

pr[♀]esse[♂]-book

3^o ciclo

...prepara-te



pre[♀]ssé-book - 3^o ano

«...prepara-te»

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).

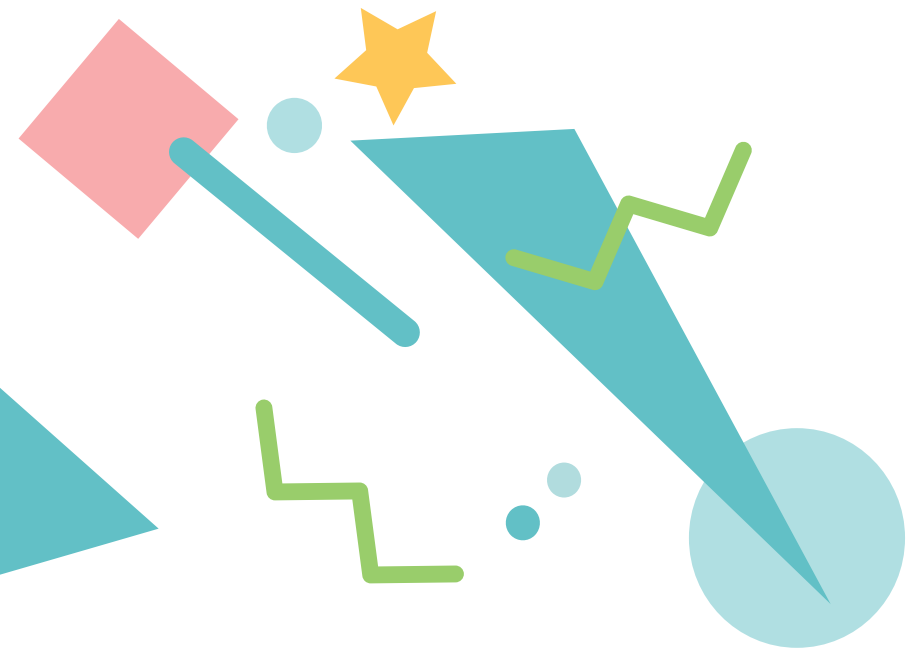
Na elaboração deste material, procurou-se que a linguagem não discrimine as mulheres, nem as torne invisíveis, ao mesmo tempo que se procurou que o uso repetido de “/ o”, “/ a”, “os e as” etc., não dificulte a leitura.

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

**NÃO APRENDEMOS P'RA CRESCER!
APRENDEMOS P'RA COMPREENDER!**



**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 **3º ciclo**, preconiza-se a implementação de, **no mínimo, 16 sessões por ano**, com duração de **45 minutos cada**.

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

O PRESSE-BOOK 3º ciclo «...**prepara-te**» 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.

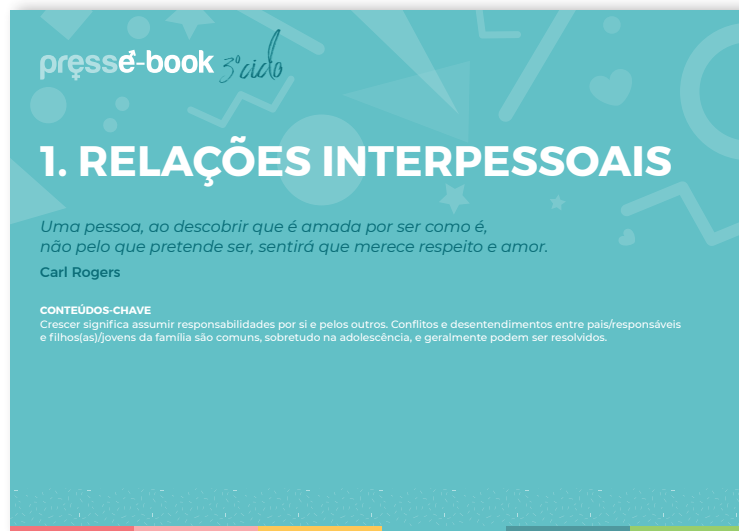
COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

