



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

Projeto de Educação para a Saúde - PES

Projeto de Educação Sexual

10º Ano

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Projeto de Educação Sexual – 10º Ano				
Área Temática	Conteúdos	Pressupostos Essenciais	Recurso	Tempo letivo
Conhecimento e Valorização do Corpo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Figura Corporal ▪ Fisiologia da resposta sexual humana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer a figura/imagem corporal como potenciadora do prazer, do crescimento e da autonomia, desenvolvendo uma atitude positiva face às mesmas ▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº1: Publicidade e modelos de beleza ▪ Atividade nº2: Homem/mulher ideal ▪ Atividade nº3: Palavras ocultas 	3 (90 min)
Saúde Sexual e Reprodutiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo - consequências e métodos de prevenção ▪ Conhecimento das consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade, da gravidez na adolescência e do aborto. ▪ Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer a importância de uma vivência da sexualidade saudável, responsável e isenta de riscos ▪ Reconhecer a importância da assertividade nas relações amorosas como estratégia de prevenção das relações abusivas e violentas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº4: PRESSE News ▪ Atividade nº5: Gravidez indesejada, situação complicada ▪ Atividade nº6: Comportamentos abusivos e violentos 	3 (90 min)
Expressões da Sexualidade e Diversidade	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dimensão ética da sexualidade humana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores e uma dimensão ética; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº7: Emoções fortes ▪ Atividade nº8: Uma imagem vale mais 	2 (90 min)

Sugestões de Atividades

10º Ano

Nota: O quadro legislativo atual estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar e obriga a abordagem de 12 horas, no mínimo (16 tempos) no ensino secundário.

Todas as propostas de atividades foram retiradas do caderno de atividades PRESSE secundário e adaptadas.

Área Temática

Conhecimento e Valorização do Corpo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 1

Atividade:	Publicidade e modelos de beleza	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º
		•
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Hist.; Soc.; Psic.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar o modelo de beleza dominante e a forma como os <i>media</i> o utilizam ▪ Potenciar uma atitude crítica face à instrumentalização e comercialização do modelo social de beleza 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas n.º 1 e 2 ▪ Meios audiovisuais para reprodução de vídeos 	
Passo a passo:		
	<p>1. Solicitar previamente aos alunos que, individualmente, ao longo de vários dias, observem anúncios publicitários em vídeos ou revistas em que sobressaiam os modelos de beleza atuais e que tragam esses materiais (gravações ou recortes) para a aula.</p>	
	<p>2. Dividir a turma em grupos e solicitar a todos os grupos que analisem cada um dos anúncios que os elementos do grupo trouxeram para a aula, com o apoio da ficha n.º1.</p>	
	<p>3. Solicitar aos alunos para, depois de analisados todos os anúncios, responderem às questões da ficha n.º2.</p>	
	<p>4. Posteriormente, cada grupo apresenta à turma a compilação de anúncios publicitários realizada, ao mesmo tempo que expõe a análise dos mesmos com o apoio da ficha n.º 1.</p>	
	<p>5. Finalizar a aula com a reflexão da turma em torno das respostas às questões da ficha n.º2.</p>	

Anúncio: _____

1. Que mensagens promove o anúncio? (especificar o tipo de slogan e informação do produto).

2. A quem se dirige o anúncio: mulheres/homens, rapazes/raparigas?

3. Que protagonistas aparecem?

- Mulher/Homem,
- Menina/menino,
- Família/casal
- Objetos
- Ambiente

4. Qual a relação entre os protagonistas?

5. Que imagem sobre a mulher ou sobre o homem é transmitida?

Objetos que identificam a mulher:

Objetos que identificam o homem:

6. Que tipo de linguagem é utilizada?

7. Que modelo de beleza masculina ou feminina é apresentado?

1. Porque é que aparecem frequentemente mulheres ou homens com pouca roupa para anunciar produtos de beleza ou outros objetos?

