as) à resposta assertiva.



COMPORTAMENTOS SEXUAIS ABUSIVOS E VIOLENTOS

nº 22

COMPORTAMENTOS SEXUAIS ABUSIVOS E VIOLENTOS	CAUSAS	CONSEQUÊNCIAS PARA A VÍTIMA	FORMAS DE PREVENÇÃO
...

1. Solicitar aos(as) alunos(as) que definam o conceito de violência sexual e que apresentem exemplos de comportamentos sexuais abusivos e violentos.
2. Depois de recolher os exemplos, usá-los como base de trabalho, solicitando aos(as) alunos(as) que caracterizem cada comportamento quanto à sua causa, às consequências para a vítima, às possibilidades de ajuda e às formas de prevenção.

CASAMENTO INFANTIL, PREMATURO E FORÇADO

1. Entende-se por abuso sexual de menores:

- a. Uma violação de um (a) menor. Se não houver contacto físico, não há abuso.
- b. Um(a) adulto(a) explorar um(a) menor.
- c. Ato através do qual um(a) adulto(a) obriga ou persuade um(a) menor a realizar atividade(s) sexuali(s).

2. Um(a) agressor(a) sexual é:

- a. Um doente mental.
- b. Uma pessoa conhecida da vítima ou uma(a) desconhecido(a).
- c. Um(a) homossexual.

3. Se um amigo ou uma amiga for vítima de abuso sexual, aconselhava-o(a):

- a. A não contar, provavelmente, ninguém iria acreditar nele(a).
- b. A pedir ajuda e denunciar o(a) agressor(a).
- c. A nunca mais se encontrar com desconhecidos.

4. Se um adulto te tocasse de uma forma inadequada:

- a. Dizia-lhe para parar e não contavas a ninguém o que aconteceu para não te meteres em sarilhos.
- b. Dizia-lhe que não gostavas, dizia-lhe para parar e depois contarias o que aconteceu a outro adulto.
- c. Permitias, uma vez que se tratava de uma pessoa mais velha e devias respeitar a sua vontade.

5. Um menor pode sofrer abuso sexual:

- a. Em qualquer lugar.
- b. Apenas em lugares longínquos, escuros ou na casa do(a) agressor(a).
- c. Apenas num sítio conhecido ou na sua própria casa.

Atividade Individual

Testa os teus conhecimentos sobre abuso sexual de menores respondendo ao questionário no teu caderno. Justifica as tuas respostas. Valida as tuas respostas junto do(a) teu(tua) professor(a).

4.2 USO SEGURO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Analisar estratégias para a utilização segura, legal e respeitosa das redes sociais.
- Avaliar maneiras pelas quais as redes com conteúdos sexualmente explícitos contribuem para expectativas irrealistas de homens, mulheres, comportamentos sexuais, respostas sexuais e aparências corporais.

ATITUDES:

- Reconhecer que as redes sociais têm muitos benefícios, mas também podem resultar em situações perigosas ou infrações da lei.
- Reconhecer que as redes sociais com conteúdos sexualmente explícitos podem reforçar estereótipos danosos de género e podem banalizar comportamentos violentos ou não consentidos.

COMPETÊNCIAS:

- Desenvolver e utilizar um plano para a utilização responsável das redes sociais.
- Refletir sobre como as redes sociais com conteúdos sexualmente explícitos podem afetar a autoimagem, a autoconfiança, a autoestima e a perceção dos outros por retratar homens, mulheres e comportamentos sexuais de maneira irrealista.

PARTILHAR... MAS NEM TUDO!

Muitas pessoas que praticam violência sexual usam a internet para chegarem às vítimas, podendo:

- Enviar comentários de natureza sexual que deixam a vítima desconfortável;
- Enviar fotos de partes íntimas para a vítima, deixando-a assustada;
- Exigir à vítima fotos íntimas, para a chantagear e ameaçar, para lhe pedir mais fotos/vídeos, dinheiro, bens ou outras vantagens.

Usa as seguintes estratégias para a utilização segura, legal e respeitosa das redes sociais:

- Não partilhes conteúdos de natureza íntima e/ou sexual teus ou de outra pessoa;
- Não produzas este tipo de conteúdos sob qualquer pretexto: não são provas de amor nem brincadeiras saudáveis;
- O que partilhas com uma pessoa de confiança hoje, pode servir como meio de vingança no futuro;
- Se recebes imagens íntimas de outras pessoas, não as partilhes;
- Em alternativa, denuncia o conteúdo para ser removido;
- ...

É importante saber!

A visualização e partilha de mensagens ou posts com conteúdos sexuais pode ter consequências psicológicas graves para quem visualiza e acede a esses conteúdos.

Atividade de grupo

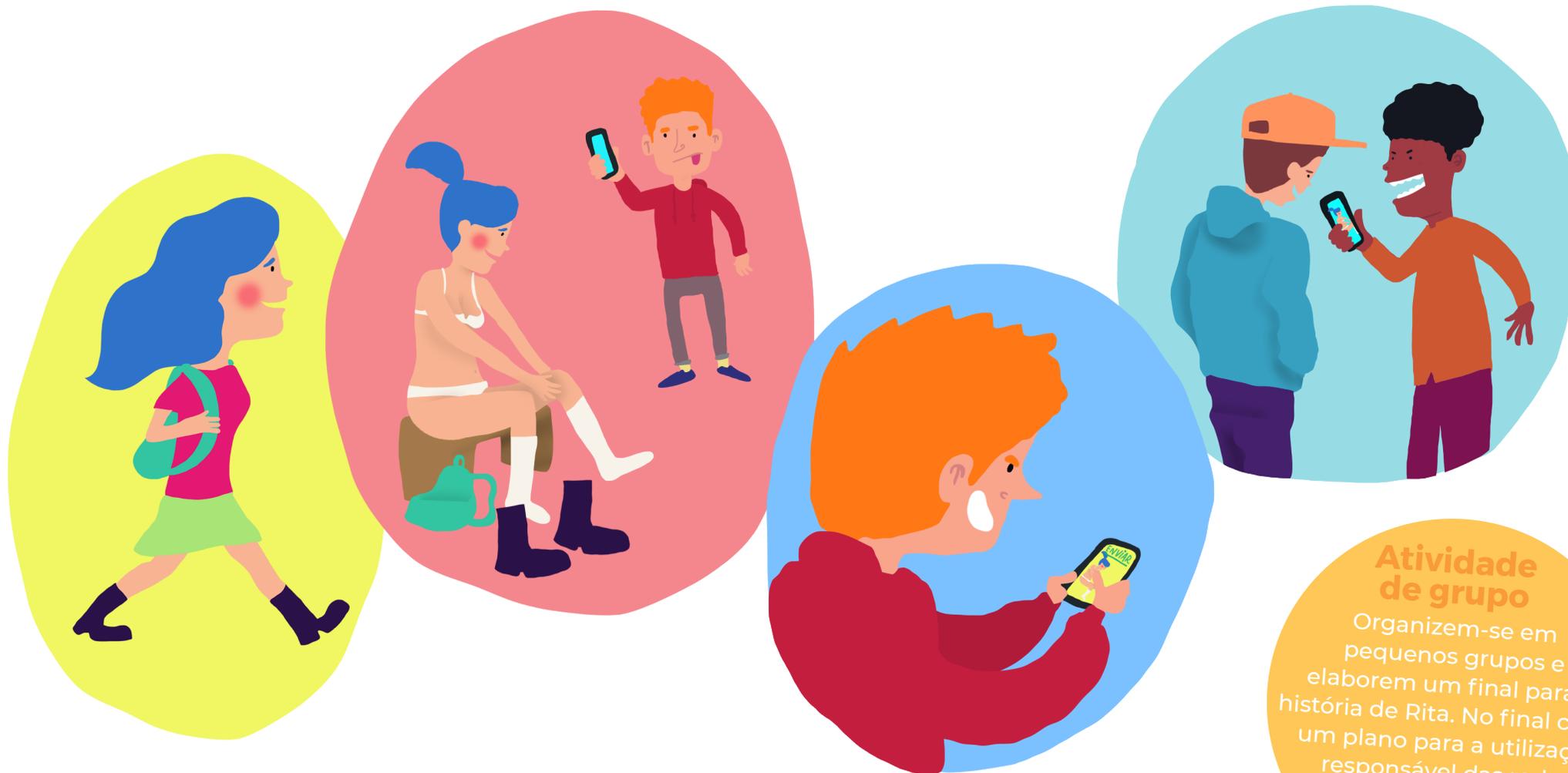
Dialoguem acerca de estratégias para a utilização segura, legal e respeitosa das redes sociais. Apresentem exemplos de situações reais que tenham acontecido. Que consequências tiveram para a vítima?



