

pre[♀]ssé[♂]-book

2º ciclo

a sexualidade...



«a sexualidade...»

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 A COMPETIR!
APRENDEMOS A COEXISTIR!**



**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 **2º ciclo**, preconiza-se a implementação de, **no mínimo, 8 sessões por ano**, com duração de **45 minutos cada**.

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

O **presse-book 2º ciclo «a sexualidade...»** 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.

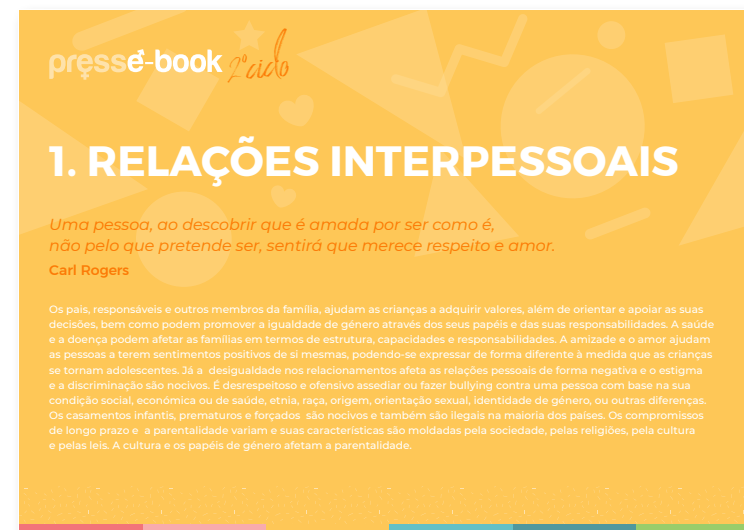
COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

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.



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



QUANTO MAIS DEBATES, MAIS GOSTAS DE TI...

1 ENTRE MARIDO E MULHER NÃO METAS A COLHER.
ONDE HÁ GALOS NÃO CANTAM GALINHAS.
MULHER AO VOLANTE, PERIGO CONSTANTE.

2 QUANDO HÁ HOMENS NÃO SE CONFESSAM MULHERES.
AS MULHERES SÃO SERES MAIS SENSÍVEIS.
OS HOMENS SÃO O SEXO FORTE.

3 AS MULHERES SÃO COZINHEIRAS E OS HOMENS CHEFES.
UM HOMEM NÃO CHORA.
QUANTO MAIS ME BATES MAIS GOSTO DE TI.

4 O HOMEM NA PRAÇA E A MULHER EM CASA.
O LUGAR DA MULHER É NA COZINHA.
AS MULHERES SÃO O SEXO FRACO.

1. Dividir a turma aleatoriamente em 4 pequenos grupos, preferencialmente constituídos por alunos e alunas.
2. Distribuir por cada grupo as expressões populares apresentadas em cima (3 expressões a cada grupo) e promover a reflexão para cada expressão, através da resposta escrita às seguintes questões:
• Concordam com esta expressão popular?
• Consideram que esta expressão promove a desigualdade entre homens e mulheres? Porquê?
• Esta expressão favorece a violência de género? Porquê?
• Vão usar estas expressões nas vossas vidas?
3. Depois da resposta às questões cada grupo apresenta aos colegas as suas conclusões e desenvolvem um pequeno debate sobre a desigualdade de género e a sua contribuição para a violência de género em Portugal.

preße-book 2º ano

Bem-vindo(a)!

Este é o teu programa!

Convidamos-te a aprender sobre...

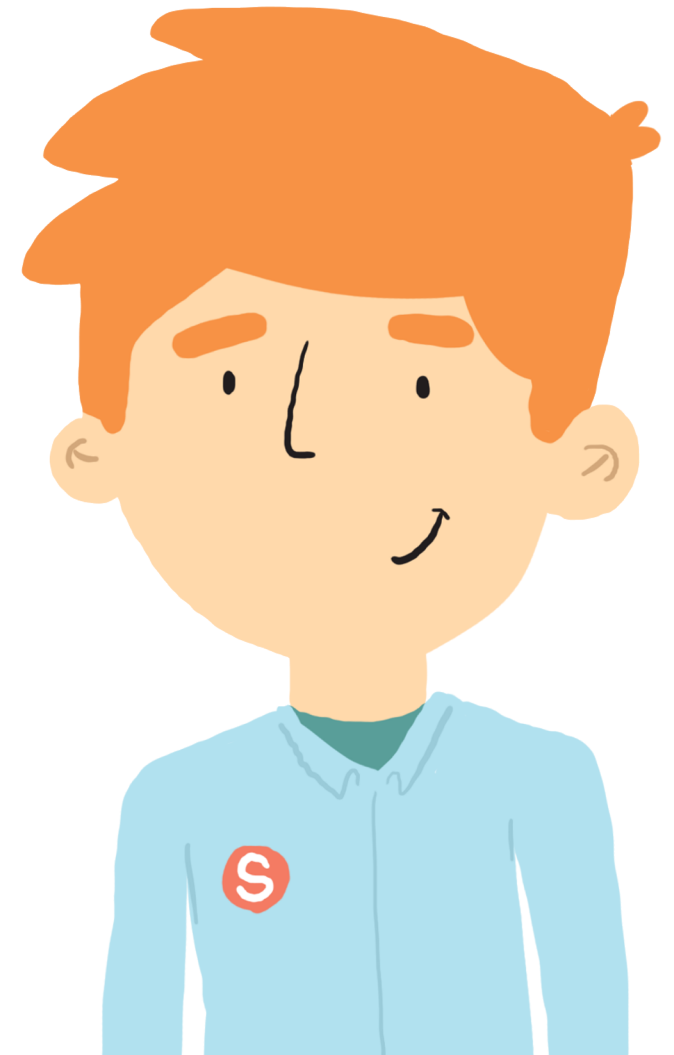
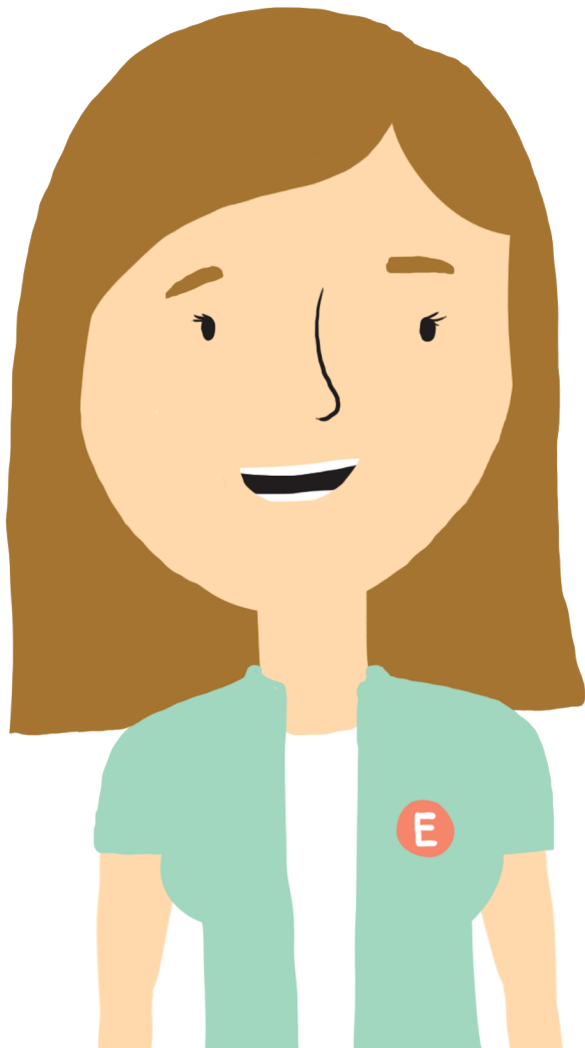
... ti e os outros

... 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

Os pais, responsáveis, e outros membros da família, ajudam as crianças a adquirir valores. Além de orientarem e apoiarem as suas decisões. Estas figuras parentais funcionam como modelos, podendo 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 em relação a 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 são ilegais na maioria dos países.

1.1 FAMÍLIAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever maneiras pelas quais pais/responsáveis e outros membros da família apoiam as decisões das crianças e dos adolescentes.
- Identificar os papéis, os direitos e as responsabilidades de diversos membros da família.
- Elencar formas de como as famílias podem apoiar a igualdade de gênero através dos seus papéis e das suas responsabilidades.
- Descrever maneiras pelas quais a saúde e a doença podem afetar os papéis e as responsabilidades dos membros da família.

ATITUDES:

- Reconhecer que pais/responsáveis e familiares influenciam as suas decisões.
- Reconhecer que todos os seus membros podem promover a igualdade de gênero na família.
- Reconhecer que a saúde e a doença podem afetar a forma como a família se relaciona.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre o quanto um valor da família conduziu a uma decisão que tomaram.
- Expressar apoio para papéis e responsabilidades equitativos da família.
- Demonstrar empatia pelas famílias atingidas por doença.

FAMÍLIA COM VALOR(ES)

Um valor é uma ideia ou qualidade que é importante, desejável ou apreciada. Uma forma de saberes se algo é um valor para ti, é fazeres a ti próprio(a) as seguintes perguntas:

- É algo em que acredito?
- É algo que me deixa orgulhoso(a) de partilhar com amigos(as)?



Atividade individual

Observa no quadro os valores que a família do Sérgio lhe transmitiu, tens alguns em comum com ele? Elabora a tua lista de valores e dá exemplos de situações em que te comportaste de acordo com cada um deles.

É importante saber!

A família tem o papel essencial de ajudar os seus membros a adquirir valores, orientar e apoiar as suas decisões.

EU FAÇO, TU FAZES, ELE(A) FAZ, NÓS... SOMOS FELIZES JUNTOS!

João (mano)		Estela	
Tarefas	<ul style="list-style-type: none">• Preparar a mochila todas as noites• Manter o quarto arrumado• Passear o Riscas• Pôr a mesa 2ª, 4ª• Aspirar ao Sábado• Ajudar a Avó Maria a vigiar a diabetes• ...	Tarefas	<ul style="list-style-type: none">• Preparar a mochila todas as noites• Manter o quarto arrumado• Pôr a mesa 3ª e 5ª• Alimentar o Nemo• Limpa o pó a Sábado• Fazer uma caminhada com a avó ao Domingo• ...
Direitos	<ul style="list-style-type: none">• Brincar• Estudar• Descansar• Acordar tarde ao Domingo• ...	Direitos	<ul style="list-style-type: none">• Brincar• Estudar• Descansar• Acordar tarde ao Domingo• ...
Responsabilidades	<ul style="list-style-type: none">• Cuidar o meu material escolar• Estar atenta nas aulas• Esforçar-me para tirar boas notas• ...	Responsabilidades	<ul style="list-style-type: none">• Chegar a horas à escola• ...

Atividade individual
Elabora a tabela de tarefas, direitos e responsabilidades para cada elemento da tua família.

É importante saber!

A saúde e a doença podem afetar os papéis e as responsabilidades dos membros da família.

1.2 AMIZADE, AMOR E RELAÇÕES ROMÂNTICAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Elencar os benefícios das amizades e do amor.
- Descrever diversas formas de expressão da amizade e do amor ao outro, à medida que crescem.
- Explorar quais são as causas de desigualdade nos relacionamentos que afetam as relações pessoais (ex.: por causa de género, idade, condição económica ou diferenças de poder).
- Analisar como os papéis mais equitativos entre as pessoas podem contribuir para relacionamentos saudáveis.