2. Que diferenças se encontram entre os anúncios dirigidos a mulheres e os anúncios dirigidos a homens?

3. Porque será que a sensualidade é usada para fins comerciais?

4. Que influência poderá ter nos jovens?

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 2

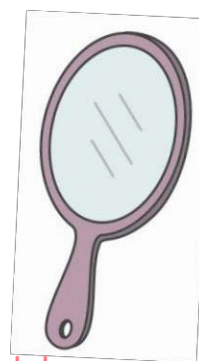
Atividade:	Homem/mulher ideal	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Of. Artes; Mat. Tecn.; Hist.; Hist. Cult. Art.; Soc.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar e refletir sobre o modelo de beleza rígido e estereotipado ▪ Promover uma visão mais ampla em relação ao modelo de beleza atual ▪ Promover e desenvolver valores corporais e de expressão alternativos aos dominantes 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 1 	
Passo a passo:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar aos alunos que, individualmente, preencham a ficha n.º 1 identificando características de beleza, atração, sensualidade, personalidade que gostariam de encontrar no modelo de homem ideal e de mulher ideal. 2. Posteriormente, dividir a turma em grupos e, com o apoio da ficha n.º 1, solicitar-lhes que analisem e comparem as características expressadas pelos vários elementos. 3. Finalmente promover um debate que destaque a importância de características relacionais que podem tornar uma pessoa mais interessante e atrativa tais como: recetividade, empatia, expressividade, etc. 	

1. De acordo com a tua opinião, como se caracteriza o modelo ideal de mulher?

2. De acordo com a tua opinião, como se caracteriza o modelo ideal de homem?

3. Que diferenças encontras entre as características que atribuíste aos dois modelos?

4. Achas que o modelo de beleza é mais exigente com o homem ou com a mulher?
Porquê?



5. Que outros aspetos achas que se poderiam ter em conta para propor modelos de beleza alternativos?

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 3

Atividade:	Palavras ocultas	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Bio.;	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana ▪ Encontrar vocabulário correto para denominar as fases da resposta sexual humana 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas n.º 1 a 3 	
Passo a passo:		
	1. Introduzir a atividade apresentando os objetivos.	
	2. Dividir a turma em grupos.	
	3. Distribuir as fichas n.º 1 e 2.	
	4. Desafiar os alunos a encontrar as palavras com a ajuda das pistas.	
	5. Concluir a atividade em grupo utilizando as soluções da ficha n.º 3.	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Palavras ocultas

Ficha n.º 1

1. Procura palavras ocultas relacionadas com a resposta sexual humana. Usa as dicas que estão na folha seguinte. Podes procurar no sentido vertical ou horizontal.

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

Vertical

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

Horizontal

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

Pistas para encontrar palavras ocultas:

Vertical

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

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.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Palavras ocultas

Ficha n.º 3

Soluções:

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

Vertical

- 1 - Desejo
- 2 - Ereção
- 3 - Glande
- 4 - Excitação
- 5 -Ejaculação

Horizontal

- 1 - Orgasmo
- 2 - Prazer
- 3 - Lubrificação
- 4 - Clítoris
- 5 - Resolução

Área Temática

Saúde Sexual e Reprodutiva

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

		Atividade n.º 4
Atividade:	PRESSE News	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	10º
Disciplina (s):	Port.; L. Estrang.; Soc.; Of. Anim. Mult.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Procurar informação sobre as principais I.S.T. em Portugal e no mundo ▪ Conhecer a situação epidemiológica das principais I.S.T. em Portugal e no mundo e suas consequências 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 1 	
Passo a passo:		
1. Introduzir a atividade questionando a turma sobre quais as principais I.S.T. que conhecem, as suas consequências, formas de transmissão, existência de vacinação e outras formas de prevenção.		
2. Desenvolver o tema, introduzindo questões que relacionem a situação epidemiológica de Portugal com a de outros países do mundo.		
3. Dividir a turma em vários grupos e distribuir a ficha n.º 1.		
4. Solicitar aos vários grupos que imaginem que são jornalistas do jornal <i>PRESSE News</i> e que o seu trabalho é realizar uma notícia sobre a epidemiologia das principais I.S.T. em Portugal e no mundo.		
5. Os alunos devem fazer pesquisas sobre o tema, e preencher a página do <i>PRESSE News</i> (ficha n.º 1) com as principais conclusões a que chegaram. Podem colar imagens.		
6. No final, os vários jornalistas distribuem os seus jornais pelos leitores, ou seja, trocam os jornais entre os vários grupos e leem os vários exemplares.		
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se pretender dinamizar a atividade <i>PRESSE News</i> numa área curricular de língua estrangeira, solicite aos alunos que façam o jornal fazendo uso da língua que é objeto de aprendizagem. ▪ Pode fazer uso das tecnologias de informação e comunicação solicitando aos alunos a realização do jornal em versão digital. 	