PRIVACIDADE VIOLADA

Rita era uma rapariga tímida que foi transferida para uma escola nova no meio do ano...

n.º 25



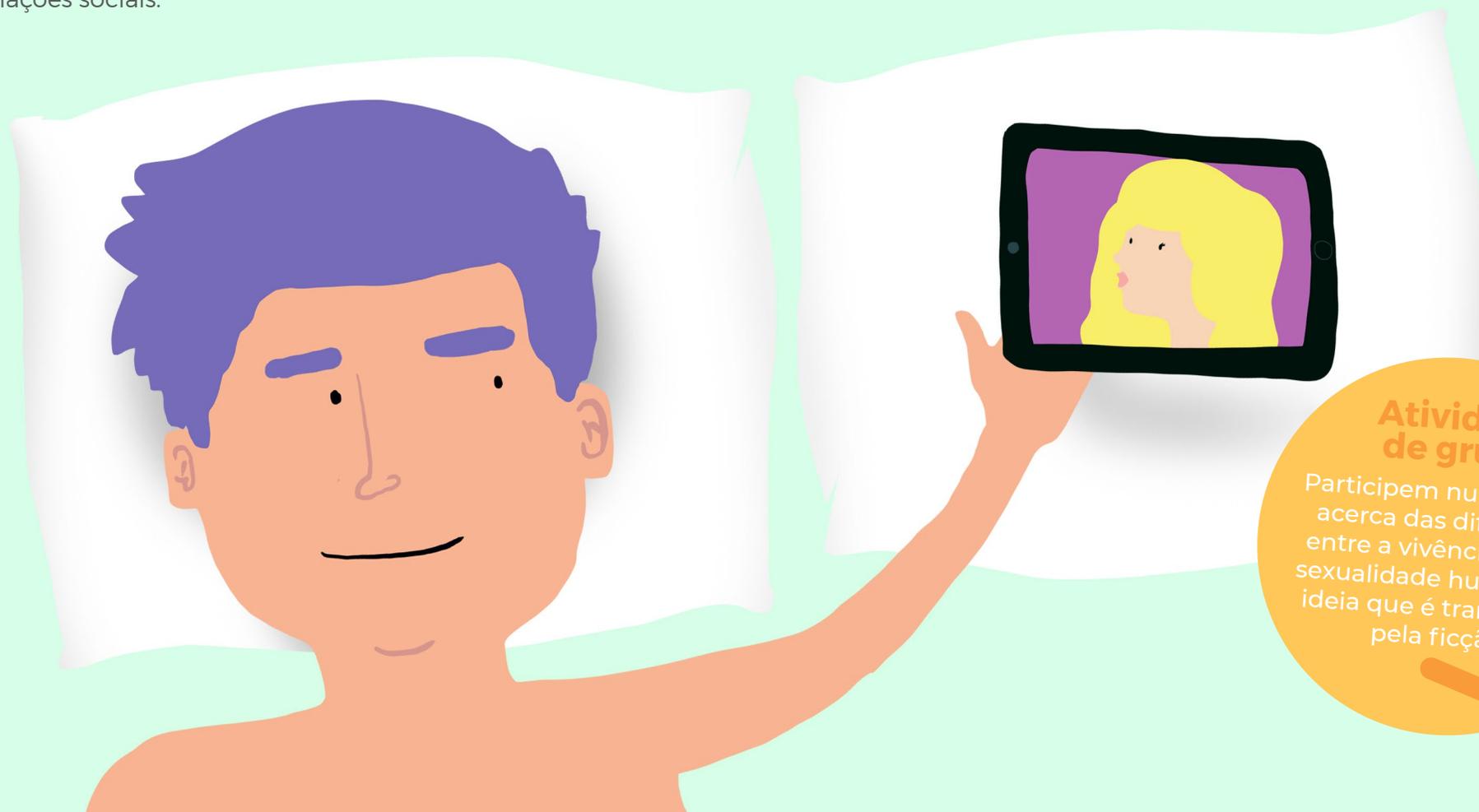
Atividade de grupo
Organizem-se em pequenos grupos e elaborem um final para a história de Rita. No final criem um plano para a utilização responsável das redes sociais.

Hoje é conhecida por todos na escola por causa da imagem que o Francisco partilhou...

A REALIDADE É OUTRA COISA!

Há imensas diferenças na sexualidade que vivemos dia a dia e a sexualidade que nos é apresentada pela ficção. A sexualidade ficcionada, nomeadamente a pornografia, não é realizada para educar ou demonstrar um realidade, tem o objetivo comercial de entreter e estimular o(a) consumidor(a). Então, praticamente tudo o que é apresentado nesta forma de ficção, é irrealista, ou seja, funciona de maneira diferente da vida real e, por isso, não pode ser um exemplo de conduta. Os principais aspetos que são muito diferentes da vida real são os tamanhos, as proporções corporais, o desempenho e o tempo de resposta sexual. A visualização deste tipo de conteúdos, cria muitas expectativas irrealistas sobre a imagem do corpo e o desempenho sexual promovendo a ideia de que a interação sexual não tem relação com a vinculação amorosa. Muitas cenas envolvem valores sexuais negativos, sexistas e violência. Comparar-se e tentar reproduzir o desempenho representado em cenas de ficção pode ter consequências pouco saudáveis no desenvolvimento psicosssexual. Pode afetar nomeadamente a autoimagem, a autoconfiança, a autoeficácia, a autoestima, a interação e as relações sociais.

nº26



Atividade de grupo

Participem num debate acerca das diferenças entre a vivência real da sexualidade humana e a ideia que é transmitida pela ficção.

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

É possível tomar decisões racionais sobre o comportamento sexual. A tomada de decisões sobre sexo tem consequências para si e para os outros, incluindo consequências sociais e de saúde. A comunicação eficaz é essencial para expressar necessidades pessoais e limites sexuais. Retratos negativos e distorcidos, de homens e mulheres pelos media podem e devem ser questionados para influenciar positivamente o comportamento social e promover a igualdade de género. Todos têm direito a serviços de auxílio, que sejam concretos e respeitosos, que garantam o sigilo e protejam a privacidade.

5.1 NORMAS DE COMPORTAMENTO SEXUAL E INFLUÊNCIA DE PARES. TOMADA DE DECISÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Comparar e contrastar possíveis situações que mostrem as decisões, influenciadas ou não por normas de género e sociais ou pressões negativas dos pares, que os jovens tomam acerca de comportamentos sexuais.
- Avaliar fatores que facilitam ou dificultam a tomada de decisões racionais sobre o comportamento sexual.
- Analisar as possíveis consequências sociais e de saúde relacionadas com o comportamento sexual, para o indivíduo, para a família e para a sociedade.
- Identificar leis nacionais que afetam o que os jovens podem ou não fazer em relação ao comportamento sexual (ex.: idade de consentimento sexual, acesso a serviços de saúde, incluindo contraceção, exames de IST/VIH, comportamentos sexuais com pessoas do mesmo sexo).

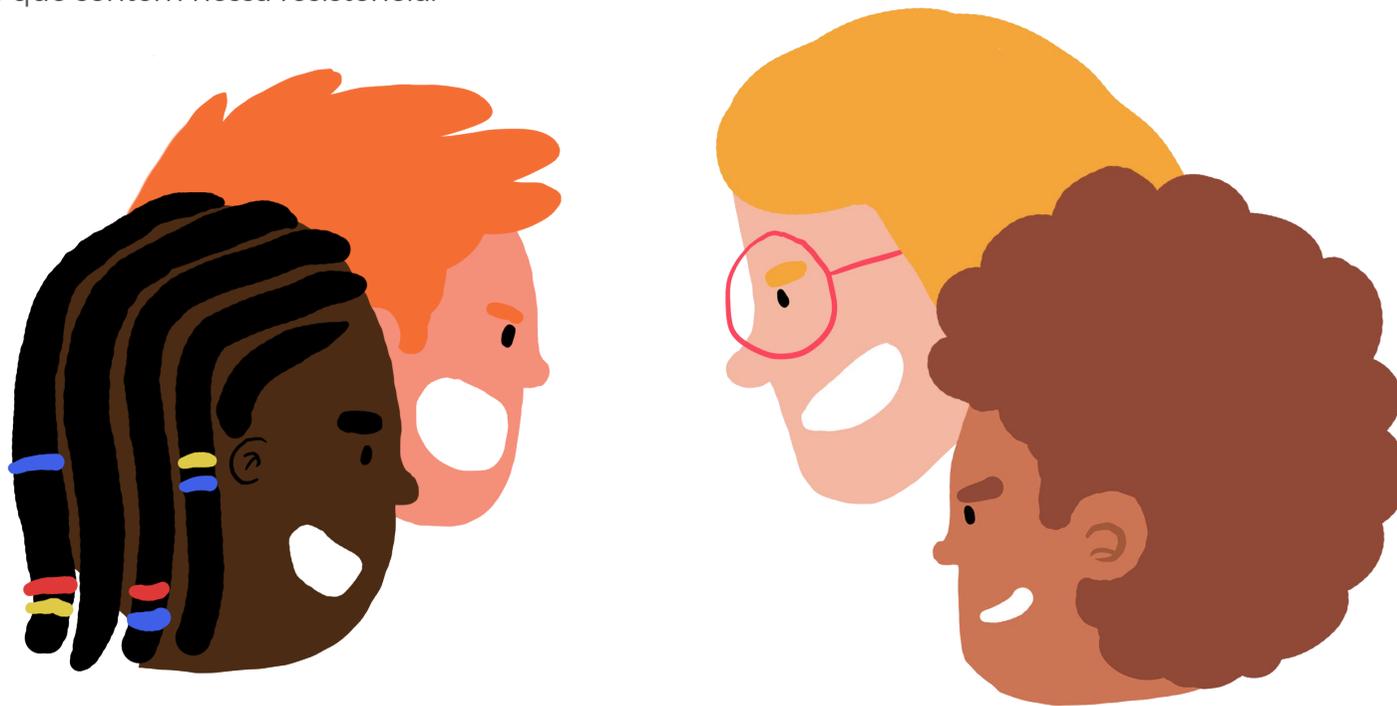
ATITUDES:

- Procurar sempre tomar decisões racionais sobre o comportamento sexual.
- Reconhecer que a tomada de decisão sobre o comportamento sexual afeta a si, à família e à sociedade.
- Reconhecer a importância de saber os seus direitos ao tomar decisões sobre o comportamento sexual.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de desconsiderar normas sociais e de género negativas, bem como a influência negativa dos colegas na tomada de decisões sobre comportamento sexual.
- Expressar empatia para pessoas afetadas pelas suas decisões sobre sexualidade e comportamento sexual.
- Tomar decisões responsáveis sobre o comportamento sexual.
- Avaliar as possíveis consequências jurídicas que dizem respeito a determinadas decisões relativas ao comportamento sexual.

Este jogo pretende encontrar a equipa que tem os melhores argumentos para contrariar as pressões para ter relações sexuais. Dividam a turma em 2 equipas mistas. O(a) professor(a) lê em voz alta, uma expressão de pressão para ter relações sexuais. As equipas formulam uma boa resposta e levantam a mão para responder. A 1ª equipa a levantar a mão responde. Se se tratar de uma boa resposta a equipa obterá um ponto. O concurso prossegue até esgotar todas as expressões de pressão. Ganha a equipa que conquistar mais pontos. No final, ambas as equipas participam num debate sobre a importância de saber resistir às pressões e as dificuldades que sentem nessa resistência.



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

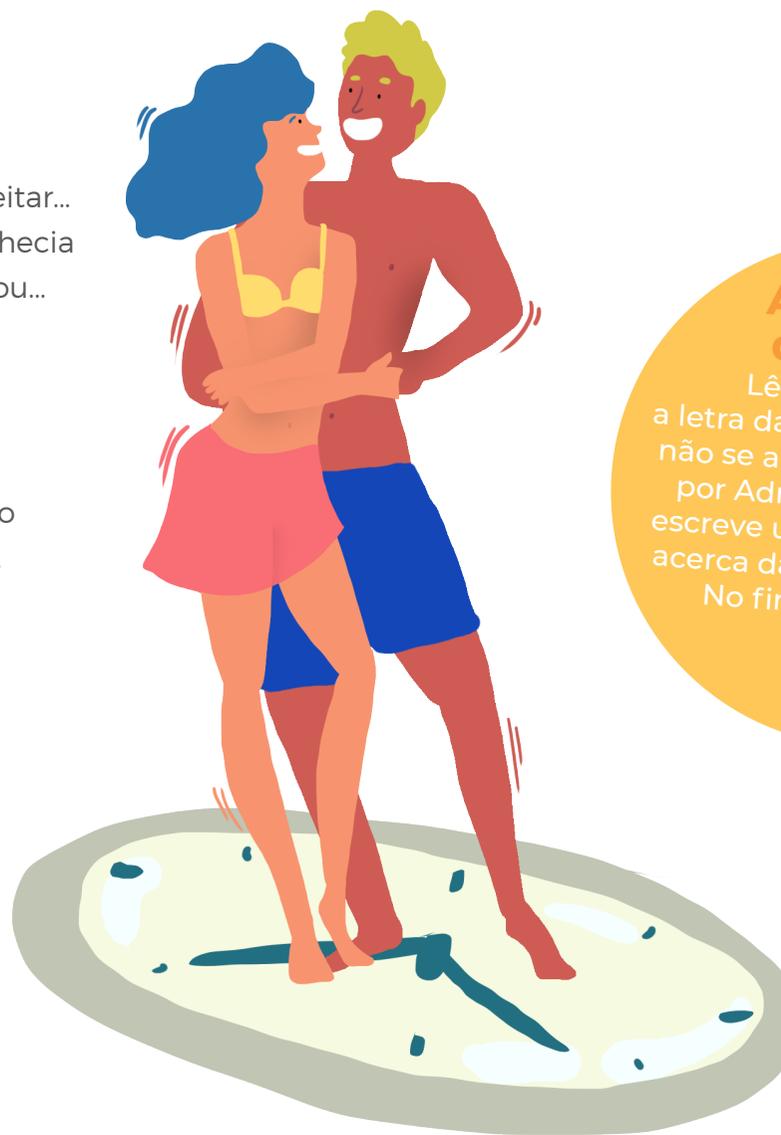
Atividade de grupo

Joguem ao PRESSE CONTRA PRESSÕES. No final participem num debate seguindo os tópicos apresentados.

E O MUNDO NÃO SE ACABOU

Anunciaram e garantiram que o mundo ia se acabar
Por causa disso minha gente lá de casa começou a rezar
E até disseram que o sol ia nascer antes da madrugada
Por causa disso nessa noite lá no morro não se fez batucada...
Acreditei nessa conversa mole, pensei que o mundo ia se acabar
E fui tratando de me despedir e sem demora fui tratando de aproveitar...
Beijei a boca de quem não devia, peguei na mão de quem não conhecia
Dancei um samba em traje de maiô, e o tal do mundo não se acabou...
Anunciaram e garantiram que o mundo ia se acabar
Por causa disso minha gente lá de casa começou a rezar.
E até disseram que o sol ia nascer antes da madrugada
Por causa disso nessa noite lá no morro não se fez batucada
Chamei um gajo com quem não me dava e perdoei a sua ingratidão
E festejando o acontecimento, gastei com ele mais de quinhentão...
Agora eu soube que o gajo anda dizendo coisa que não se passou
E, vai ter barulho e vai ter confusão
Porque o mundo não se acabou...

Adriana Calcanhoto



Atividade de grupo

Lê, atentamente, a letra da canção “E o mundo não se acabou” interpretada por Adriana Calcanhoto e escreve um texto de reflexão acerca da tua interpretação. No final partilha com a turma.

5.2 COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO, REJEIÇÃO E NEGOCIAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Analisar exemplos de comunicação eficaz para expressar necessidades pessoais e limites sexuais.
- Dar exemplos de como é dado ou não o consentimento sexual e como escutar o outro para verificar se há consentimento sexual.
- Explicar por que é que o sexo consentido é mais seguro e requer comunicação eficaz.

ATITUDES:

- Reconhecer que capacidades de assertividade e negociação podem ajudar a contornar a pressão sexual indesejada ou reforçar a intenção de praticar comportamento sexual mais seguro.
- Demonstrar comportamentos apropriados para procurar ajuda.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar a comunicação eficaz de necessidades pessoais e limites sexuais.

DIZER NÃO É UM DRAMA?

DRAMA 1

A Joana foi com o António para sua casa. A Mãe do António enviou-lhe um sms dizendo que teve de 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...

DRAMA 2

O Rodrigo está a ser incomodado pelos seus colegas porque nunca teve relações sexuais. Esta noite, 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 de ter relações sexuais. Rodrigo encontra-se com a sua amiga...

DRAMA 3

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 e insiste dizendo que todos o fazem. Ele responde...

DRAMA 4

A Ana e o 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...

DRAMA 5

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?



É importante saber!

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

Atividade de grupo

Organizem-se em 5 grupos e distribuam as histórias pelos grupos. Preparem e dramatizem as histórias. No final realizem um debate com base nos tópicos apresentados.