ATITUDES:

- Reconhecer que a amizade e o amor podem ajudar a se sentir bem.
- Reconhecer que há muitas maneiras de expressar amizade e amor a outras pessoas.
- Reconhecer como a igualdade nos relacionamentos faz parte das relações saudáveis.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar amizade e amor de forma a sentir-se bem consigo mesmo.
- Refletir sobre como a maneira de expressar amizade e amor a outras pessoas muda à medida que se tornam mais velhos.
- Adotar papéis equitativos nos relacionamentos.

A AMIZADE E O AMOR, TÊM MUITO VALOR!

O amor e a amizade são os principais sentimentos que dão sentido e cor às nossas vidas. Os significados de amizade e de amor são difíceis de explicar porque variam de pessoa para pessoa.

É importante saber!

Tens o direito de escolher os teus amigos(as) e reúnires ou formares grupos, desde que respeites os direitos de todos(as).

nº 3



Atividade individual

Elabora uma lista de características que consideras importantes para escolher alguém para ser teu(tua) amigo(a) e coloca-as por ordem de importância.

MELHOR AMIGO(A) PARA SEMPRE MELHORES AMIGOS(AS) PARA TUDO?

A Ana é a melhor amiga da Rita, partilham praticamente tudo. O António é o melhor amigo do João, não passam um sem o outro. A Margarida e o Gonçalo têm melhores amigos para tudo, partilham diferentes atividades e gostos com diferentes amigos.



Atividade individual

E tu? Como vives a amizade? Elabora uma composição sobre o(a) teu(tua) melhor amigo(a) ou melhor(es) amigos(as), identifica diferentes formas de expressar a amizade e explica se vivencias a equidade nos teus relacionamentos de amizade. Dá exemplos.

É importante saber!

Na amizade, tal como noutras relações, é muito importante garantir a equidade. A equidade é um valor fundamental relacionado com a justiça e com a igualdade de direitos e de oportunidades.

AVIÃO DE PAPEL

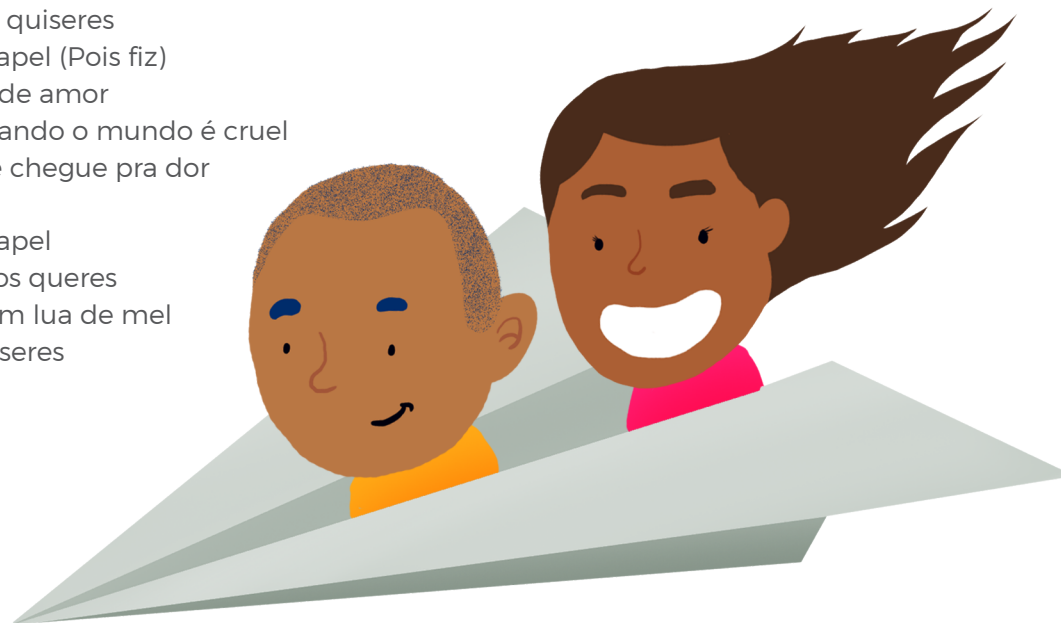
Amor o mundo quebra-te os sonhos
Às vezes cai-te todo nos ombros
Eu levanto-o inteiro por ti
Eu viro o cavaleiro por ti
Amor o mundo deixa-te ao frio
Às vezes larga-te no vazio
Eu pinto de todas as cores por ti
Eu viro Leonardo Da Vinci por ti

Fiz-te um avião de papel
Daqueles das cartas de amor
Pra voarmos nele quando o mundo é cruel
E não há espaço que chegue pra dor
Fiz-te um avião de papel
Daqueles dos quantos queres
Pra voarmos daqui em lua de mel
Pra te levar pra onde quiseses

Amor o mundo tira-te o ar
Chega a proibir-te de dançar
Eu danço as músicas todas por ti
Eu viro bailarino por ti
Amor o mundo fez-te mulher
Mais cedo do que tinha de ser
Eu faço o tempo voltar por ti
Eu viro super-homem por ti
Fiz-te um avião de papel
Daqueles das cartas de amor
Pra voarmos nele quando o mundo é cruel
E não há espaço que chegue pra dor

Fiz-te um avião de papel
Daqueles dos quantos queres
Pra voarmos daqui em lua de mel
Pra te levar pra onde quiseses
Fiz-te um avião de papel (Pois fiz)
Daqueles das cartas de amor
Pra voarmos nele quando o mundo é cruel
E não há espaço que chegue pra dor

Fiz-te um avião de papel
Daqueles dos quantos queres
Pra voarmos daqui em lua de mel
Pra te levar onde quiseses
Pra te levar
Pra te levar
Onde quiseses
Onde quiseses



Atividade em grupo

Leiam o texto e dialoguem entre colegas sobre: o poder do amor; o que muda quando uma pessoa está apaixonada; a importância da igualdade numa relação e como se expressa o amor à medida que as pessoas crescem.

Compositora: Carolina Deslandes

Intérpretes: Carolina Deslandes e Rui veloso

1.3 TOLERÂNCIA, INCLUSÃO E RESPEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir estigma e discriminação e identificar o quanto são nocivos.
- Descrever o estigma autoinfligido e suas consequências (ex.: silêncio, negação e segredo).
- Recordar que existem mecanismos de apoio para ajudar as pessoas que sofrem de estigma e discriminação.
- Explicar o significado de assédio e bullying.
- Descrever por que o assédio e o bullying são ofensivos e desrespeitosos.

ATITUDES:

- Reconhecer que é importante demonstrar tolerância, aceitação e respeito pelos outros.
- Reconhecer que é responsabilidade de todos denunciar o bullying e o assédio.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar apoio para pessoas que são estigmatizadas ou discriminadas.
- Demonstrar formas de enfrentamento face ao assédio e ao bullying.

ESTIGMA E DISCRIMINAÇÃO, POR NÓS NÃO!

Com demasiada frequência, ouvimos histórias desoladoras de pessoas que sofrem atos de crueldade simplesmente por pertencerem a um grupo “diferente”.

ESTIGMA

Perceção negativa associada a certo comportamento, característica ou grupo.

DISCRIMINAÇÃO

Tratar alguém de forma diferente simplesmente por ser quem é ou por causa das suas convicções.



É importante saber!

Todos os seres humanos têm direito a ser tratados de forma igual, independentemente da sua raça, etnia, nacionalidade, classe, casta, religião, convicção, género, idioma, orientação sexual, identidade de género, idade, saúde ou outro estatuto.

Atividade em grupo

Dialoguem entre colegas sobre os exemplos de estigma e discriminação que conhecem e apresentem soluções possíveis para ultrapassar este problema.

BULLYING: É DA NOSSA CONTA!

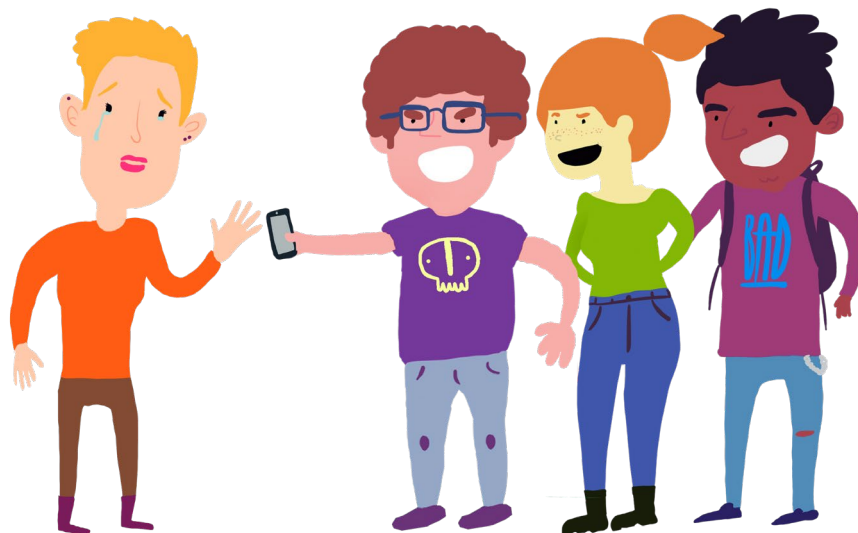
Uma vítima de bullying pode sentir-se magoada, com medo, sozinha, envergonhada e triste. Pode até ficar sem vontade de frequentar a escola, de ir ao recreio ou com dificuldade em se concentrar nos trabalhos da escola. O bullying pode acontecer dentro ou fora da escola e também na internet. O bullying praticado através da internet chama-se cyberbullying. As pessoas que fazem bullying chamam-se «bullies». Podem ser rapazes ou raparigas que adotam comportamentos de agressão repetitivos, como bater, pontapear, empurrar ou chamar nomes, ameaçar, provocar. Espalhar um boato sobre alguém, roubar dinheiro ou comida, gozar com alguém ou rejeitar alguém do grupo de propósito, também é bullying. Os bullies podem implicar com qualquer pessoa por alguma razão específica (por exemplo, por ter melhores notas, excesso de peso, por ter um género diferente do esperado, porque usa óculos...) ou por nenhuma razão em especial.

ESTRATÉGIAS QUE PODEM AJUDAR UMA PESSOA QUE SOFRE COM O BULLYING:

- Evitar o(a)/os(as) bullie(s) e contar a uma pessoa adulta sempre que uma situação de bullying ocorrer ou achar que vai ocorrer.
- Denunciar uma situação de bullying a uma pessoa adulta: descrever o que aconteceu e como se sentiu, quem o fez e como tentou resolver o problema.
- Evitar situações de encontro com o(a) bullie, se não estiverem várias pessoas por perto.
- Contactar com outros colegas e amigos na escola.

É importante saber!

Se tiveres conhecimento de uma situação de bullying, tens o dever de a denunciar!



Atividade em grupo

Façam uma pesquisa sobre bullying e organizem uma campanha dedicada a este tema. Elaborem cartazes, folhetos, murais, ...
O bullying é da vossa conta!
Não podem deixar acontecer!