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



CONCEITOS E DIREITOS, EXEMPLOS PERFEITOS

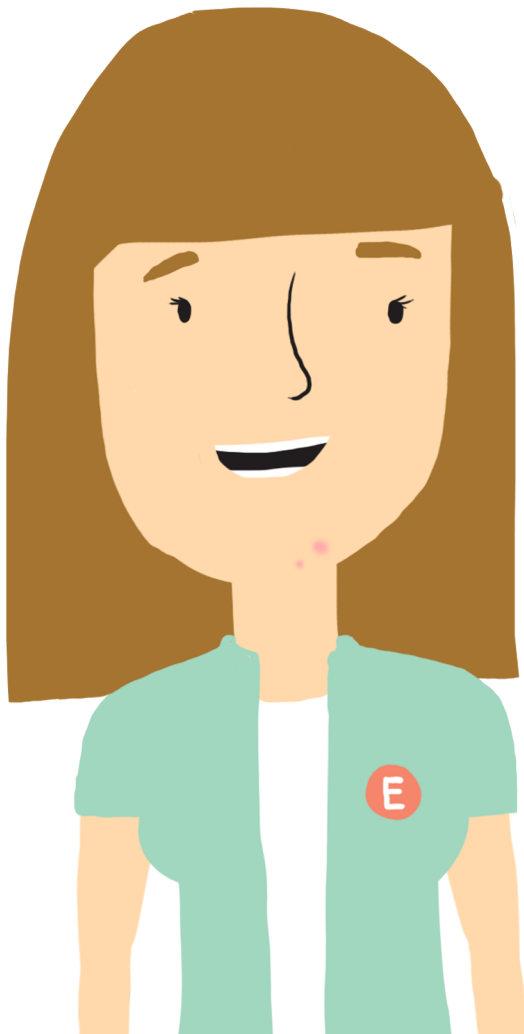
ESTIGMA	DISCRIMINAÇÃO	PRECONCEITO	DIVERSIDADE	DIREITOS
INTOLERÂNCIA	EXCLUSÃO	INCLUSÃO	IGUALDADE	RESPEITO

1. Elaborar pequenos cartões com as palavras acima identificadas e colocá-los dentro de um saco.
2. Escolher 10 voluntários(as) e solicitar-lhes que retirem um cartão de dentro do saco.
3. Dois voluntários de cada vez, escolhidos aleatoriamente, referem em voz alta a palavra escrita no seu cartão e, em seguida, os restantes alunos apresentam exemplos de situações em que esses dois conceitos estejam presentes.
4. Solicitar propostas de resolução das situações-exemplo negativas.
5. Concluir com uma reflexão de grupo acerca de todos os conceitos e situações abordados e do papel de cada um(a) na defesa da inclusão, da não discriminação e do respeito pela diversidade.

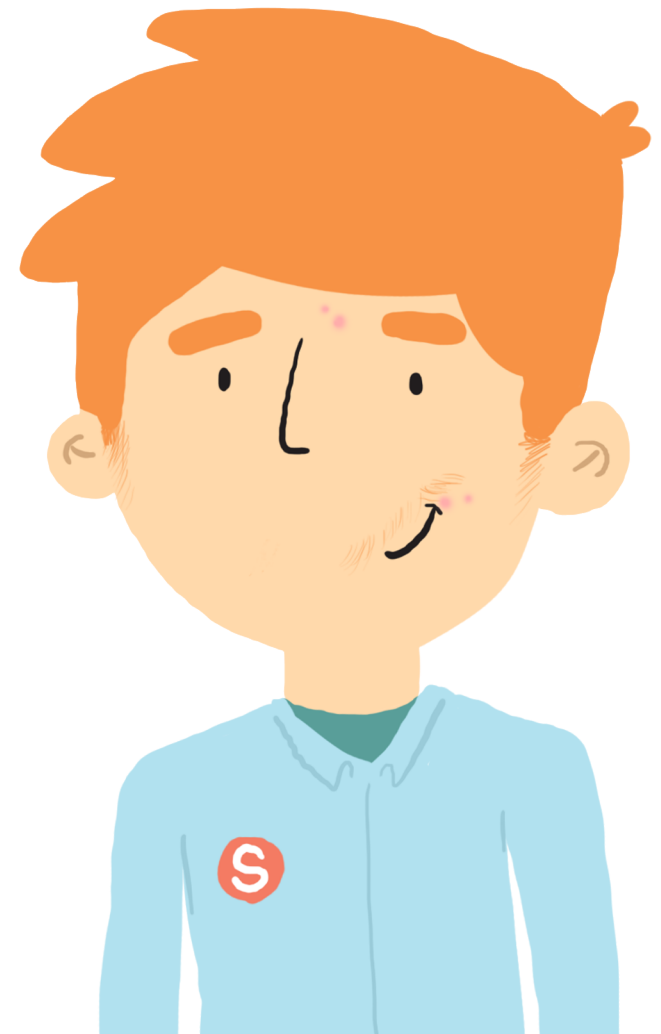
Bem-vindo(a)!