5.3. ALFABETIZAÇÃO MEDIÁTICA E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Propor maneiras de os media darem uma contribuição positiva para a promoção de comportamentos sexuais mais seguros e igualdade de género.

ATITUDES:

- Perceber o poder em potencial dos media de afetar positivamente as perceções sobre sexualidade, relacionamentos sexuais e género.

COMPETÊNCIAS:

- Avaliar criticamente as influências potencialmente positivas e negativas das mensagens dos media sobre sexualidade e relacionamentos sexuais.
- Demonstrar formas de questionar estereótipos de género e retratos distorcidos de sexualidade e relacionamentos sexuais nos media.



É importante saber!

Os media podem contribuir de forma positiva para a promoção de comportamentos sexuais mais seguros e igualdade de género. Contudo, muitas vezes promovem mensagens sexistas e distorcidas da sexualidade.

Atividade de grupo

Interpretem as imagens e dialoguem acerca das influências potencialmente positivas e negativas das mensagens dos media sobre sexualidade, estereótipos de género e relacionamentos sexuais.

5.4. COMPETÊNCIAS PARA ENCONTRAR AJUDA E APOIO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar onde e como aceder a serviços relevantes de assistência em saúde sexual e reprodutiva.
- Reconhecer que é necessária a possibilidade de os jovens acederem a serviços livres de julgamento de valores, bem como serviços de apoio que garantam o sigilo e protejam a privacidade praticar como pedir ajuda, auxílio ou apoio sem sentir culpa ou vergonha.

ATITUDES:

- Reconhecer que alguns problemas podem precisar de ajuda fora da escola ou da comunidade.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de buscar e aceder a ajuda na comunidade.



É importante saber!

Todos os jovens têm o direito de aceder aos serviços de assistência em saúde sexual e reprodutiva, livres de julgamento de valores bem como serviços de apoio que garantam o sigilo e protejam a privacidade.

Atividade de grupo

Convidem profissionais de saúde a visitar a escola ou organizem uma visita da turma ao centro de saúde. Façam várias perguntas sobre os vossos direitos sexuais e reprodutivos. No final, divulguem a informação recolhida pela escola com recurso à página web da escola, do jornal, rádio...

6. CORPO SEXUADO EM DESENVOLVIMENTO

Beauty begins the moment you decide to be yourself.

Gabrielle “Coco” Chanel

CONTEÚDOS-CHAVE

O corpo do homem e o da mulher mudam com o passar do tempo, incluindo as capacidades e as funções reprodutivas e sexuais. Nem todos são férteis, existem meios de tentar superar a infertilidade para pessoas que desejam engravidar. Podem ser contestados os padrões irreais sobre a aparência do corpo.

6.1 ANATOMIA E FISIOLOGIA SEXUAL E REPRODUTIVA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Delinear a capacidade sexual e reprodutiva do homem e da mulher ao longo da vida.
- Identificar alternativas para as pessoas que gostariam de engravidar, mas enfrentam o desafio da infertilidade.

ATITUDES:

- Reconhecer que as pessoas são seres sexuais ao longo da vida.
- Reconhecer que existem alternativas para enfrentar a infertilidade.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar como se sentem em relação às mudanças da capacidade reprodutiva ao longo da vida.
- Demonstrar empatia por pessoas que querem engravidar, mas que enfrentam a infertilidade.

PALAVRAS OCULTAS

S	A	T	U	W	A	G	E	A	R	T	E	F	E
E	D	D	Y	E	S	L	U	E	Y	F	D	E	J
R	L	E	O	R	G	A	S	M	O	U	T	X	A
A	O	S	O	E	L	N	I	O	Q	I	I	C	C
D	I	E	P	Ç	U	D	L	I	U	T	O	I	U
T	E	J	O	Ã	H	E	J	A	A	P	P	T	L
I	A	O	I	O	P	R	A	Z	E	R	S	A	A
L	U	B	R	I	F	I	C	A	Ç	Ã	O	Ç	Ç
O	R	C	L	Í	T	O	R	I	S	S	A	Ã	Ã
L	A	R	E	S	O	L	U	Ç	Ã	O	E	O	O

PISTAS PARA ENCONTRAR PALAVRAS OCULTAS

VERTICAL

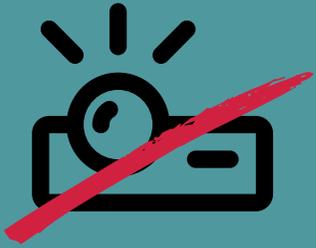
1. Primeira fase da resposta sexual humana.
2. Afluxo de sangue ao pênis.
3. Extremidade do pênis.
4. Fase da resposta sexual em que ocorre lubrificação vaginal na mulher e ereção do pênis no homem.
5. Expulsão do sémen através do pênis.

HORIZONTAL

1. Contrações reflexas musculares rítmicas acompanhadas de sensação de prazer.
2. Sensação de satisfação, bem-estar.
3. Produção natural de um líquido na vulva e no canal vaginal.
4. Pequeno órgão situado na junção dos pequenos lábios.
5. Fase de relaxamento e regressão das alterações fisiológicas.

Atividade de grupo

Segue as pistas e descobre as palavras ocultas relacionadas com a resposta sexual humana.



ANATOMIA E FISIOLOGIA DA REPRODUÇÃO HUMANA

nº 33

REPRODUÇÃO SEXUADA	PROCESSO DE OVOGÉNESE	PROCESSO DE ESPERMATOGÉNESE	DESENVOLVIMENTO EMBRIONÁRIO AO LONGO DA GRAVIDEZ
SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO	SISTEMA REPRODUTOR FEMININO	FECUNDAÇÃO	PARTO

1. Elaborar pequenos retângulos de papel, escrever as mensagens acima identificadas e colocá-los dentro de um saco.
2. 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(a) interlocutor(a) 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(a) da competição e o juiz avaliador(a) das respostas.



É importante saber!

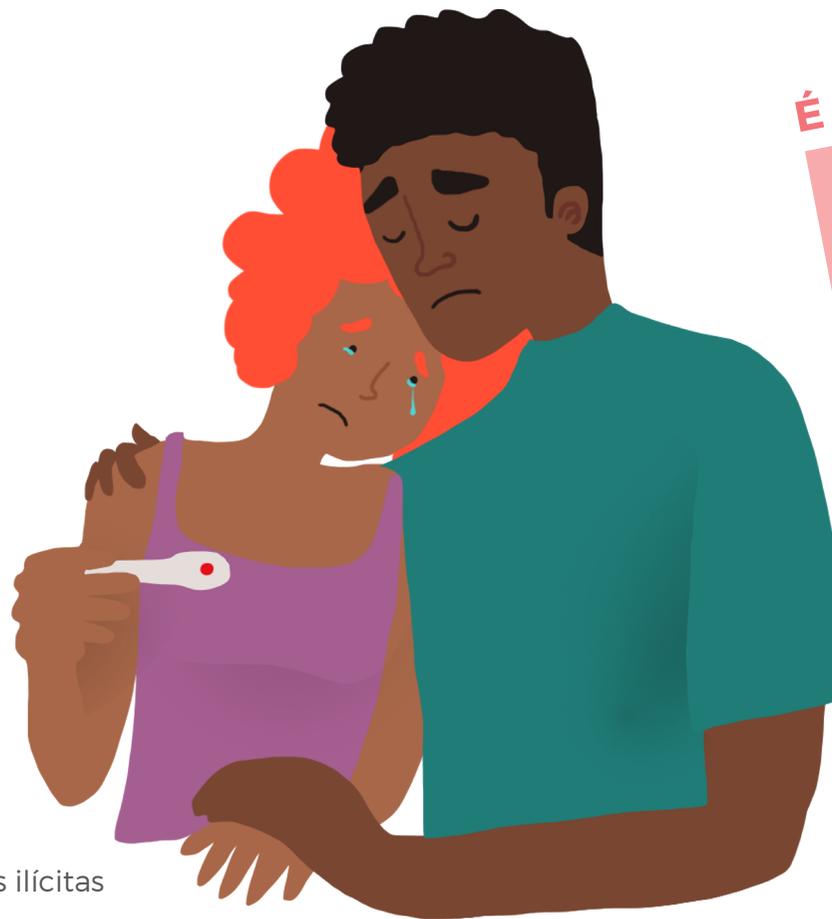
Uma vivência saudável da sexualidade ao longo da vida implica uma atitude positiva e respeitosa face à sexualidade, às relações sexuais e à possibilidade de viver experiências sexuais que proporcionam prazer, de forma segura, isenta de constrangimentos, discriminação ou violência.