**O BULLYING É DA NOSSA CONTA! É UM PROBLEMA DA NOSSA TURMA, DA NOSSA ESCOLA, DE TODOS(AS)!
A ESCOLA NÃO PODE SER UM LUGAR DE MEDO, DE CRUELDADE, AMEAÇA E VIOLÊNCIA!**

1.4 COMPROMISSOS DE LONGO PRAZO E PARENTALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- 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 gênero 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(a) adulto(a) de confiança, caso estejam ou conheçam alguém que esteja a sofrer de violência de gênero, 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.

O CASAMENTO AO REDOR DO MUNDO

O casamento é um compromisso estabelecido entre duas pessoas, mediante o reconhecimento governamental, cultural, religioso, social, que geralmente envolve uma celebração e que difere entre as várias culturas.



É importante saber!

O casamento vai além da celebração. Determinadas culturas, sociedades e religiões influenciam legislações e limitam os direitos das pessoas nestes compromissos de longa duração.

DE ACORDO COM A DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS, O CASAMENTO NÃO SERÁ VÁLIDO SE NÃO HOUVER APROVAÇÃO DE AMBOS OS NOIVOS.

Atividade em grupo

Juntem-se em pequenos grupos, elaborem uma pesquisa acerca do casamento nos diferentes lugares do mundo e descubram como pode variar tanto de cultura para cultura. Partilhem entre todos(as) as principais diferenças encontradas.

CASAMENTO É COISA DE CRIANÇAS?

O casamento infantil é uma prática que ocorre em todo mundo. Seja por motivos culturais ou sociais, há lugares no mundo onde as crianças são forçadas a casar. Devido aos costumes dos seus antepassados e das leis religiosas, o casamento infantil é uma das consequências da pobreza, do aumento da população e da destruturação das famílias ao redor do mundo. Há pais que chegam a considerar que o casamento é uma forma de proteger as suas crianças ao aliviar as dificuldades económicas. As meninas que se casam quando ainda são crianças, não perdem somente a sua infância como também deixam de poder estudar, tornam-se mães adolescentes e, frequentemente, vítimas de violência doméstica.



É importante saber!

Em todo o mundo, estima-se que se casam 12 milhões de meninas por ano (UNICEF, 2019).

O CASAMENTO ANTES DOS 18 ANOS É UMA VIOLAÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS!

Atividade em grupo

Imaginem que acontecia convosco e reflitam sobre as consequências do casamento infantil, prematuro e forçado na vida da criança, na família e na sociedade.

2. VALORES, DIREITOS, CULTURA E SEXUALIDADE

A educação sexual é uma oportunidade para a educação.

Daniel Sampaio

CONTEÚDOS-CHAVE

Os valores e as atitudes transmitidos por famílias e comunidades são fontes de aprendizagem sobre sexo e sexualidade e influenciam o comportamento e decisões pessoais. É importante conhecer os seus direitos e que os direitos humanos são estabelecidos em leis nacionais e em acordos internacionais. A cultura, a religião e a sociedade influenciam o entendimento acerca da sexualidade.

2.1 VALORES, DIREITOS HUMANOS E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar fontes de valores e atitudes que informam o que é e como se aprende sexualidade (ex.: pais, responsáveis, famílias e comunidades).
- Descrever maneiras pelas quais alguns pais/responsáveis ensinam e exemplificam os seus valores às suas crianças.
- Descrever valores que afetam expectativas em relação à igualdade de papéis de gênero.
- Recordar a definição de direitos humanos e de que forma eles se aplicam a todas as pessoas.
- Citar leis nacionais e acordos internacionais que identificam os direitos humanos universais e os direitos das crianças.
- Reconhecer os direitos das crianças estabelecidos em leis nacionais e acordos internacionais (ex.: a declaração universal dos direitos humanos e a convenção sobre os direitos da criança).

ATITUDES:

- Reconhecer que valores e atitudes de famílias e comunidades afetam os comportamentos e a tomada de decisões.
- Entender os direitos humanos e que eles se aplicam a todas as pessoas.

COMPETÊNCIAS:

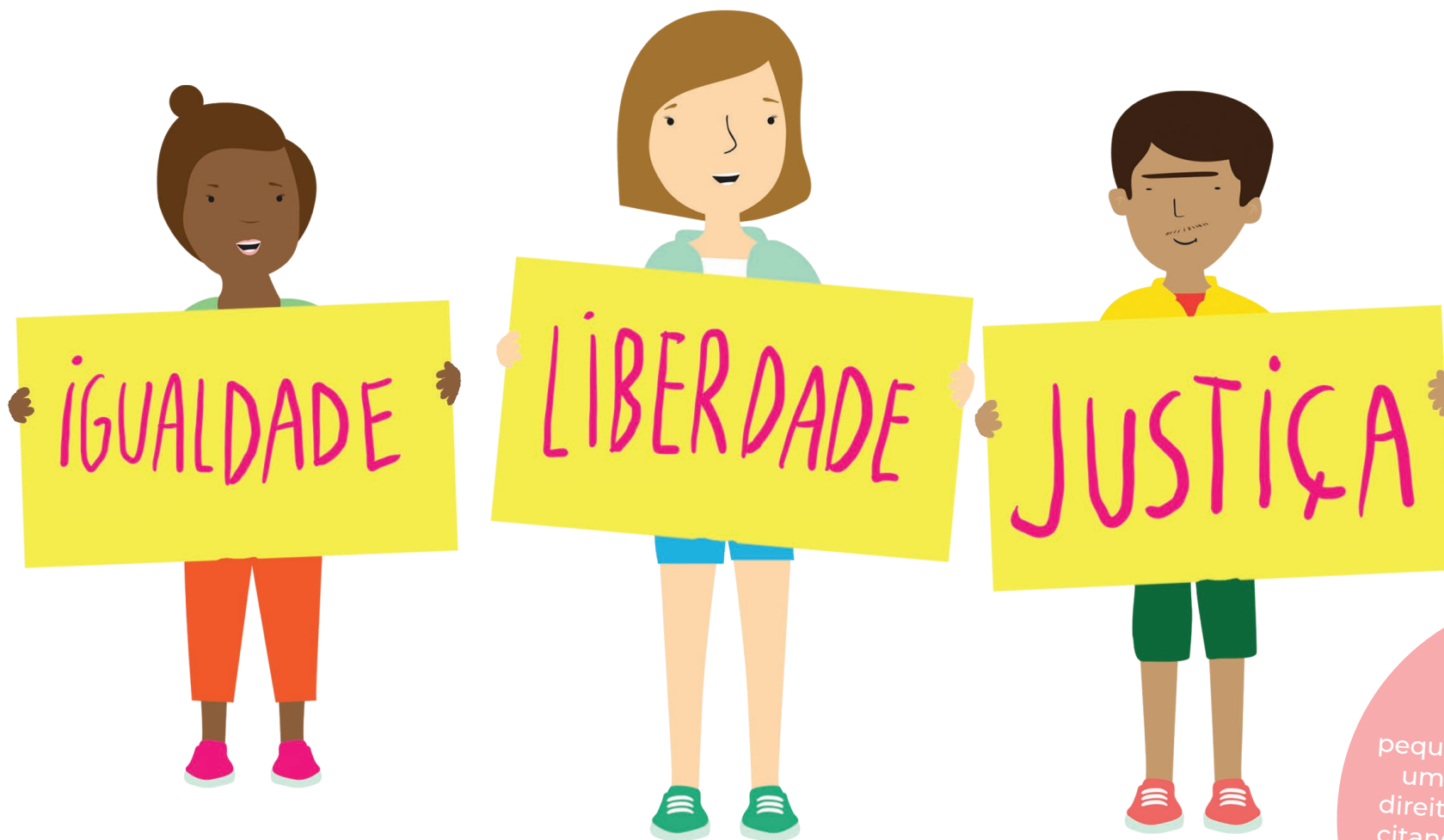
- Refletir sobre um valor que aprenderam com a família.
- Refletir sobre os direitos dos quais gozam.



SEXUALIDADE: MENSAGENS E «PAPÉIS»



1. Solicitar à turma que relembrem frases ou mensagens sobre sexualidade e género que estão habituados(as) a ouvir desde crianças, em casa, na televisão, na internet ou na escola e que as escrevam em tiras grandes de papel que se consigam ler à distância.
2. Dispor todos os alunos da turma em meio círculo sentados e escolher um aluno e uma aluna para ficarem de pé em frente ao grande grupo.
3. Cada aluno(a) lê a sua frase e cola-a com fita adesiva sobre uma parte do corpo do aluno ou da aluna, segundo o género ao qual se destina o conteúdo da mensagem, na parte do corpo mais relacionada com a frase (ex: a frase «um homem não chora» pode ser colocada sobre o coração do aluno). Se a frase se aplicar a ambos, solicitar que escreva uma igual e cole uma frase em cada um dos colegas.
4. Quando todas as mensagens estiverem colocadas, refletir com o grande grupo em torno das seguintes questões:
 - Quem tem mais frases atribuídas/coladas e porquê?
 - As mensagens afetam as expectativas em relação à igualdade de papéis de género?
 - O conteúdo de cada mensagem é útil à educação da sexualidade? Qual é o objetivo?
 - De que fontes provêm aquelas mensagens?



É importante saber!

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

Atividade em grupo

Organizem-se em pequenos grupos e elaborem uma pesquisa acerca dos direitos humanos universais, citando leis nacionais que os assegurem. Façam ainda a comparação entre a realidade portuguesa e a realidade de outros países.

2.2 CULTURA, SOCIEDADE E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar exemplos de como a cultura, a religião e a sociedade afetam o entendimento acerca da sexualidade.
- Descrever diversos ritos de passagem à vida adulta nas diversas culturas.
- Identificar crenças e práticas culturais, religiosas ou sociais relacionadas com a sexualidade que mudaram com o passar do tempo.

ATITUDES:

- Reconhecer que há diversas crenças em relação à sexualidade.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar respeito por diversas práticas relacionadas com a sexualidade e os direitos humanos de todos.

AO LONGO DO TEMPO E À VOLTA DO MUNDO

O vestuário reflete os valores predominantes de uma determinada sociedade partilhados por uma cultura, expressando o modo de pensar dominante e os costumes de um tempo histórico.



Trajes de banho
Ano 1910

Fatos completos, de uma só peça, estilo macacão. Tapavam grande parte da perna. O uso de touca era recomendado.



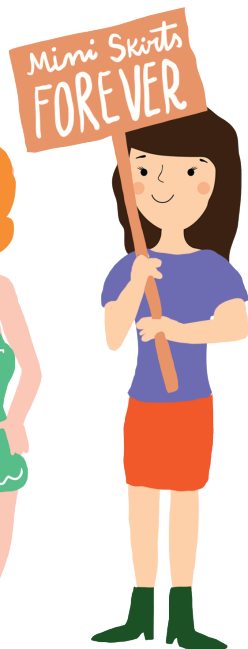
Moda Masculina
Ano 1930
Nova York

Os homens tinham um visual sóbrio, a aparência de um ar snobe, com aparência sofisticada. Devido ao filme «Aconteceu naquela noite», em que o ator Clark Gable despiu a camisa e não tinha camisola interior, a venda de camisolas interiores desceu drasticamente.