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

Crescer significa assumir responsabilidades por si e pelos outros. Conflitos e desentendimentos entre pais/responsáveis e filhos(as)/jovens da família são comuns, sobretudo na adolescência e geralmente podem ser resolvidos.

UNIDADE TEMÁTICA:**1.1 FAMÍLIAS****OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO****CONHECIMENTOS:**

- Identificar e analisar novas responsabilidades que assumem em relação a si e aos outros à medida que crescem.
- Elencar conflitos e desentendimentos comuns entre pais/responsáveis e filhos(as)/jovens da família.
- Descrever formas de resolução de conflitos ou desentendimentos com pais/responsáveis.
- Identificar características do funcionamento saudável da família.

ATITUDES:

- Reconhecer que, à medida que crescem, o seu mundo e os seus afetos ampliam para além da família, de forma a que os(as) amigos(as) e os(as) colegas se tornam especialmente importantes.
- Reconhecer que conflitos e desentendimentos com os pais/responsáveis são comuns na adolescência e geralmente podem ser resolvidos.
- Justificar porque é que essas características são importantes para o funcionamento saudável da família.

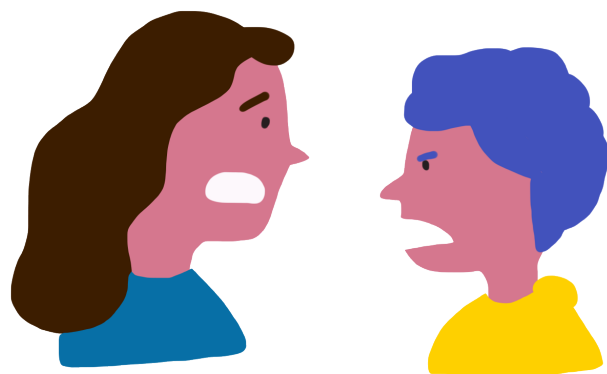
COMPETÊNCIAS:

- Avaliar e assumir novas responsabilidades e novos relacionamentos.
- Aplicar estratégias para a resolução de conflitos e desentendimentos com os pais/responsáveis.
- Avaliar os seus contributos para o funcionamento saudável da família.

CONFLITOS E PICARDIAS... FAZEM PARTE DOS NOSSOS DIAS

A família é uma parte fundamental no desenvolvimento emocional e tem a função principal de proteger os seus elementos e promover o seu bem-estar. As relações seguras e estáveis com as figuras parentais (pais ou responsáveis) são fundamentais para a saúde mental de um(a) adolescente, e por isso ele(a) precisa de se sentir confortável no seu núcleo familiar.

É importante salientar que uma família com um funcionamento saudável, não é isenta de conflitos. Um ambiente familiar saudável, é um ambiente facilitador da expressão de emoções positivas como amor, carinho, ternura; e negativas como agressividade, raiva e hostilidade.