Atividade de grupo

Dialoguem sobre a sexualidade ao longo da vida. Como se caracteriza a capacidade sexual e reprodutiva do homem e da mulher ao longo do ciclo vital?

NÃO CONSEGUIMOS, E AGORA?

A maior parte das pessoas, em todo o mundo, tem expectativas de ser mães ou pais. Todavia, nem todos os que o desejam conseguem esse objetivo espontaneamente, certos casais necessitam de intervenção médica para o conseguir. A infertilidade é considerada uma doença do sistema reprodutivo que se traduz na incapacidade de obter uma gravidez após 12 meses, ou mais, de relações sexuais regulares e sem recurso a contraceção. As causas de infertilidade são numerosas e podem, ou não, estar associadas a anomalias do sistema reprodutor masculino ou feminino.



A FERTILIDADE É INFLUENCIADA POR FACTORES COMO:

- idade da mulher, mais significativa acima dos 35 anos
- tipo e frequência das relações sexuais
- consumo de tabaco, de álcool ou drogas ilícitas
- utilização de medicamentos
- hábitos alimentares e estilos de vida
- certos tipos de trabalho e/ou lazer
- alterações significativas do peso

É importante saber!

Muita informação, que circula na internet sobre este tema é falsa e de origem duvidosa. Uma pessoa ou casal que enfrenta este problema deve procurar sempre ajuda médica especializada.

Atividade de grupo

Elaborem uma pesquisa acerca das alternativas possíveis para as pessoas que gostariam de engravidar, mas que enfrentam o desafio da infertilidade. Dialoguem sobre o impacto emocional da infertilidade na vida de alguém que deseja conceber.

6.2 IMAGEM CORPORAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

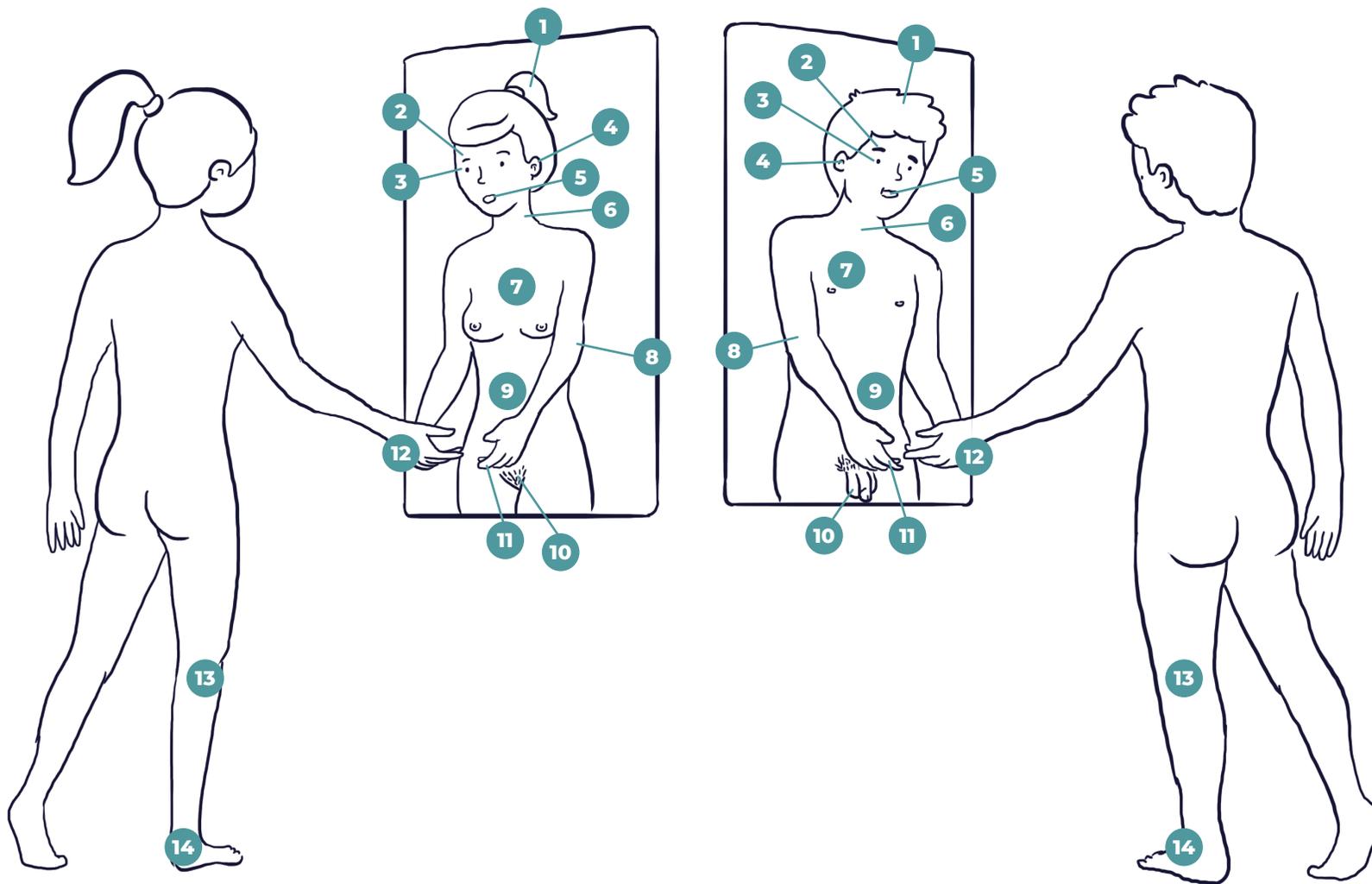
- Analisar determinados estereótipos culturais e de género e verificar de que forma eles podem afetar a imagem corporal das pessoas e dos seus relacionamentos.

ATITUDES:

- Reconhecer quais são os padrões irrealistas de aparência corporal que podem ser nocivos.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre a própria imagem corporal e como é que ela pode afetar a autoestima, a tomada de decisões sobre sexo e sobre comportamentos sexuais subsequentes.
- Demonstrar formas de contestar os padrões irrealistas de aparência física.



Atividade Individual
Legenda a figura, nomeando as várias partes do corpo e refere as principais funções e/ou sensações que cada uma pode proporcionar, usando língua estrangeira.
Reflete sobre o valor que o teu corpo tem para ti e como o deves cuidar.



SINTO-ME BEM NO MEU CORPO

Introdução:

O teu corpo emite e recebe sensações. Cultivar essas sensações e as potencialidades de cada uma das partes do teu corpo e dos teus sentidos, faz com que te sintas melhor contigo e em relação com os outros. Aceitar o teu corpo tal como é, cuidá-lo e gostar dele, é fundamental para desfrutar de uma sexualidade aprazível.

n.º 37

«Pensa na tua cabeça, cara e pescoço... o teu cabelo, a testa, sobrancelhas, os teus olhos e imagina que estás rodeado por um cenário muito agradável... sente as tuas orelhas, concentra-te nos sons do espaço que te envolve, sente o teu rosto, o teu nariz, os teus lábios, respira fundo...»

«Pensa nos teus braços, cotovelos, as tuas mãos, as palmas e os dedos...»

«Agora percorre o teu tronco e abdómen. Começa pelos ombros, encolhe-os para a frente e para trás, notando a tensão ou o relaxamento dos músculos...»

«Percorre a tua coluna vertebral de cima a baixo e sente as sensações. Agora concentra-te no teu tórax, no teu peito, na cintura, pélvis...»

«Continua pelas tuas pernas, concentra-te nos joelhos, tornozelos, sente como estão pesados. Contraí os músculos e relaxa-os, sente-os. Concentra-te nos teus pés, na planta e em cada um dos seus dedos.»

«Agora sente o teu corpo inteiro, e como ele te faz sentir bem.»

«Pensa em sensações diferentes: imagina que se abre uma janela e entra ar, que sentes na tua pele... tens frio. Estás na praia... Sente os raios de sol. Estás no campo e está a chover... molhas-te.»

«Já reparaste nas sensações que o teu corpo te pode proporcionar?»

«Agora, abre os olhos.»

1. Ler o texto de introdução.
2. Orientar aos(as) alunos(as) por um percurso mental através de todo o seu corpo, introduzindo diversas sensações com o apoio do texto acima apresentado.
3. Solicitar aos(as) alunos(as) que respondam oralmente ou por escrito às seguintes questões:

Como te sentiste? Com que parte do teu corpo te sentiste melhor? Quais as partes do teu corpo que percorreste mais depressa? Há alguma parte do teu corpo que te faça sentir pior? Porquê?