Fato de banho
Ano 1950
Paris

As mulheres não estavam preparadas para usar peças tão reduzidas, que mostravam o umbigo. Os biquínis foram, proibidos em vários países, mas algumas atrizes lutaram contra os preconceitos e aderiram ao biquíni nos seus filmes e fotos.



Minissaia
Ano 1960
Londres

A minissaia tornou-se popular na época dos Beatles. Quando foi promovida, era considerada ousada e mal vista. «Meu corpo, minhas regras», a revolução feminista da década de 1960 deu à mulher um sentido de liberdade de seu corpo.



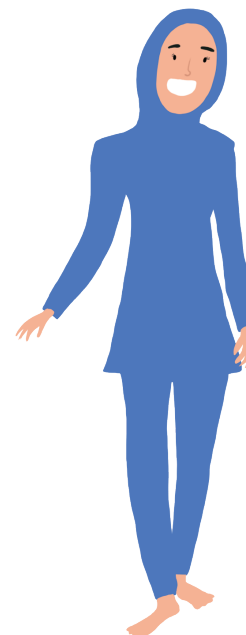
Biquíni
Ano 2000
Rio de Janeiro

Os biquínis chegaram a ser proibidos no Brasil na década de 1960, nas apresentações de televisão e nos concursos de Miss, mas desde a década de 70, os biquínis pequenos passaram a ser protagonistas nas praias brasileiras.



Moda Masculina
Ano 2018
Portugal

A moda masculina tem inúmeras possibilidades de cores, estampados, tecidos e modelagens que permitem combinações infinitas.



Burquíni
Ano 2019
França

O burquíni é o traje de banho islâmico que facilita a vida das muçulmanas que sempre se banharam no mar vestidas.

É importante saber!

É importante demonstrar respeito pelas diversas formas de identidade e expressão humana, enquadradas nos direitos humanos universais.

Atividade em grupo

Reflitam em grupo acerca da diferença de certas práticas culturais, sociais e religiosas que influenciam a vivência da sexualidade ao longo do tempo e à volta do mundo. Apresentem outros exemplos dessa influência.

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

As normas sociais e culturais, bem como crenças religiosas, são alguns dos fatores que influenciam os papéis de género. A forma como os indivíduos se percebem ou se descrevem perante os outros em relação ao género, é única e deve ser respeitada. Desigualdades de direitos entre géneros e diferenças de poder existem nas famílias, nas amizades, nos relacionamentos, nas comunidades e na sociedade. Os estereótipos de género podem levar ao preconceito e à desigualdade e ser causa de violência e discriminação. Todas as formas de violência de género são erradas e são uma violação dos direitos humanos.

3.1 CONSTRUÇÃO SOCIAL DE GÊNERO: IGUALDADE, ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir papéis de gênero.
- Identificar exemplos de formas pelas quais normas sociais e culturais e crenças religiosas podem influenciar os papéis de gênero.
- Definir identidade de gênero.
- Explicar como a identidade de gênero de uma pessoa pode estar em desencontro com o sexo biológico.
- Definir desigualdade de gênero.
- Descrever como a desigualdade de gênero está ligada a diferenças de poder dentro das famílias, das amizades, das comunidades e da sociedade.
- Recordar as consequências negativas da desigualdade de gênero e das diferenças de poder nos relacionamentos (ex.: violência de gênero).
- Definir estereótipos e preconceitos relacionados com o gênero.
- Reconhecer que os estereótipos e as expectativas de gênero exercem forte influência (negativa e positiva) sobre como as pessoas vivem as suas vidas.

ATITUDES:

- Reconhecer que muitos fatores influenciam os papéis de gênero.
- Reconhecer que cada pessoa tem uma identidade de gênero própria.
- Promover a convicção de que todos são responsáveis por superar a desigualdade de gênero.
- Reconhecer que diferenças de gênero podem levar à exploração ou ao tratamento desigual, especialmente se as pessoas se comportam de maneira diferente da norma esperada.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre crenças sociais, culturais e religiosas que têm impacto sobre os papéis de gênero.
- Perceber a própria identidade de gênero e demonstrar respeito pela identidade de gênero dos outros.
- Demonstrar formas de promoção da igualdade de gênero nos relacionamentos em casa, na escola e na comunidade.
- Questionar a justiça dos papéis de gênero e demonstrar formas de confrontar práticas injustas ou nocivas decorrentes desses papéis.

ENCONTRO NA MATERNIDADE

Na maternidade, dois bebés, que se encontram deitados lado a lado, conversam.

- És um menino ou uma menina?
- Não sei. Acabei de nascer!
- Vamos descobrir, baixa um pouco o teu lençol.
- Nem pensar! Para quê?
- Vá lá, só um bocadinho.
- Não quero!
- Só um bocadinho, ninguém está a ver.
- Está bem, mas só um bocadinho.
- Mas assim não consigo perceber, baixa mais.
- Assim?
- Ah, não é preciso baixares mais, és uma menina, tens carapins cor-de-rosa...



Atividade em grupo

Leiam o texto e, em seguida, participem num debate sobre a influência que o sexo (características biológicas) tem nas várias fases da vida de uma pessoa e que soluções podem superar a desigualdade de género.

É importante saber!

Com base no sexo, existem determinantes culturais, sociais e crenças religiosas que diferenciam à nascença meninos de meninas.

NA PELE DE «OUTRO(A)»

A **identidade de género** é a experiência emocional, psicológica e social de uma pessoa em relação ao género. Existem crianças e adolescentes que não possuem uma identidade de género correspondente ao definido pela sua cultura e sociedade para o seu sexo biológico.



É importante saber!

Crianças e adolescentes que apresentam desacordo entre o sexo biológico e a identidade de género podem ser alvo de bullying, rejeição, violência física ou verbal. Isso é errado e tu deves combater!

Atividade individual

Imagina que todas as pessoas te tratam de uma forma com a qual não te identificas. Não te identificas com o teu nome, nem as roupas ou com os comportamentos que esperam de ti.

Escreve um texto sobre como te sentirias e como poderias ser ajudado(a).

3.2 VIOLÊNCIA DE GÊNERO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Elencar exemplos de violência de gênero, (ex.: bullying, assédio sexual, violência psicológica, violência doméstica, violação, mutilação/laceração genital feminina, casamento infantil, prematuro e forçado, violência homofóbica) e identificar espaços onde esse tipo de violência pode ocorrer, como na escola, em casa, em público ou online.
- Explicar como estereótipos de gênero podem contribuir para bullying, discriminação, abuso e violência sexual.
- Explicar que o abuso sexual e a violência de gênero são crimes que envolvem poder e dominação e que não se tratam da incapacidade de controlar o desejo sexual.

ATITUDES:

- Reconhecer que todas as formas de violência de gênero são uma violação dos direitos humanos.
- Reconhecer que a desigualdade e os estereótipos de gênero contribuem para violência de gênero.

COMPETÊNCIAS:

- Identificar e demonstrar formas de conversar com um(a) adulto(a) de confiança, caso estejam ou conheçam alguém que esteja a sofrer de violência de gênero ou se receiam que possam praticar esse tipo de violência.
- Demonstrar maneiras de argumentar a favor da igualdade de gênero e combater a discriminação por gênero ou violência de gênero.

TODAS AS FLORES DE TODOS OS AMANHÃS

A violência de género é um tipo de violência física ou psicológica, contra uma pessoa ou um grupo, que tem como base a desigualdade de género. Pode ocorrer em diferentes lugares: em casa, na escola, em público, na rua, online... O bullying, o assédio sexual, a violência psicológica, a violência doméstica, a violação, a mutilação/laceração genital feminina, o casamento infantil, prematuro e forçado, a violência homofóbica são exemplos de violência de género. A desigualdade e os estereótipos de género contribuem para a violência de género. A violência de género é uma violação dos direitos humanos e um crime público.

TODAS AS FLORES DE TODOS OS AMANHÃS ESTÃO NAS SEMENTES DE HOJE.

Provérbio indiano



VERA, 46 anos



LÚCIA, 48 anos



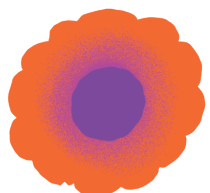
MARINA, 26 anos



NOME DESCONHECIDO,
30 anos



ANA MARIA,
53 anos



NOME DESCONHECIDO,
48 anos



HELENA, 60 anos



LARA,
2 anos

Atividade individual

Reflete sobre a mensagem do provérbio indiano e desenha uma «flor do amanhã» no teu caderno. Escreve em cada pétala um direito que consideras importante para garantir que para as flores do amanhã não haverá violência de género.

EM PORTUGAL, NOS DOIS PRIMEIROS MESES DO ANO 2019, FORAM ASSASSINADAS 10 MULHERES E UMA MENINA DE 2 ANOS.



QUANTO MAIS DEBATES, MAIS GOSTAS DE TI...

- 1 ENTRE MARIDO E MULHER NÃO METAS A COLHER.
ONDE HÁ GALOS NÃO CANTAM GALINHAS.
MULHER AO VOLANTE, PERIGO CONSTANTE.

- 2 QUANDO HÁ HOMENS NÃO SE CONFESSAM MULHERES.
AS MULHERES SÃO SERES MAIS SENSÍVEIS.
OS HOMENS SÃO O SEXO FORTE.

- 3 AS MULHERES SÃO COZINHEIRAS E OS HOMENS CHEFES.
UM HOMEM NÃO CHORA.
QUANTO MAIS ME BATES MAIS GOSTO DE TI.

- 4 O HOMEM NA PRAÇA E A MULHER EM CASA.
O LUGAR DA MULHER É NA COZINHA.
AS MULHERES SÃO O SEXO FRACO.

1. Dividir a turma aleatoriamente em 4 pequenos grupos, preferencialmente constituídos por alunos e alunas.
2. Distribuir por cada grupo as expressões populares apresentadas em cima (3 expressões a cada grupo) e promover a reflexão para cada expressão, através da resposta escrita às seguintes questões:
 - Concordam com esta expressão popular?
 - Consideram que esta expressão promove a desigualdade entre homens e mulheres? Porquê?
 - Esta expressão favorece a violência de género? Porquê?
 - Vão usar estas expressões nas vossas vidas?
3. Depois da resposta às questões, cada grupo apresenta aos colegas as suas conclusões e em conjunto um pequeno debate sobre a desigualdade de género e a sua contribuição para a violência de género em Portugal.

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

A violência sexual e o bullying são nocivos e é importante procurar apoio quando acontecem. A violência nas relações íntimas é errada e é importante buscar ajuda, no caso de presenciá-la. É importante entender o que é o assédio sexual e a necessidade de privacidade quando se está a crescer. A utilização da internet e das redes sociais requer atenção e consideração especiais. As imagens e conteúdos sexualmente explícitos são facilmente acessíveis por meio das redes sociais e podem promover estereótipos danosos de género danosos.