PRESSE News

Epidemiologia das I.S.T. em Portugal e no mundo

PRESSE News

--

--	--

--

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 5

Atividade:	Gravidez indesejada, situação complicada	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	10º
		●
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Refletir sobre as consequências físicas, psicológicas e sociais da gravidez na adolescência 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 1 	
Passo a passo:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzir a atividade explicando aos alunos que irão elaborar uma peça de teatro que represente as reações dos elementos dos vários círculos sociais que rodeiam a vida de uma adolescente que acabou de descobrir que está grávida. 		
<ol style="list-style-type: none"> 2. Dividir a turma em 8 grupos e distribuir aleatoriamente pelos grupos os quadrados da ficha n.º 1. 		
<ol style="list-style-type: none"> 3. Explicar a cada grupo que, de acordo com o círculo social que lhe foi atribuído, irá definir personagens para cada elemento do grupo. 		
<ol style="list-style-type: none"> 4. Depois de definidas as personagens, todos os grupos devem ir contracenando com a adolescente grávida. 		
<ol style="list-style-type: none"> 5. No final do teatro, os alunos devem explicar o que sentiram ao representarem as personagens. 		
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O grupo que receber o quadrado sem informação deve inventar outro círculo social. ▪ Pode filmar o teatro e utilizá-lo para outras atividades na escola ou representar novamente o teatro numa comemoração para todos os alunos da escola. 	

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

**Amigas que a convidam
para sair à noite**

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

**Professores e colegas da
escola**

**Professor e colega(s) do
atletismo**

**Médico(a)
e Enfermeiro(a)**

.....

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

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 6

Atividade:	Comportamentos abusivos e violentos	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	10º
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o conceito de violência sob o ponto de vista da população adolescente. ▪ Identificar um comportamento violento e classificá-lo. ▪ Definir e explicar individualmente o conceito de violência. 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas n.º1 e 2 	
Passo a passo:		
1. Introduzir a atividade apresentando os objetivos.		
2. Distribuir a ficha n.º 1 por todos os alunos.		
3. Solicitar aos alunos que definam, individualmente, o conceito de violência e que apresentem exemplos.		
4. Depois de conhecer as ideias dos alunos sobre o tema, usá-las como base de trabalho para classificar o comportamento segundo o tipo de violência.		
5. Realizar um quadro resumo para cada um dos três tipos de violência: física, psicológica e sexual (ficha n.º 2).		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Comportamentos abusivos e violentos

Ficha n.º 1

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

Comportamento	Pessoa que a exerce	Causa	Consequência

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Comportamentos abusivos e violentos

Ficha n.º 2

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

Tipo de violência	Exemplos quotidianos	Pessoa que a exerce (homem/mulher) e motivo	Como se sente a pessoa que a exerce