Obs.: Pode acompanhar a atividade com uma música tranquila. Se considerar que existem alunos(as) que não reúnem as condições necessárias para a realização desta atividade, deve optar por não a desenvolver. Pode solicitar a colaboração do(a) psicólogo(a) com formação PRESSE para dinamizar esta atividade.

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.

7.1 SEXUALIDADE, CICLO DE VIDA SEXUAL E INTERAÇÕES SEXUAIS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Explicar e analisar a complexidade e a multiplicidade da sexualidade, que inclui componentes biológicos, sociais, psicológicos, espirituais, éticos e culturais.

ATITUDES:

- Reconhecer que a sexualidade é parte natural do ser humano e pode melhorar o bem-estar.

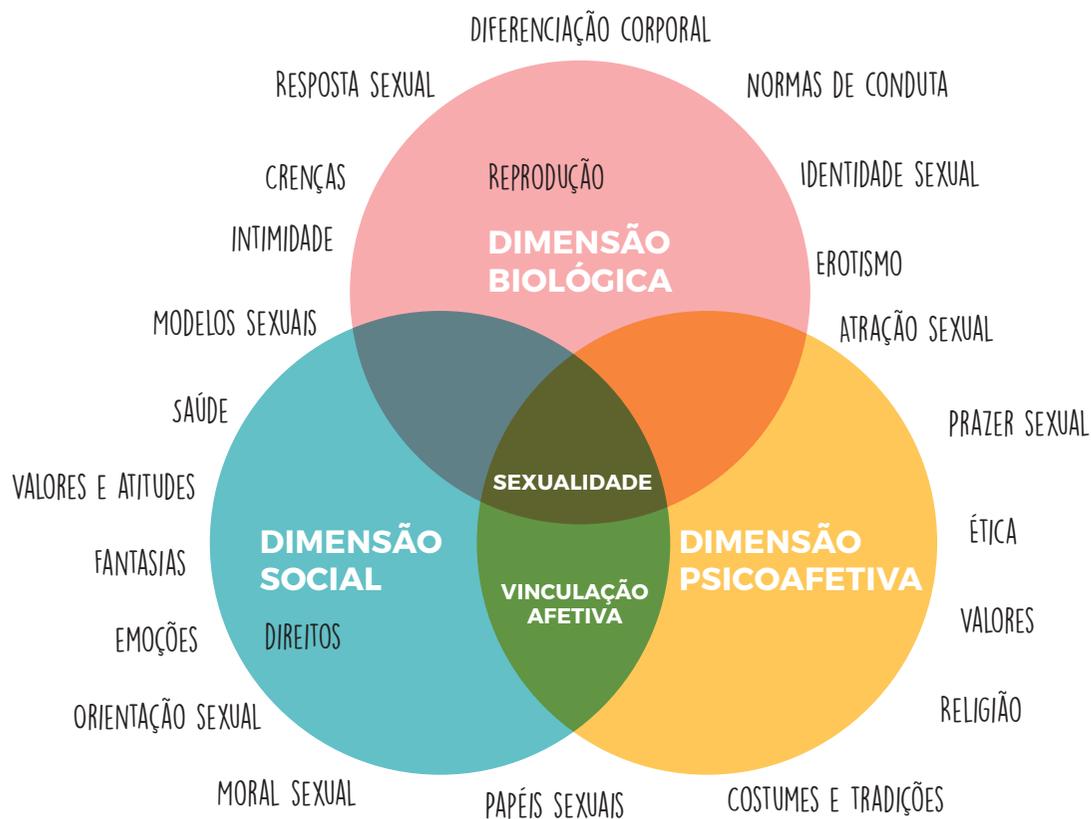
COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre a própria sexualidade e sobre os fatores que a influenciam.

DIMENSÕES DA SEXUALIDADE

A sexualidade é definida pela Organização Mundial de Saúde como uma “energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual. Influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais. A sexualidade é uma área central do ser humano, que o acompanha toda a vida, envolvendo o sexo, a identidade, o género, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a intimidade e a reprodução. A sexualidade é vivida e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações.

FATORES QUE INTEGRAM A SEXUALIDADE



É importante saber!

Todo o ser humano é sexuado e tem direito de viver a e expressar sua sexualidade de forma saudável e aprazível, a partir dos princípios de liberdade, igualdade e não-discriminação, bem como de proteção da dignidade humana, que estão da base do direito democrático da sexualidade, compatível com a pluralidade.

Atividade de grupo

Dialoguem acerca da multidimensionalidade da sexualidade e insiram todos os fatores que integram a sexualidade na dimensão, ou dimensões, corretas.

A sexualidade é parte natural do ser humano e importante para o seu bem-estar. Adotar uma linguagem correta, positiva e isenta de conotações pejorativas, sexistas, homofóbicas e/ ou discriminatórias é lidar com a sexualidade de forma natural, positiva e respeitosa.

ATRAÇÃO SEXUAL ~~~~~

CANAL DEFERENTE ~~~~~

CLÍTORIS ~~~~~

COITO ~~~~~

EJACULAÇÃO ~~~~~

EXCITAÇÃO ~~~~~

GRANDES LÁBIOS ~~~~~

MEATO URINÁRIO ~~~~~

MEATO VAGINAL ~~~~~

MENSTRUAÇÃO ~~~~~

ORGASMO ~~~~~

OVÁRIOS ~~~~~

ÓVULOS ~~~~~

PÊNIS ~~~~~

PEQUENOS LÁBIOS ~~~~~

PONTO G ~~~~~

PRAZER SEXUAL ~~~~~

PRÓSTATA ~~~~~

TESTÍCULOS ~~~~~

TROMPAS DE FALÓPIO ~~~~~

ÚTERO ~~~~~

VAGINA ~~~~~

VESÍCULAS SEMINAIS ~~~~~

VULVA ~~~~~

Atividade de grupo

Depois de pesquisar fontes fidedignas para obter conhecimento sobre sexualidade humana, elaborem um glossário de sexualidade que reúna definições, claras, simples e fáceis de entender.

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

O uso de contraceptivos pode ajudar as pessoas sexualmente ativas a prevenir a gravidez, ou a planejar se querem e quando querem ter filhos, resultando em benefícios importantes para os indivíduos e para as sociedades. A gravidez não planeada ocorre frequentemente. Por outro lado, há práticas que podem contribuir, ou ser uma ameaça, para uma gravidez saudável. No nosso país todos os(as) jovens podem aceder aos serviços destinados à promoção da sua saúde sexual e bem-estar. Os serviços de saúde disponibilizam respostas de prevenção, profilaxia e tratamento ao nível do VIH e outras IST. Relativamente às pessoas portadoras de VIH, é importante salientar que, com a devida atenção à saúde, respeito e apoio, podem levar uma vida totalmente produtiva. Capacidades de comunicação, negociação e recusa podem ajudar os(as) jovens a contornar a pressão sexual ou a reforçar a intenção de praticar sexo mais seguro (isto é, usar sempre preservativo). Entre os(as) jovens que já são sexualmente ativos(as), a decisão sobre qual estratégia a utilizar para reduzir a vulnerabilidade é influenciada pela própria autoeficácia, vulnerabilidade identificada, papéis de género, cultura e normas de pares.

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.
- Descrever como aceder, utilizar e descartar absorventes higiénicos e outros dispositivos utilizados durante a menstruação.
- Descrever práticas de higiene e cuidados pessoais.

ATITUDES:

- Valorizar a higiene corporal.
- Reconhecer formas erradas de ser tocado(a) no seu corpo.
- Reconhecer a importância da higiene corporal.
- Entender a importância da higiene pessoal.
- Reconhecer que é importante que todas as meninas tenham acesso a absorventes higiénicos e outros materiais de higiene, água limpa e a casa de banho privativa.

COMPETÊNCIAS:

- Desenvolver hábitos de higiene e bem estar.
- Aplicar o seu conhecimento sobre higiene nos seus hábitos pessoais de forma a manter-se saudável na passagem para a vida adulta.

HIGIENE GENITAL... É FUNDAMENTAL!

A ausência de uma higiene genital adequada pode levar a sérios problemas de saúde.

A higiene íntima é simples e básica, deve-se lavar diariamente as regiões genitais durante o banho, usando gel ou sabonete neutro.



Puxa delicadamente o prepúcio para trás, o máximo possível, mas não além do limite natural. Aplica o gel sob o prepúcio e enxagua minuciosamente toda a espuma e a sujeira acumuladas. Devolve o prepúcio à posição natural.

Evita duches diretos na região vaginal. Ao usares o WC é importante limpares da frente para traz com papel sem perfume. A tua roupa interior deve ser de algodão. Atenção: os genitais femininos possuem um pH próprio, ligeiramente ácido, que deve ser preservado. Se lavares exageradamente e usares produtos inadequados podes causar um desequilíbrio no pH e na flora vaginal natural resultando em irritações, infeções ou micoses vaginais.