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



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever exemplos de violência sexual (incluindo violação, incesto e exploração sexual virtual), assédio sexual e bullying (incluindo cyberbullying).
- Reconhecer que o abuso sexual é ilegal e que há autoridades e serviços disponíveis para prestar assistência às vítimas.
- Definir violência nas relações íntimas.
- Descrever exemplos de violência nas relações íntimas.
- É importante entender o que é assédio sexual bem como a necessidade de privacidade quando se está a crescer.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância de procurar apoio se estiver a sofrer de abuso sexual, assédio sexual, incesto ou bullying.
- Reconhecer que a violência nas relações íntimas é errada e que é essencial que pessoas que a presenciam recebam apoio.
- Reconhecer que assédio sexual é uma violação à privacidade e ao direito de decidir a respeito do próprio corpo.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas efetivas de reagir, caso conheçam alguém que esteja a sofrer de bullying, abuso ou assédio sexual.
- Demonstrar formas de procurar ajuda para si ou para alguém que conhecem em caso de abuso ou assédio sexual, incesto ou bullying.
- Demonstrar como procurar o apoio de um(a) adulto(a) de confiança, caso estejam a vivenciar esse tipo de violência na família.
- Comunicar assertivamente para manter a privacidade e rejeitar o assédio sexual.

PRECISO DE PRIVACIDADE

Antes da aula de educação física, a Rita e as colegas foram equipar-se nos balneários. O André foi equipar-se mais depressa para ter tempo de ir espreitar as colegas enquanto trocavam de roupa. Quando estava a tentar espreitar, a Rita descobriu-o, vestiu a camisola e foi rapidamente fazer queixa à D. Amélia a assistente operacional responsável pela vigilância dos balneários.



A Joana é a irmã mais nova do Francisco. Desde pequeninos que os dois irmãos adoram brincar um com o outro. Recentemente, o Francisco começou a sentir necessidade de estar sozinho e a não gostar que a Joana invada o seu espaço quando se está a vestir. A Joana ainda é pequenina mas o Francisco vai ter de lhe ensinar o que significa privacidade.

Atividade individual

Lê o texto e elabora um final para cada história. Refere também o que pensas sobre a importância da tua privacidade e da forma que aumenta à medida que cresces e o teu corpo modifica.

BOAS NOTÍCIAS SOBRE PÉSSIMAS NOTÍCIAS!

Quase todos os dias são noticiados novos casos de abuso sexual de menores. Existem cada vez mais denúncias da própria vítima, dos pais e familiares, da escola, das autoridades. Este aumento de denúncias pode ser considerado uma boa notícia, porque significa que as pessoas cada vez mais sabem que o abuso sexual é um crime, é ilegal e que há autoridades e serviços disponíveis para prestar assistência às vítimas.



É importante saber!

Se uma criança ou adolescente é vítima de violência deve sempre procurar o apoio de um(a) adulto(a) de confiança, mesmo que esteja a vivenciar esse tipo de violência na sua família.

Atividade em grupo

Elaborem um cartaz para incentivar possíveis vítimas a denunciar abuso ou bullying e a pedir ajuda. Não se esqueçam de fazer referência aos contactos das autoridades competentes locais!

4.2 USO SEGURO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

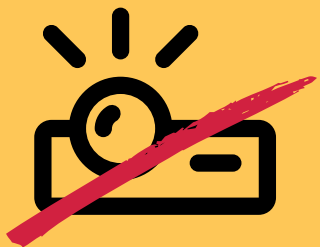
- Descrever exemplos dos benefícios e dos possíveis perigos da internet e das redes sociais.
- Descrever o que são conteúdos sexualmente explícitos (pornografia) e sexting.
- Explicar que muitas vezes os conteúdos sexualmente explícitos retratam os homens, as mulheres e as relações sexuais de maneira irrealista.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância de tomar cuidado na maneira como utilizam a internet e as redes sociais.
- Perceber que os conteúdos sexualmente explícitos podem ser enganosos por retratarem os homens, as mulheres e as relações sexuais de forma irrealista.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar como decidir que informações compartilhar, e com quem, nas redes sociais.
- Identificar e demonstrar formas de informar um(a) adulto(a) de confiança sobre conteúdos sexualmente explícitos ou sexting.



PRÓS E CONTRAS DA INTERNET



PRÓS:

- Jogar videogames divertidos
- Ver vídeos
- Contactar com as pessoas nas redes sociais
- Ver desenhos animados
- Ver filmes
- Editar fotos com aplicações e filtros divertidos
- Fazer e ver publicações divertidas e interessantes
- Criar grupos de partilha
- Frequentar o ensino à distância (aulas on-line)

CONTRAS:

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

1. Dinamizar um debate em torno dos prós e contras da utilização da internet.
2. Dividir a turma em três grupos: o grupo dos prós, o grupo dos contras e o grupo da plateia.
3. Esta divisão deverá ser aleatória, por ex. colocar 3 cores diferentes de balões num saco e pedir a cada aluno(a) que retire um balão; a cor do balão retirado definirá o seu grupo.
4. Dar ao grupo dos prós o conjunto de argumentos a favor da utilização da internet e ao grupo dos contras o conjunto de argumentos.
5. Mediar um debate, dando a palavra aos dois grupos, alternando turnos de conversação, dando o mesmo tempo para cada grupo e permitindo-lhes explorar os seus argumentos, nomeadamente apresentando soluções para ultrapassar as oposições dos seus colegas.
6. No final, os alunos da plateia deverão apresentar as conclusões do debate, dando os seus pareceres acerca das duas perspetivas e dos contributos do debate para a utilização segura da internet.

SEGUIR-ME? PORQUE NÃO?

A Tatiana Rodrigues pediu à Joana para a seguir. A Joana não se lembrava de ter conhecido a Tatiana, mas as suas características em comum eram imensas! Ambas tinham a mesma idade, gostavam de basquetebol, liam Harry Potter, ouviam a mesma música, viviam na mesma cidade e até frequentavam a mesma escola!

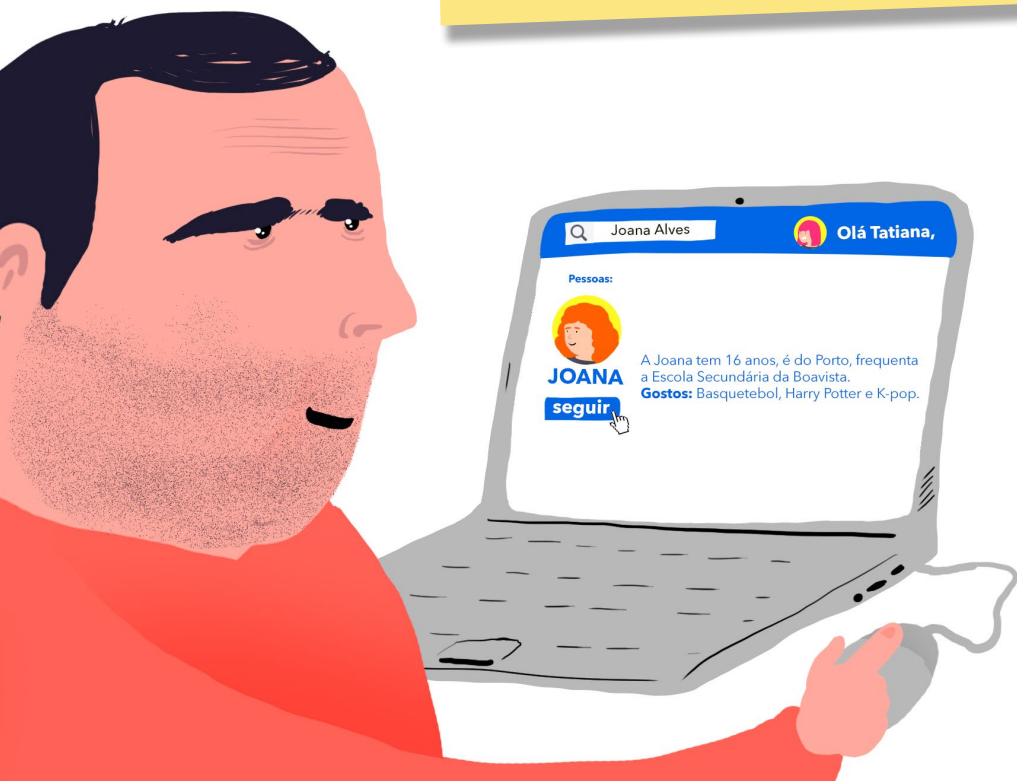
A Joana não teve dúvidas em aceitar o pedido da Tatiana. O que a Joana não sabia era que por trás do perfil da Tatiana estava o António, um homem de 46 anos que queria encontrar-se com a Joana e já sabia o essencial para o conseguir...

CUIDADOS COM AS REDES SOCIAIS:

- CUIDADO COM AS INFORMAÇÕES PESSOAIS
- NÃO FALAR COM ESTRANHOS
- PENSAR BEM ANTES DE FAZER PUBLICAÇÕES
- ...

Atividade em grupo

Reflictam sobre esta história, baseada em factos reais e completem a lista de cuidados que uma pessoa deve ter ao usar as redes sociais.



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

Os(as) colegas podem influenciar decisões e comportamentos relacionados com a adolescência e a sexualidade. Há formas de enfrentar a pressão negativa dos(as) colegas e aceitar e promover as suas influências positivas relacionadas com a adolescência e a sexualidade. A tomada de decisões é uma capacidade que pode ser aprendida e praticada. Há múltiplas influências sobre as decisões, incluindo os(as) amigos(as), a cultura, os estereótipos de género, os(as) colegas e os media. A comunicação eficaz faz uso de diversos modos e estilos, e é importante para a expressão e a compreensão de desejos, necessidades e limites pessoais. Os media podem influenciar valores, atitudes e normas sobre sexualidade e género de forma positiva ou negativa. Existem diferentes fontes de ajuda e apoio na escola e na comunidade.

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



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Escrever influências positivas e negativas dos(as) colegas sobre decisões e comportamentos relacionados com a adolescência e a sexualidade.
- Elencar formas de enfrentamento da pressão negativa dos(as) colegas e de promoção das influências positivas dos(as) colegas relacionadas com a adolescência e a sexualidade.
- Descrever os principais passos da tomada de decisões.
- Elencar fatores que influenciam as decisões que tomam.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância de ser capaz de enfrentar a pressão negativa dos(as) colegas relacionada com a adolescência e a sexualidade.
- Reconhecer que a tomada de decisões é uma habilidade que pode ser aprendida.
- Ter consciência de que as suas decisões são influenciadas por muitos fatores.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar a capacidade de se recusar a fazer algo que não quer fazer.
- Demonstrar formas de aceitação e promoção das influências positivas dos(as) colegas.
- Aplicar o processo de tomada de decisões para superar problemas.
- Nomear o pai/responsável ou um(a) adulto(a) de confiança que pode ajudar na tomada de decisões.
- Expressar como se sentem em relação aos diversos fatores que influenciam as suas decisões.

Crescer, também implica ser capaz de tomar as próprias decisões. Antes de decidir é necessário refletir sobre as influências positivas e negativas da decisão e prever as consequências que depois teremos.

DECISÕES

Se eu decidir:

- Faltar às aulas
- Ceder à pressão da Rita e experimentar
- Mentir sobre a minha nota de matemática
- Dizer que sim ao Vítor
- Partilhar aquela foto...
- Contar o segredo íntimo do João
- Espreitar nos balneários
- Dizer palavrões usar linguagem inadequada
-
-
-

INFLUÊNCIAS POSITIVAS E NEGATIVAS

- Vou-me divertir
- Vou parecer mais crescido(a)
- Não vou ter tempo para estudar
- O(a) amigo(a)/ grupo vai-me dar mais valor
-
-
-

CONSEQUÊNCIAS

- Os meus pais/responsáveis vão ficar preocupados
- Vou ter problemas
- Os meus pais/responsáveis nem sequer vão saber
- Vou tirar más notas
- Vou sentir-me mal comigo mesmo(a)
- Vou ficar de castigo
- Os meus pais/responsáveis vão ficar envergonhados
-
-
-



Atividade individual

Tal como a Estela e o Sérgio, cria a tua lista de decisões, forças de influências e consequências. Reflete sobre ela e usa-a sempre que tiveres que tomar uma decisão.