Área Temática

Expressões da Sexualidade e Diversidade

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 7

Atividade:	Emoções fortes	
Área temática:	Expressões da sexualidade e diversidade	10º
		●
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Soc.; Hist.	
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a consciência emocional ▪ Treinar a expressão e o reconhecimento das emoções ▪ Valorizar a expressão das emoções na comunicação 		
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha n.º 1 ▪ 1 Saco 	
Passo a passo:		
1. Recortar os quadrados das emoções apresentadas na ficha n.º 1 e colocá-los dentro do saco.		
2. Dispor a turma num círculo.		
3. Solicitar a um aluno que retire “uma emoção” do saco e que a corporize em movimento.		
4. Entretanto dizer em voz alta a palavra “estátua” para o aluno corporizar a emoção em posição de estátua.		
5. Solicitar ao aluno que permaneça em estátua enquanto os colegas que o rodeiam tentam adivinhar qual a emoção que está a representar.		
6. Quando alguém pronunciar a emoção que o aluno está a corporizar o aluno pode cessar a corporização da emoção e é a vez de outro aluno retirar uma emoção do saco e repetir a ação anterior.		
Nota:	Se ninguém conseguir adivinhar uma emoção representada por um aluno solicitar um voluntário para o substituir até que alguém adivinhe.	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Emoções fortes

Ficha n.º 1

Dor

Prazer

Diversão

Susto

Ódio

Admiração

Indiferença

Medo

Alívio

Cansaço

Perda

Terror

Impaciência

Vergonha

Alarme

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

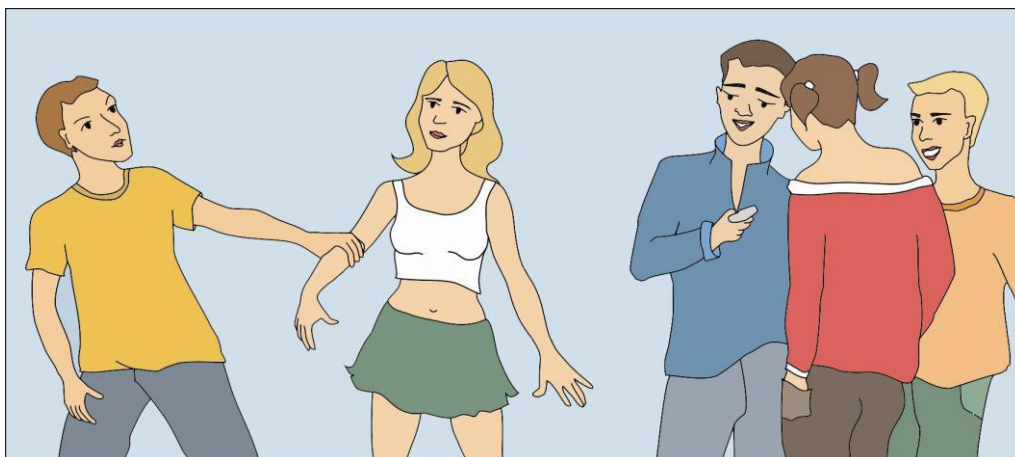
PES

Atividade n.º 8

Atividade:	Uma imagem vale mais...	
Área temática:	Expressões da sexualidade e diversidade	10º
		●
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Psic.; L. Estran.; Soc.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Favorecer a interpretação subjetiva das emoções ▪ Desenvolver competências sociais de resolução de conflitos e que favoreçam o respeito de forma a evitar todo o tipo de situações que impliquem abusos ou agressões sexuais 	
Duração:	Recursos:	
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas n.º 1 a 3 	
Passo -a passo:		
1. Introduzir a atividade apresentando os objetivos.		
2. Dividir a turma em 3 grupos e distribuir as fichas n.º1,2 e 3.		
3. Solicitar aos grupos que façam uma interpretação escrita das imagens, criando a história que as imagens lhes sugerem. Essa história deve dar um nome às personagens e caracterizá-las minimamente.		
4. Depois de todos os grupos terem criado a sua história, devem preparar e dinamizar um <i>roleplaying</i> para as teatralizar.		
5. Depois de dinamizado o <i>roleplaying</i> , os alunos devem explicar o que sentiram ao representarem as suas personagens.		
6. Concluir a atividade moderando um debate sobre como lidar com situações que impliquem abusos ou agressões sexuais.		

Uma imagem vale mais...

Ficha n.º 1



Uma imagem vale mais...

Ficha n.º 2



Uma imagem vale mais...

Ficha n.º 3