É importante saber!

O esmegma é uma substância esbranquiçada que se pode acumular nos órgãos genitais, mais especificamente sob o prepúcio nos rapazes e na vulva nas raparigas. Para prevenir a formação de esmegma é fundamental uma higiene correta e frequente.

Atividade de grupo

Descrevam os procedimentos corretos para higiene genital. Abordem em grupo a importância da higiene para a saúde e para a sexualidade.

SEM VERGONHA...



nº41

É importante saber!

O silêncio, a vergonha, a culpa podem ter sérias implicações na saúde! Todas as pessoas têm o direito de aceder a serviços de assistência de saúde sexual e reprodutiva livres de julgamento de valores, com garantia de sigilo e proteção da privacidade.

Em muitos locais do mundo, a menstruação ainda é considerada uma doença e tem um forte impacto no abandono escolar. Uma em cada dez meninas na África Subsariana falta às aulas, quando está com o período. O preconceito contra a menstruação tem feito várias vítimas. Uma aluna queniana de 14 anos suicidou-se depois de ser ridicularizada na sala de aulas por estar com o período. O Nepal, só recentemente proibiu o chaupadi. Uma prática que obriga as mulheres a dormirem na rua ou em abrigos durante a menstruação para preservar a pureza do lar, deixando-as suscetíveis a doenças, violações e mesmo à morte. Em 2016, uma adolescente de 15 anos morreu neste contexto.

Na Índia, a discriminação também é avassaladora, enquanto estão menstruadas, as mulheres não podem ir ao templo, nem preparar comida. Devido à falta de recursos, apenas 12% das mulheres usam pensos absorventes, muitas mulheres, têm de recorrer a cinzas, jornais, lençóis secos ou compartilhar um pedaço de pano com uma mulher que tem um ciclo diferente do seu. Porém, recentemente, Muruganatham teve a ideia de criar uma máquina que produz pensos higiênicos biodegradáveis, está a mudar a vida de muitas indianas, não só por combater o abandono escolar como por tornar as mulheres que vendem os pensos higiênicos financeiramente independentes.

Em Portugal, ainda muitas pessoas acreditam nos mitos de antigamente, como não cozinhar ou não lavar o cabelo quando se está com o período.

Atividade de grupo

Dialoguem sobre os sentimentos de vergonha, culpa relacionados com a saúde sexual que conduzem ao silêncio de muitas raparigas e rapazes. O que estará na base destes sentimentos? Como podem eles aprender a pedir ajuda, auxílio ou apoio sem sentir culpa ou vergonha.

8.2 PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ INDESEJADA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar os sinais mais comuns da gravidez.
- Descrever os testes disponíveis para confirmar a gravidez.
- Identificar os riscos para a saúde associados ao casamento prematuro (voluntário e forçado), à gravidez não intencional e ao parto.
- Corrigir mitos sobre os métodos anticoncepcionais modernos, preservativos e outras formas de prevenção da gravidez não planeada.
- Descrever os passos para o uso correto de preservativos masculino e feminino para reduzir o risco da gravidez não planeada.

ATITUDES:

- Reconhecer que a gravidez não intencional em idade precoce pode ter consequências negativas sociais e de saúde.
- Reconhecer que a decisão quanto ao uso do preservativo ou de outros métodos anticoncepcionais é gravidez não intencional em idade precoce pode ter consequências negativas sociais e de saúde de responsabilidade de ambos os parceiros sexuais.
- Reconhecer que a prevenção da gravidez é responsabilidade tanto dos homens quanto das mulheres.

COMPETÊNCIAS:

- Identificar um pai/responsável ou um(a) adulto(a) de confiança com quem conversar.

PARENTALIDADE: O QUE CONTAS?

A responsabilidade parental configura uma situação jurídica complexa na qual compete aos pais, no interesse dos(as) filhos(as), até à maioridade (18 anos) ou emancipação destes(as), velar pela sua segurança e saúde, prover ao seu sustento, dirigir a sua educação, representá-los, ainda que nascituros e administrar os seus bens.

In Recomendação R (84) 4 do Conselho da Europa sobre as responsabilidades parentais.

REPALIMENTAÇÃO / SAÚDE/ SEGURANÇA/ VESTUÁRIO/ HIGIENE/EDUCAÇÃO		
DESIGNAÇÃO DO ARTIGO	FUNÇÃO / UTILIDADE	PREÇO
1.		
2.		
3.		
4.		

É importante saber!

Podem haver gastos adicionais com a saúde (consultas e medicamentos, ...) associados à eventualidade de um(a) filho(a) adoecer nesse período.

Atividade de grupo

Em grupos de pares calculem os gastos associados às responsabilidades parentais durante o primeiro ano da criança. No final respondam às questões de reflexão.

Questões para reflexão:

- Os custos de criar um/a filho/a são mais altos ou mais baixos do que esperavam?
- Que ordenado mensal terão de ganhar os pais ou responsáveis de um(a) bebé para o sustentar?
- Além das responsabilidades financeiras que outras responsabilidades têm os pais de um(a) bebé?
- Qual a etapa ideal da vida de alguém para decidir ser mãe ou pai.

OBTER PRESERVATIVOS

NARRADOR(A):

A personagem A precisava de preservativos. Foi a uma farmácia onde nunca tinha entrado para comprar. Encontrou um(a) farmacêutico(a) que se ofereceu para o(a) ajudar.

PERSONAGEM A: CLIENTE

Decides usar preservativos como método contraceptivo e de prevenção das I.S.T. Vais a uma farmácia comprá-los. É a primeira vez que compras preservativos. Olhas em teu redor e reparas que não se encontram preservativos em nenhum expositor. Por isso, decides solicitar à (ao) farmacêutica(o). Dirige-te a ela (ele).

PERSONAGEM B: FARMACÊUTICO(A)

Nesta farmácia não existem preservativos acessíveis aos clientes nos expositores. Os clientes que desejam adquiri-los devem solicitá-los. És uma pessoa muito curiosa. Tens perante ti um(a) novo(a) cliente. Fazes-lhe imensas perguntas como por exemplo:
Que tipo de preservativos?
Masculino/feminino?
Lubrificados ou não?
De alguma cor específica?
Com preferência em relação à marca?
Caixa com quantas unidades?
Certifica-te que o cliente sai da farmácia sabendo utilizar o preservativo nomeadamente sabendo responder às questões: Quando se coloca? Como se coloca? Que cuidados se deve ter ao abrir? Como retirar...?

CLIENTE NA FILA DE ESPERA:

Estás na farmácia à espera de ser atendido(a), aproveitas para ouvir a conversa da pessoa que está a comprar preservativos e opinar de forma inconveniente sobre o assunto.

OBSERVADOR(A):

O teu papel é registar todas as respostas que a personagem A não foi capaz de dar ao personagem B.

TÓPICOS PARA REFLEXÃO:

- Como se sentiram os «atores» e as «atrizes» ao representar estes papéis?
- A personagem A foi capaz de explicar o que pretendia?
- Que sugestões poderiam apresentar ao personagem A para facilitar a sua situação?

É importante saber!

Se recorreres ao Centro de Saúde podes obter preservativos gratuita e confidencialmente.

Atividade de grupo

Organizem-se um grupos de 5 pessoas e representem a cena «obter preservativos» seguindo o guião. Dialoguem com base nos tópicos de reflexão.

Para concluir a atividade deslocando-se a uma farmácia ou centro de saúde para obter preservativos.

COM OU SEM PRESERVATIVO

NARRADOR(A):

As personagens A e B namoram há algum tempo. Ambos desejam fazer amor. Conversaram sobre isso e decidiram. No entanto, não estão de acordo sobre o uso de preservativo.

PERSONAGEM A: CLIENTE

Não queres usar preservativo. Não usaste com outro(a)s parceiro(a)s que já tiveste.

Na tua opinião, a **Personagem B** deveria aceitar a tua vontade:

- Para provar que confia em ti;
- Porque nunca tiveste nenhuma IST;
- Porque achas que o preservativo diminui o prazer sexual;
- Porque achas que utilizar o preservativo é pouco natural;
- Porque rompe a espontaneidade;
- Porque achas que a “marcha atrás” é suficiente e nunca se passou nada.
- Tentas convencer o(a) personagem B.