CRESCER COM A IDADE E AUMENTAR A RESPONSABILIDADE



1. Solicitar aos(às) alunos(as) que tragam fotografias de várias etapas e acontecimentos das suas vidas (ex. quando eram bebês, fizeram anos, foram para a escola,). O(a) professor(a) também pode trazer as suas fotografias.
2. Misturar todas as fotografias e convidar os(as) alunos(as) a identificar a quem pertence cada fotografia.
3. Em seguida, cada aluno(a) e o(a) professor(a), caso participe, deverá juntar um pequeno retângulo de papel com um clipe a cada fotografia e preencher com a seguinte legenda:
 - Nesta fotografia eu tinha anos.
 - Com aquela idade podia e era responsável por
 - Agora posso e sou responsável por
 - Daqui a 5 anos poderei e serei responsável por
4. Concluir uma atividade com uma reflexão, inicialmente individual e depois em grupo, acerca da evolução da responsabilidade à medida que a idade avança e das suas implicações e consequências.

UNIDADE TEMÁTICA:

5.2 COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO, REJEIÇÃO E NEGOCIAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever características de comunicação verbal e não verbal eficazes e ineficazes.

ATITUDES:

- Perceber a importância da capacidade de expressar desejos, necessidades e limites pessoais, e entender quando outras pessoas os expressam.
- Reconhecer que a negociação requer respeito mútuo, cooperação e muitas vezes o compromisso de todas as pessoas envolvidas

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar maneiras eficazes de comunicar desejos, necessidades e limites pessoais, além de escutar e demonstrar respeito a outras pessoas.

A FORMA CORRETA DE DIZER AS COISAS

nº 23

Por vezes é necessário dizer a outras pessoas, coisas que poder ser conflituosas ou que custam dizer por diversos motivos. A comunicação correta deve cumprir, pelo menos, as seguintes condições:

1. Ser adequada na forma: palavras adequadas e usar gestos adequados (se for presencial).
2. Ter em conta os argumentos da outra pessoa.
3. Defender bem os próprios interesses.
4. Ter conta os próprios interesses.
5. Ter em conta os interesses dos outros.
6. Resolver os conflitos pacificamente.

- Falar com um(a) colega que te estragou o porta-lápis.
- Pedir que te devolvam algo que emprestaste.
- Explicar a um(a) adulto(a) que não tens culpa de algo de que foste acusado(a).
- Recusar um convite para sair porque não queres.
- Dizer que não aceitas que te tirem fotografias para publicar nas redes sociais.
- Dizer a um(a) colega que não deve falar mal de outra pessoa nas suas costas.
- Dizer que não aceitas um convite para namorar.
- Dizer a um(a) colega que queres estar atento(a) nas aulas e não queres que converse contigo.

Atividade em grupo

Formem grupos de três alunos(as) e simulem uma conversa telefónica entre duas pessoas (usem os exemplos e explorem outras situações possíveis). O terceiro elemento do grupo faz o papel de observador e avalia se as 6 condições da comunicação correta foram cumpridas.



SABER ESCUTAR, OLHAR NO OLHAR

A comunicação é essencial ao ser humano. É através da comunicação que construímos relações com as pessoas que nos rodeiam, assimilamos os valores da sociedade onde nos inserimos, partilhamos informação e obtemos conhecimento.

Todas as vertentes da comunicação são importantes. Desde a comunicação não-verbal, ao tom de voz.

Mas uma característica que nem sempre é óbvia, mas que é fundamental na relação com os outros é saber escutar ativamente. Escutar, não é apenas ouvir. Requer atenção para dar sentido à comunicação verbal do interlocutor e criar com ele uma relação de compreensão.

A escuta ativa desenvolve a capacidade de compreender, entender e aprender com os outros, demonstrando o seu respeito e consideração e criando dessa forma uma maior empatia na comunicação.

1 Ouve

Escuta totalmente concentrado(a), recetivo(a), usando todos os sentidos.

2 Concede a fala

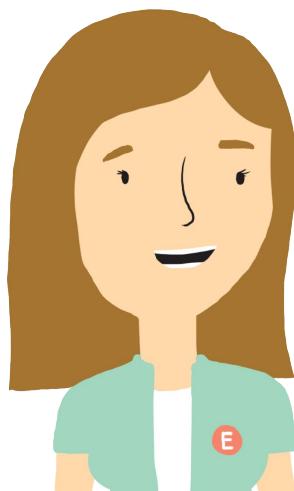
Procura primeiro entender e depois ser entendido(a).

3 Mantém a calma

Controla as tuas emoções, mantém-te calmo(a), simpático(a) e acolhedor(a).

4 Mantém-te totalmente presente

Dá atenção total, deixa de lado distrações, pensamentos e estímulos externos.



5 Não interrompas

Não penses na tua resposta enquanto ouves.

6 Demonstra que estás a escutar

Usa contacto visual «olhar no olhar»

7 Faz perguntas claras

Pergunta o que for necessário até esclareceres o assunto.

8 Responde com respeito e sem agressividade

Não precisas de concordar apenas chegar a um acordo.

Atividade em grupo

Em grupos de pares treinem a escuta ativa, escolham um tema em que não estejam de acordo e sigam os 8 princípios apresentados da Estela e do Sérgio. No final expliquem ao resto da turma como foi a vossa experiência.

5.3. ALFABETIZAÇÃO MEDIÁTICA E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir diferentes tipos de media (ex.: redes sociais, redes tradicionais).
- Partilhar exemplos de como homens e mulheres e relacionamentos são retratados pelos media.
- Descrever o impacto dos media sobre valores pessoais, atitudes e comportamentos relativos à sexualidade e ao género.

ATITUDES:

- Reconhecer o poder que os media têm para influenciar valores, atitudes e comportamentos relativos à sexualidade e ao género.

COMPETÊNCIAS:

- Questionar como homens e mulheres são retratados pelos media.



OS DOIS LADOS DA INFORMAÇÃO MEDIÁTICA

pressé-book 2º ano

nº 25



1. Solicitar aos alunos que tragam o seguinte material: revistas e jornais atuais, 4 cartolinas, tesouras, marcadores e cola.
2. Dividir a turma aleatoriamente em 4 grupos e distribuir a mesma quantidade de revistas e jornais a cada grupo.
3. Aos grupos 1 e 2 solicitar a elaboração de um cartaz com a colagem de recortes de revistas e jornais (fotografias, textos, anúncios, ...) que reflitam a informação sobre sexualidade e género que consideram que «vale a pena» e lhes pode ser útil.
4. Aos grupos 3 e 4 solicitar a elaboração de um cartaz utilizando os mesmos meios, mas que reflitam a informação sobre sexualidade e género que consideram que não transmite conhecimento útil e que representa uma ideia ficcionada, artificial ou imprópria da sexualidade.
5. Durante a atividade os vários grupos devem partilhar as revistas e jornais, pois o que não é considerado útil para um grupo pode ser útil para outro.
6. No final da elaboração dos cartazes, solicitar a apresentação dos seus trabalhos aos colegas, explicando as suas seleções.
7. Em seguida dinamizar um debate que estimule a reflexão crítica em torno da influência dos media na transmissão de valores, atitudes e comportamentos relativos à sexualidade e ao género.

5.4. COMPETÊNCIAS PARA ENCONTRAR AJUDA E APOIO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Reconhecer problemas para os quais as crianças podem precisar buscar ajuda e identificar fontes relevantes de ajuda.
- Recordar que abuso e bullying devem ser denunciados a uma fonte de ajuda de confiança.

ATITUDES:

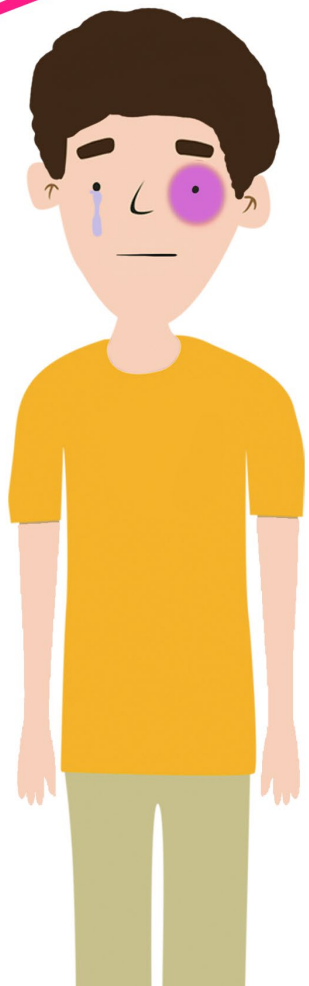
- Reconhecer que alguns problemas podem precisar de ajuda fora da escola ou da comunidade.

COMPETÊNCIAS:

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

Estas imagens refletem histórias de alunos e alunas que estão a passar por momentos difíceis e precisam de ajuda. Podia ser a história de qualquer um(a).

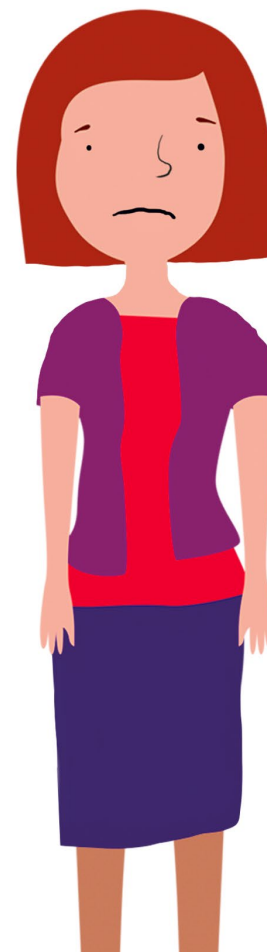
** BULLYING **



DDENUBA



ABUSO



Atividade em grupo

Elaborem uma história com um final feliz para cada uma das personagens, que comece com um pedido de ajuda ou uma denúncia da situação às entidades apropriadas.

6. CORPO SEXUADO EM DESENVOLVIMENTO

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

Gabrielle “Coco” Chanel

CONTEÚDOS-CHAVE

O corpo de todos, tem partes relativas à saúde sexual e à reprodução, e é comum que as crianças façam perguntas a esse respeito. O corpo da mulher pode libertar óvulos durante o ciclo menstrual, e o corpo do homem pode fabricar e ejetar espermatozoides, sendo ambos necessários para a reprodução. Para que a gravidez se inicie, existem condições ideais necessárias para um espermatozoide se unir a um óvulo e em seguida se implantarem no útero. O ciclo menstrual tem diversas etapas, incluindo o período de ovulação, quando a gravidez tem mais chance de ocorrer se houver contato com espermatozoides. Há sinais comuns de gravidez os quais devem ser confirmados por meio de um exame específico, que pode ser realizado assim que houver atraso ou ausência menstrual no período esperado. A puberdade sinaliza mudanças na capacidade reprodutiva da pessoa. Durante a puberdade, a higiene é importante para manter limpas e saudáveis as anatomias sexual e reprodutiva.