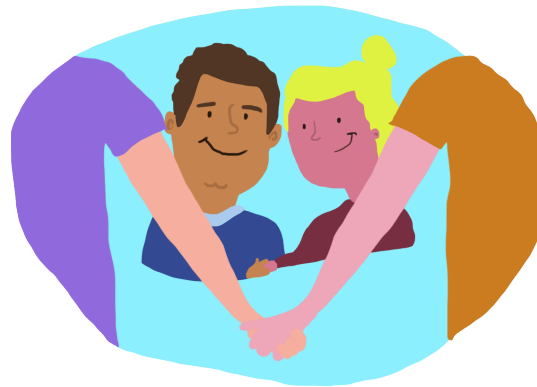
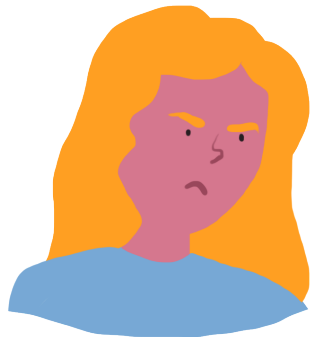


Atividade de grupo

Em pequenos grupos identifiquem quais as características de uma família com um funcionamento saudável. Proponham à turma formas de resolução dos conflitos familiares.

É importante saber!

A família tem de encontrar soluções para resolver os seus problemas e para conseguir conter os efeitos negativos destes.



Atividade de grupo

Organizem-se em grupos de 4-5 pessoas e atribuam uma cena a cada grupo (podem repetir). Cada grupo tem de representar uma cena de conflito/ discussão em família, relacionada com as questões da sexualidade e representá-la em frente à turma. Todas as cenas têm de terminar bem. Elaborem um texto de conclusão acerca das contribuições de cada elemento para o funcionamento saudável da família.

É importante saber!

Os conflitos e desentendimentos com os pais/responsáveis são comuns e fazem parte da adolescência e geralmente podem ser resolvidos.

LÍLIA E OS CONFLITOS EM FAMÍLIA

Era sexta-feira 13 de janeiro e a Lília estava a viver um mau momento. Tinha discutido com a sua melhor amiga, descobriu que a pessoa por quem se tinha apaixonado já tinha uma companheira, e os seus pais estavam a culpabilizá-la por uma asneira que era da responsabilidade do seu irmão mais novo. A Lília sentia um turbilhão de emoções difíceis de gerir. Só lhe apetecia fugir para não ter de ver ninguém.



Atividade Individual

Elabora um texto de reflexão sobre a situação da Lília, refere se alguma vez te sentiste como ela. Identifica os conflitos e desentendimentos mais comuns entre pais/responsáveis e filhos(as) jovens e descreve como podem ser resolvidos.

É importante saber!

Uma família com um funcionamento saudável, não é isenta de conflitos.

1.2 AMIZADE, AMOR E RELAÇÕES ROMÂNTICAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Comparar formas pelas quais os(as) amigos(as) podem influenciar de forma positiva e negativa.
- Identificar diversos tipos de relacionamentos.
- Distinguir entre emoções associadas ao amor, à amizade, à paixão e à atração sexual.
- Analisar as formas pelas quais as desigualdades e as diferenças de poder podem afetar os relacionamentos amorosos.
- Recordar as formas pelas quais as normas e os estereótipos de gênero podem afetar os relacionamentos amorosos.

ATITUDES:

- Reconhecer que os(as) amigos(as) podem influenciar o seu comportamento de forma positiva e negativa.
- Reconhecer que as desigualdades e diferenças de poder nos relacionamentos podem ser nocivas.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de evitar a influência negativa de um(a) amigo(a).
- Discutir como, às vezes, os relacionamentos íntimos podem tornar-se relacionamentos sexuais.
- Demonstrar formas de lidar com emoções associadas a diversos tipos de relacionamentos.
- Questionar a igualdade e o equilíbrio de poder nos relacionamentos.

QUEM SOU AFINAL? CÓPIA OU ORIGINAL?

Alguma vez sentiste que tens que fazer alguma coisa apenas porque os(as) teus(tuas) amigo(as) o fazem ou porque pensas que a maioria das pessoas da tua idade o faz? Os(as) teus(tuas) amigos(as) convencem-te ou forçam-te a fazer algo que não farias normalmente? Convencem-te ou pressionam-te a deixar de fazer alguma coisa que fazias anteriormente? Se respondeste sim, podes estar a sofrer pressão dos teus pares! Os pares tornam-se uma importante influência sobre o comportamento durante a adolescência, podendo esta ser positiva ou negativa para o desenvolvimento e comportamento do(a) adolescente. Deves refletir sobre cada situação particular.

É IMPORTANTE SABER!