PERSONAGEM B:

Queres decididamente usar preservativo. Tiveste relações sexuais com outras pessoas e usaste sempre preservativo. Decides usá-lo porque:

- Previne as IST, incluindo a infeção VIH/sida;
- Proteges-te e proteges o(a) teu (tua) parceiro(a);
- É um contraceutivo seguro;
- Sentes-te mais seguro(a);
- Sentes-te responsável pela tua vida;
- Entendes que é uma forma de respeitar e de que te respeitem;
- Tentas convencer o personagem A. Falas em primeiro lugar

OBSERVADOR(A):

Regista quais dos argumentos (A ou B) parecem ter mais peso na situação.

TÓPICOS PARA REFLEXÃO:

- Como se sentiram os atores e as atrizes ao representar estes papéis?
- O personagem B foi capaz de explicar o que pretendia?
- Que sugestões poderiam apresentar à personagem B para facilitar a sua situação?

É importante saber!

O uso regular do preservativo, é a única proteção contra as IST e a gravidez indesejada.

Atividade de grupo

Organizem-se em grupos e representem a cena «com ou sem preservativo» seguindo o guião. Dialoguem com base nos tópicos de reflexão

8.3 VIH E SIDA E OUTRAS IST



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Abordar as IST mais comuns bem como os meios de transmissão.
- Conhecer os diversos meios de transmissão do VIH (ex.: relação sexual desprotegida com alguém VIH positivo, transfusão de sangue com sangue contaminado, compartilhar seringas, agulhas ou outros instrumentos corto-perfurantes; durante a gravidez, no parto ou na amamentação).
- Afirmar que a maioria das pessoas contrai ou transmite o VIH por meio da relação sexual desprotegida.
- Descrever os passos do uso correto do preservativo.
- Descrever com que idade e em que lugar se pode aceder à vacina contra o vírus do papiloma humano genital (HPV).

ATITUDES:

- Reconhecer que todas as pessoas são responsáveis por garantir ambientes seguros e acolhedores para as pessoas que vivem com VIH.
- Reconhecer que todos são responsáveis por apoiar as pessoas que vivem com VIH.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de proporcionar ambientes seguros e acolhedores.
- Especificar e demonstrar como as pessoas podem aceder a serviços de assistência e tratamento do VIH.
- Demonstrar formas de apoiar pessoas que vivem com VIH.
- Demonstrar habilidades de comunicação, negociação para contornar a pressão sexual ou demonstrar habilidades de assertividade quanto à intenção de praticar o sexo mais seguro, incluindo o uso correto e consistente de preservativos e anticoncecionais.



LINHA DE INFORMAÇÃO SOBRE SIDA ... E OUTRAS IST

TÓPICOS PARA O QUESTIONÁRIO:

- Definição de VIH
- Definição de sida.
- Causas da sida.
- Efeitos sobre o organismo.
- Significado do termo seropositivo.
- Como se sabe se uma pessoa é seropositiva.
- Portador assintomático, sintomas menores e evolução da doença.
- Vias de transmissão do VIH e IST.
- Formas de prevenção das IST.
- IST para as quais existe vacinação.
- Comportamentos sexuais de risco e saudáveis.

VIH



nº45

1. Introduzir a atividade à turma apresentando os objetivos.
2. Solicitar a 4 alunos (as) voluntários que se informem o suficiente para serem capazes de colocar em funcionamento uma linha telefónica de informação sobre SIDA.
3. Dividir o resto da turma em grupos.
4. Solicitar aos grupos que preparem questões relacionadas seguindo os tópicos para o questionário, a fim de serem esclarecidas através da chamada telefónica de informação.
4. Quando todos os grupos tiverem preparado o seu trabalho, podem iniciar um roleplaying que represente várias chamadas telefónicas, feitas por diferentes personagens a uma linha de informação sobre sida.
5. Enquanto um grupo está a fazer questões, o resto da turma estará a assistir às chamadas, anotando as informações corretas e erradas extraídas das conversas telefónicas.
6. Concluir a atividade analisando com a turma as conclusões sobre as informações transmitidas.



SEI USAR O PRESERVATIVO MASCULINO

nº46

TÓPICOS PARA O QUESTIONÁRIO:

- Verificar o estado de conservação da embalagem, certificação de qualidade (CE) e prazo de validade.
- Ereção.
- Abrir a embalagem, evitando utilizar as unhas ou os dentes.
- Verificar o lado correto do preservativo para desenrolar.
- Segurar na extremidade (reservatório) para evitar acumulação de ar.
- Desenrolar o preservativo até à base do pénis.
- Penetração.
- Ejaculação.
- Segurar o preservativo na base enquanto se retira do pénis.
- Dar um nó ao preservativo e rejeitar em lugar apropriado.

1. Recortar 10 tiras de papel com os passos para colocar o preservativo masculino e inseri-las dentro de um saco.
2. Solicitar 10 alunos(as) voluntários para retirarem uma tira de papel de dentro do saco.
3. De acordo com o conteúdo da sua tira os 10 alunos(as) devem dispor-se seguindo a ordem de colocação de um preservativo.
4. O resto da turma faz a revisão da ordem fazendo alterações caso esteja incorreta.
5. Finalizar a atividade com a demonstração de preservativos aos alunos(as) para que conheçam, manipulem e exponham as suas dúvidas.

O PRESERVATIVO FEMININO

O preservativo feminino é um método contraceptivo de barreira que pode ser inserido na vagina até oito horas antes das interações sexuais acontecerem. A maioria dos modelos disponíveis tem um anel flexível em ambas as extremidades (um anel interno para segurar o preservativo dentro da vagina e um anel externo para impedir que o preservativo seja empurrado para dentro da vagina). O anel externo também cobre parte da vulva.

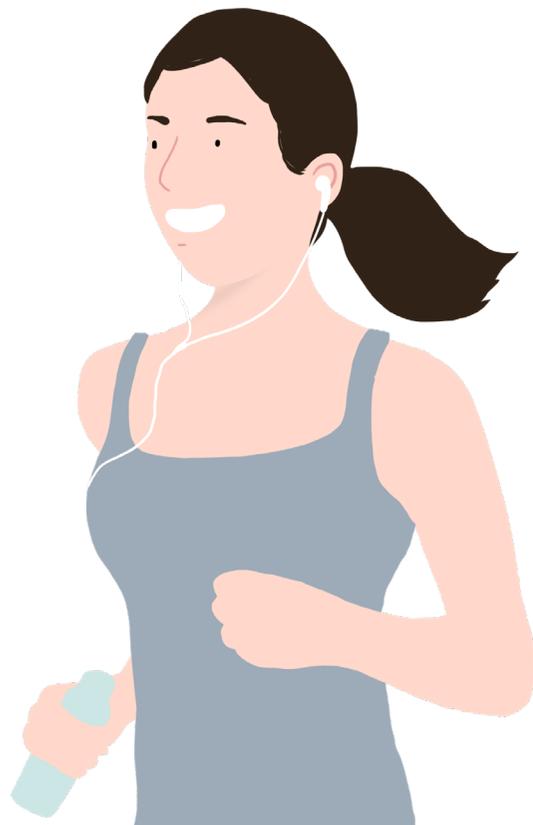
É importante saber!

Os centros de saúde disponibilizam preservativos gratuitamente e asseguram confidencialidade.

Atividade de grupo

Organizem-se em grupos e em conjunto elaborem uma lista de locais da vossa área geográfica onde podem obter preservativos gratuitamente.





É importante saber!

A história verdadeira de Alexandra está disponível em:
www.sicnoticias.pt/programas/momentos-mudanca/2012-10-23-Alexandra--Viver-com-HIV

Atividade de grupo

Em grupo façam uma reflexão sobre o a história de Alexandra elejam um(a) interlocutor(a) e exponham à turma as conclusões retiradas da reflexão. Para finalizar dialoguem sobre as palavras realçadas no texto.

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?

BIBLIOGRAFIA

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

- ARS NORTE I.P. (2012). PRESSE: Caderno PRESSE Ensino Secundário. Porto: ARS Norte I.P.
- UNESCO (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach - Revised edition. France: UNESCO.
- Sanders, P. e Swinden, L. (1995). Para me conhecer. Para te conhecer... : estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico. Lisboa: APFI.
- REDE (sd). Kit Pedagógico sobre Género e Juventude. Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidades entre Mulheres e Homens.
- Sánchez, F. L.(1995). Educación sexual de adolescentes y jóvenes. Madrid: Siglo veintiuno editores.
- Zapiain, G. Programa de Educación Afectivo-Sexual UPV-EHU Universidad del País Vasco

Websites:

www.amnistia.pt/tematica/discriminacao/

www.escolasaudavelmente.pt/





DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

Declara-se que

aluno/a do ano do ensino secundário, 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.



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

pre[♀]ssé-book *ensino secundário*

**...para uma vida
consciente e responsável**



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