A menstruação é uma parte normal e natural do desenvolvimento físico da menina e não deve ser tratada às escondidas, nem ser estigmatizada. Durante a puberdade, os adolescentes podem vivenciar diversas reações físicas (ex.: ereção e ejaculação durante o sono). A aparência física da pessoa não determina o seu valor como ser humano. Varia muito o que as pessoas acham atraente na aparência física de um indivíduo.

6.1 ANATOMIA E FISIOLOGIA SEXUAL E REPRODUTIVA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

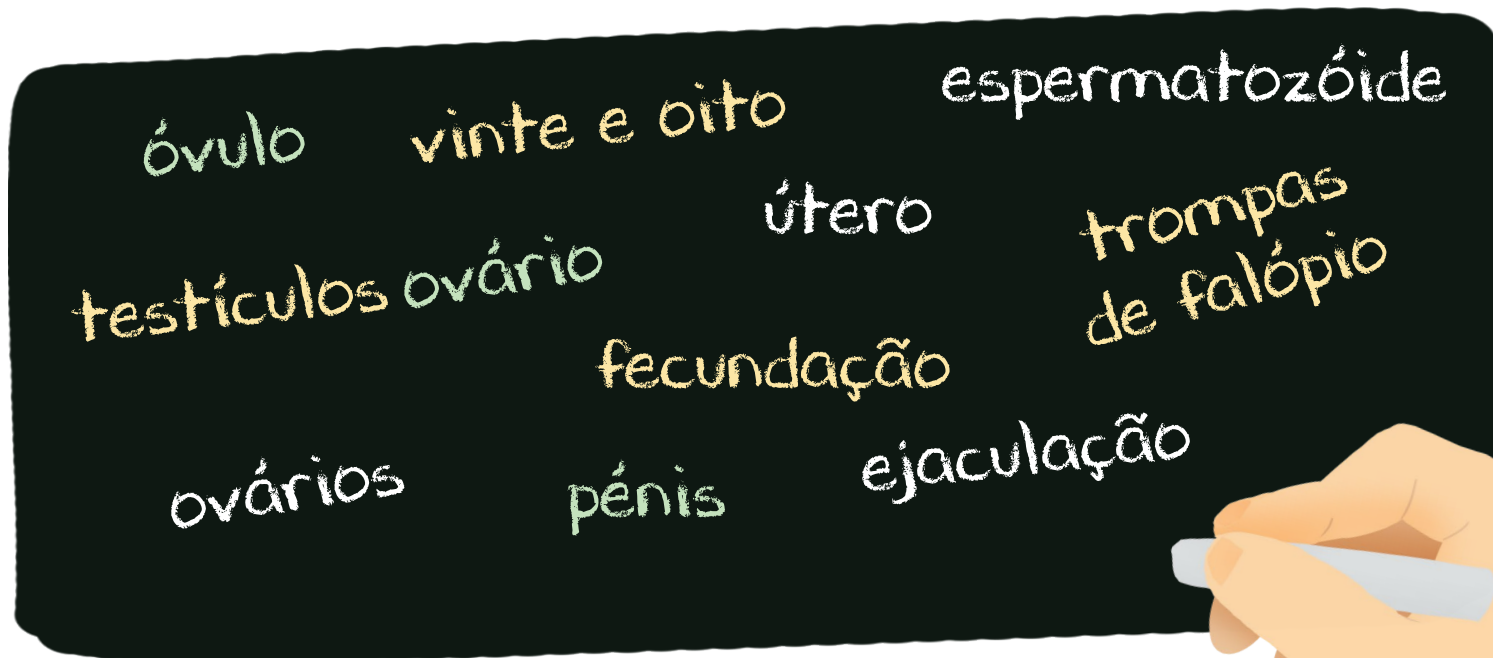
- Descrever as partes do corpo relacionadas com a saúde sexual e a reprodução.
- Explicar as principais funções do corpo que contribuem para a reprodução.
- Especificar os passos necessários para a reprodução ocorrer.
- Recordar que pode ocorrer gravidez como resultado da relação sexual.
- Explicar o ciclo menstrual, incluindo a etapa específica em que há mais possibilidade de se engravidar.
- Descrever os sinais de gravidez e as etapas do desenvolvimento do feto.
- Descrever os exames disponíveis para confirmar uma gravidez.

ATITUDES:

- Reconhecer que é normal estar curioso(a) e fazer perguntas sobre o corpo e as funções sexuais.
- Reconhecer que o corpo de cada um(a) é único e que há variações no seu tamanho, forma, funcionamento e características.
- Explicar que tanto o corpo da mulher como o do homem desempenham um papel importante na reprodução.
- Reconhecer que as pessoas são seres sexuais ao longo da vida.
- Entender quais são os cuidados necessários para uma gravidez e um parto saudáveis.

COMPETÊNCIAS:

- Identificar um(a) adulto(a) de confiança para fazer perguntas, bem como demonstrar maneiras de perguntar sobre a anatomia e a fisiologia sexual e reprodutiva.
- Expressar segurança na compreensão do funcionamento do ciclo menstrual ou da ejaculação.
- Refletir sobre estados emocionais durante a menstruação.



Atividade individual

Copia o texto para o teu caderno e preenche os espaços em branco com as palavras que o Sérgio escreveu no quadro.

Os óvulos são armazenados no corpo da mulher. O lugar onde se encontram chama-se

Há dois Em cada dias, os ovários libertam um que desce pelas até ao lugar em que pode crescer e transformar-se num bebé se não for pelo que sai pelo do homem, através da

6.2 IMAGEM CORPORAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Explicar que a aparência física é determinada pela hereditariedade, pelo ambiente e pelos hábitos de saúde.
- Descrever diferenças no que as pessoas acham atraente em relação à aparência física de uma pessoa.
- Identificar estratégias positivas e acolhedoras para que se sintam confortáveis com a puberdade.
- Reconhecer que a aparência física da pessoa não determina o seu valor como ser humano.
- Demonstrar aceitação de diversos tipos de aparência física, inclusive entre colegas.
- Reconhecer que, o que as pessoas acham ser fisicamente atraente, muda com o passar do tempo e pode variar entre culturas.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre o que é atraente para cada um(a), e como isso pode variar de uma pessoa para outra.

PENSAMENTOS, DESABAFOS E DESCOMPLICAÇÕES

No início da adolescência, no meio de todas as incertezas típicas da puberdade, a dada altura, todos(as) passam pelo desconforto ou insatisfação do seu aspeto. Muito gordo(a) ou muito magro, muito alto(a) ou muito baixo(a), muitos pêlos ou poucos pêlos, mamas muito grandes ou mamas muito pequenas, nariz, pénis, cabelo, pés, sobrancelhas, forma dos joelhos, orelhas, ... A roupa também pode ser um sarilho... camisola justa não serve, camisola larga parece um vestido, calças apertadas na cinta, largas na anca e curtas nos tornozelos...



É importante saber!

Ninguém está sozinho(a), porque ninguém está absolutamente satisfeito! Procura valorizar-te e valorizar os(as) teus/tuas colegas. Cuida do teu corpo: alimenta-te corretamente, dorme o tempo necessário e cuida da tua higiene!

Atividade individual

Faz uma breve reflexão acerca da evolução do corpo e responde às seguintes questões:
Há 5 anos o meu corpo...
Hoje o meu corpo...
Daqui a 5 anos o meu corpo...

Ainda persistem muitos mitos sobre as alterações típicas da puberdade. Por exemplo: não se pode tomar banho ou lavar a cabeça quando se tem o período, há relação entre a acne e as experiências de autodescoberta sexual, o tampão não pode ser usado por meninas que ainda não iniciaram a atividade sexual, ...

IMAGEM CORPORAL: INFLUÊNCIA CULTURAL

A cultura tem influência na imagem corporal e na atração física. O que é considerado fisicamente atraente para uma cultura, não é para outra. A imagem corporal é usada para comunicar os valores, costumes, normas e proibições de uma cultura. É importante respeitar as formas de expressão cultural da sexualidade, desde que não coloquem em causa a saúde e os direitos humanos.

É importante saber!

Nem sempre os costumes culturais respeitam os direitos humanos.



Atividade em grupo

Organizem-se em pequenos grupos e elaborem uma pesquisa sobre a imagem corporal e os hábitos culturais relacionados com a sexualidade na adolescência de diferentes culturas a nível nacional e internacional.



6.3 PUBERDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever o processo da puberdade e a maturação do sistema sexual e reprodutivo.
- Elencar as principais alterações físicas e emocionais que ocorrem durante a puberdade.
- Descrever o ciclo menstrual e identificar as sensações e os vários sintomas físicos que a menina pode ter neste período.
- Recordar como a desigualdade de género pode provocar sentimentos de vergonha e medo numa menina durante a menstruação.

ATITUDES:

- Reconhecer que ter uma ereção, ejacular durante o sono ou outras reações sexuais são normais durante a puberdade.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de encontrar informações confiáveis sobre a puberdade.
- Demonstrar estratégias positivas e acolhedoras para que as meninas se sintam confortáveis durante a menstruação.

CORPO E TRANSFORMAÇÕES: VARIAÇÕES E CONTRADIÇÕES

A puberdade representa um conjunto de alterações físicas que acontecem na vida dos rapazes e das raparigas que marcam o início da adolescência. Cada indivíduo tem o seu próprio ritmo, o qual deve ser respeitado.

Por vezes sinto-me bem, outras vezes desconfortável.



RAPARIGAS

- Aumento na altura e no peso
- Alargamento e arredondamento das ancas
- Desenvolvimento mamário
- Aparecimento de pêlos púbicos
- Maior oleosidade na pele
- Ativação das glândulas sudoríparas
- Início da menstruação: menarca

Algumas vezes sinto-me criança, outras vezes adolescente.



RAPAZES

- Alargamento dos ombros e do peito
- Desenvolvimento dos músculos
- Alteração da voz
- Crescimento do pénis e os testículos
- Início da produção de esperma
- Aparecimento de pêlos púbicos
- Pêlos púbicos mais espessos
- Aparecimento de pêlos noutras regiões do corpo
- Ativação das glândulas sudoríparas

É importante saber!

Nesta fase é natural ter pensamentos e sentimentos contraditórios. Vale a pena falar sobre isso!

Atividade em grupo

Abordem em conjunto o tema das transformações da puberdade, falem sobre os vossos sentimentos e sobre o respeito do ritmo de cada um(a).

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:

- Entender que a sexualidade envolve atração emocional e física por outras pessoas.
- Descrever formas de prazer que os seres humanos sentem com o contato físico (ex.: beijos, toques, carícias, contatos sexuais) ao longo da vida.

ATITUDES:

- Perceber que a sexualidade é parte saudável do ser humano.
- Reconhecer que não se deve discriminar pessoas que têm atração por outras do mesmo sexo.
- Reconhecer que é natural ter curiosidade e fazer perguntas sobre sexualidade.

COMPETÊNCIAS:

- Informar e entender diversos sentimentos sexuais e falar sobre a sexualidade de maneira adequada.
- Identificar um(a) adulto(a) de confiança com quem se sentem à vontade e demonstrar como fazer perguntas sobre sexualidade.

CORPO E TRANSFORMAÇÕES: VARIAÇÕES E CONTRADIÇÕES

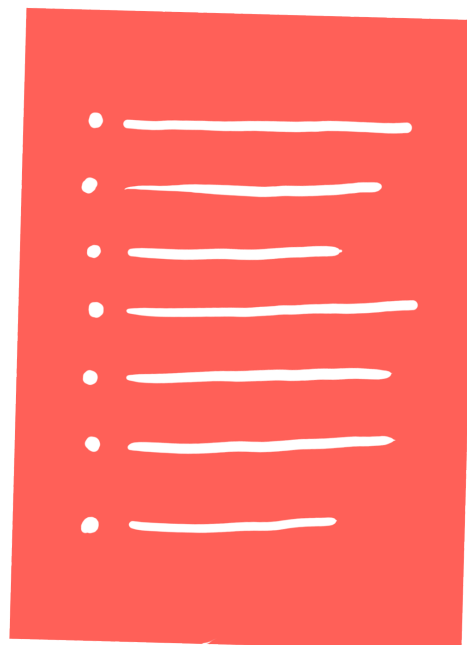
Os seres humanos nascem com a capacidade de desfrutar da sexualidade ao longo da vida.

É natural ter curiosidade sobre sexualidade, falar e fazer perguntas. Há um provérbio oriental que diz: Saber falar sobre a sexualidade de maneira adequada, não só demonstra educação como também evolução no sentido da idade adulta.

LINGUAGEM ADEQUADA



LINGUAGEM INADEQUADA



1. Referir a um(a) adulto(a) que alguém te insultou
2. Falar sobre as partes sexuais de um homem
3. Falar sobre as partes sexuais de uma mulher
4. Descrever uma atividade sexual
5. Fazer perguntas sobre sexualidade
6. Referir a necessidade de utilizar a casa de banho

É importante saber!

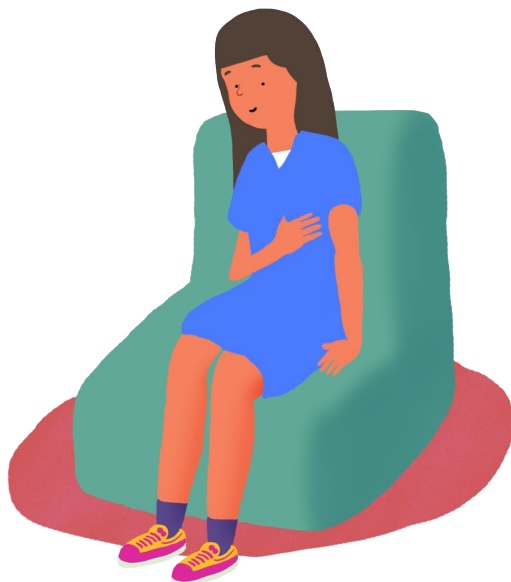
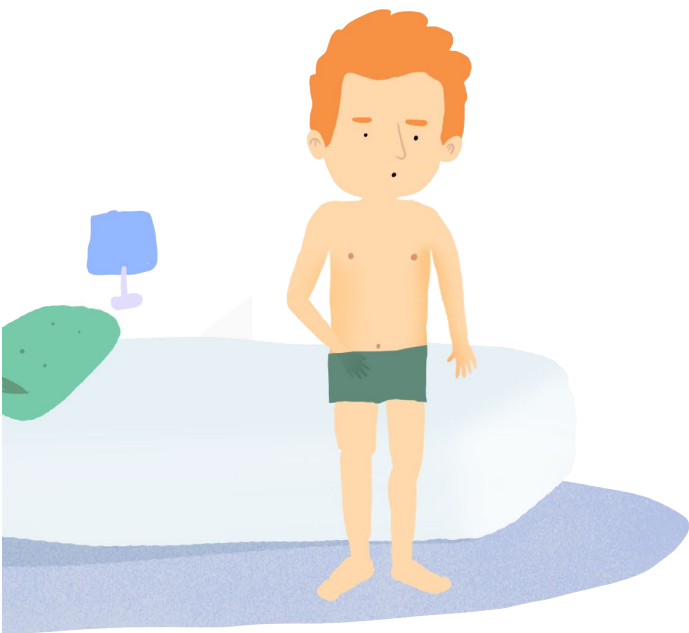
Todos os seres humanos têm direito a ser tratados de forma igual, independentemente da sua raça, etnia, nacionalidade, classe, casta, religião, convicção, género, idioma, orientação sexual, identidade de género, idade, saúde ou outro estatuto.

Atividade em grupo

Formem grupos de pares, imaginando que há uma linha que separa a linguagem adequada e a inadequada para falar sobre sexualidade e sobre o corpo. Abordem os tópicos 1, 2, 3, 4, 5, 6 tentando evitar a linguagem inadequada ou indelicada, como o calão ou linguagem ofensiva.

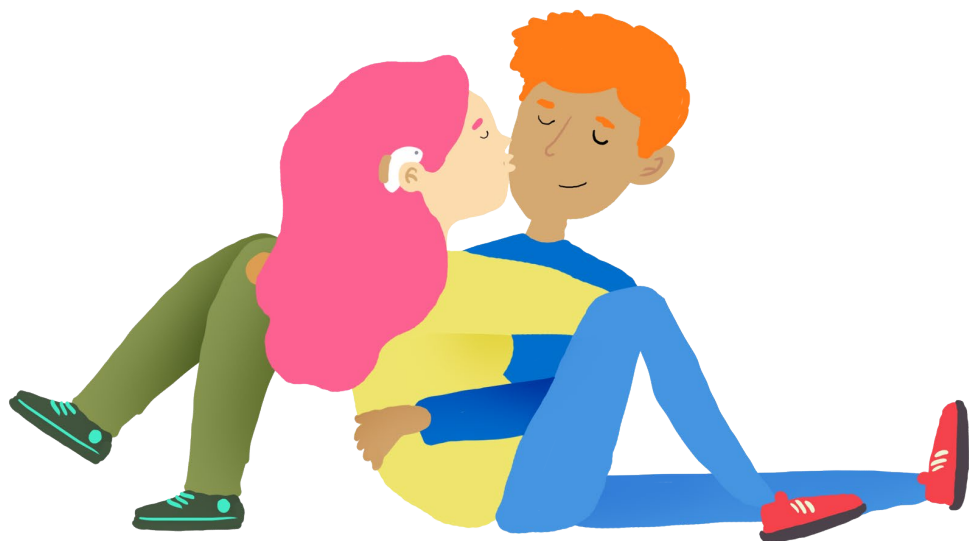
SEXUALIDADE, CURIOSIDADE E ATRAÇÃO

A sexualidade é parte da saúde do ser humano, que pode envolver formas de atração emocional e física por outras pessoas. Há vários comportamentos que envolvem contato físico ao longo da vida e que são fontes de bem estar para o ser humano (ex.: beijos, toques, carícias, interações sexuais).



É importante saber!

É natural ter curiosidade e fazer perguntas sobre sexualidade. Procura fontes fidedignas, pois a informação incorreta pode trazer consequências graves para a saúde e para o bem-estar.



Atividade em grupo

Organizem-se em pequenos grupos e elaborem uma lista de fontes fidedignas (pessoas ou organizações) que te permitam obter informação correta sobre a tua sexualidade

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

É importante entender as principais características da gravidez. Métodos anticoncepcionais podem ajudar as pessoas a prevenir ou a planear a gravidez. Os papéis de género e as normas dos pares podem influenciar decisões sobre o uso de anticoncepcionais.

É importante para as pessoas que vivem com VIH poderem falar sobre o seu estado serológico num ambiente seguro e acolhedor. Cada pessoa que vive com VIH tem necessidades únicas de atenção à saúde e tratamento, algumas das quais podem implicar possíveis efeitos colaterais. O VIH e a sida podem afetar a estrutura da família, bem como os papéis e as responsabilidades dos seus membros. As pessoas podem contrair IST, incluindo o VIH, após uma relação sexual com alguém que já esteja com uma IST, e existem maneiras para as pessoas diminuírem a vulnerabilidade à infeção. O VIH é um vírus que se transmite de várias maneiras, inclusive pela relação sexual desprotegida com alguém que vive com VIH. Existem formas para as pessoas reduzirem a vulnerabilidade às IST, incluindo o VIH. Testar é a única maneira de saber com certeza se a pessoa tem uma IST, incluindo o VIH. Existe tratamento para o VIH e para a maioria das IST.

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.
- 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.



A

RAPARIGAS

B

RAPAZES

C

AMBOS

Atividade em grupo

Organizem-se em grupos de 5 alunos(as) e observem os 12 objetos da imagem durante 1 minuto. Depois, sem voltar a observar a imagem, recordar os objetos e classificá-los em A: rapazes, B: raparigas e C: ambos, em função de quem os deve utilizar. Para finalizar, explicar como se usam.

8.2 PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ INDESEJADA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Conhecer 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 nomeadamente, preservativos e outras formas de prevenção da gravidez não planeada.
- Descrever os passos para o uso correto de preservativos masculino e feminino.

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 e 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/mãe responsável ou um(a) adulto(a) de confiança com quem conversar.



GRAVIDEZ INDESEJADA, SITUAÇÃO COMPLICADA

preçsé-book 2º ano

nº 34



1. Introduzir a atividade explicando que irão refletir sobre as consequências físicas, psicológicas e sociais da gravidez na adolescência.
2. Dinamizar um 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.
3. Dividir a turma em 8 grupos e distribuir aleatoriamente pelos grupos os quadrados acima apresentados, explicando que irão participar num teatro sobre a gravidez na adolescência. O grupo que receber o quadrado sem informação deve inventar outro círculo social.
4. Explicar a cada grupo que, de acordo com o círculo social que lhe foi atribuído, deverá criar personagens para cada elemento.
5. Depois de definidas as personagens, todos os grupos devem ir contracenando com a adolescente grávida.
6. No final, os(as) alunos(as) devem explicar o que sentiram ao representarem aqueles personagens e o que pensam sobre as consequências da gravidez na adolescência.
7. Abordar junto dos alunos a importância da utilização correta do preservativo bem como a importância de ser uma responsabilidade partilhada e não apenas de um dos elementos de um casal.

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, partilha de 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.

INFEÇÃO VIH E OUTRAS IST



Atividade em grupo

Organizem uma visita de um(a) profissional de saúde para falar sobre VIH e outras IST. Elaborem uma entrevista com base nas dúvidas de todos(as) os(as) aluno(as).



BIBLIOGRAFIA

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

- ARS NORTE I.P. (2012). PRESSE: Caderno PRESSE 2º Ciclo. 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: APF.
- 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.

Websites:

www.amnistia.pt/tematica/discriminacao/

www.escolasaudavelmente.pt/



DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

Declara-se que

aluno/a do ano do 2º ciclo de escolaridade, durante o ano letivo de 20..... / 20.....,
teve acesso a educação sexual no âmbito do cumprimento da lei 60/2009,
através do Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar – PRESSE,
promovido pelo Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I.P.

pre⁺ssé
educação sexual



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

pre[♀]ssé-book *2º ciclo*

a sexualidade...



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