Exemplos de comportamentos por pressão de pares negativa:
faltar às aulas, consumir álcool, tabaco ou outras substâncias, praticar um crime, ter relações sexuais desprotegidas, ...

Exemplos de comportamentos por pressão de pares positiva:
praticar atividade física, estudar mais, participar em projetos de voluntariado, ...

Atividade Individual
Elabora um pequeno texto sobre pressão de pares, incluindo exemplos de influências positivas e negativas que recebeste por parte de amigos(as) ou colegas. Explica como te sentes: cópia ou original?



AMOR COM PAIXÃO

Pensei escrever esta canção para dizer
O quanto eu te amo agora
Talvez assim esta tristeza
Se vá mais depressa embora

Pensei cantar esta canção
Para te ver sorrir agora
Talvez assim esta tristeza
Se vá mais depressa embora

Pensei subir esta montanha
Para provar o quanto eu te amo agora
Talvez assim esta tristeza
Se vá mais depressa embora

Não como
Não durmo
Não como
Não durmo

Podes pensar que eu estou maluco
E deves ter razão
Só um louco como eu
Vive o amor com tanta paixão

Enquanto eu sentir assim
Enquanto eu sentir por ti
Enquanto, por enquanto eu gosto de ti

Enquanto eu sentir assim
Enquanto eu sentir por ti
Enquanto, por enquanto eu gosto de ti

Pensei saltar deste vazio
Só para sentires o quanto eu te amo agora
Talvez assim esta tristeza
Se vá mais depressa embora

Não como
Não durmo
Não como
Não durmo

Pensei escrever esta canção para dizer...

Letra e Música: Xutos e Pontapés



Atividade Individual

Faz uma pesquisa sobre os diferentes tipos de relacionamentos afetivos, que te ajude a interpretar a canção dos xutos e pontapés. Elabora um texto com o mesmo título e aborda as emoções associadas ao amor, à amizade, à paixão e à atração sexual.

EU POSSO MAS TU NÃO... AMOR DO MEU CORAÇÃO

A Rita e o Marcos namoram há algum tempo. Todos os meses, no dia 5, festejam mais um mês de relacionamento. O Marcos faz questão de pagar o lanche e de oferecer flores e bombons à namorada e também já lhe ofereceu um peluche. A Rita também gostava de oferecer um presente ao Marcos, mas ele entende que é a ele que compete dar presentes. Um dia destes, quando foi buscar a Rita a casa, o Marcos pediu-lhe para trocar de roupa, pois achava que era imprópria para uma rapariga comprometida, alguém poderia observar a Rita e ele não iria gostar. Quando a Rita recebe notificações de mensagens ou pedidos de amizade nas redes sociais, o Marcos faz questão de ver o telemóvel da Rita, pois entende que é seu papel protegê-la. Na relação deste casal de namorados não existe igualdade e a Rita está a sentir-se muito mal com isso. Contudo, não sabe como ultrapassar esta situação...



Atividade grupo

Em pequenos grupos analisem como as desigualdades e as diferenças de poder entre os elementos de um casal, bem como as normas e os estereótipos de género, podem afetar os relacionamentos amorosos. Criem uma conclusão para a história da Rita e do Marcos.

UNIDADE TEMÁTICA:

1.3 TOLERÂNCIA, INCLUSÃO E RESPEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Recordar os conceitos de estigma, discriminação, preconceito, intolerância e exclusão.
- Analisar consequências do estigma e da discriminação sobre saúde e direitos sexuais e reprodutivos das pessoas.

ATITUDES:

- Reconhecer que é da responsabilidade de todos(as) defender as pessoas que sofrem de estigma ou discriminação.
- Perceber a importância da inclusão, da não discriminação e da diversidade.

COMPETÊNCIAS:

- Procurar apoio, caso esteja a sofrer de estigma e discriminação.
- Discursar em defesa da inclusão, da não discriminação e do respeito pela diversidade.



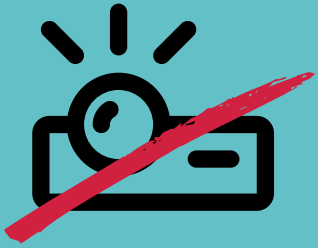
Saúde e direitos sexuais e reprodutivos para todos(as)

É importante saber!

A falta de informação é o maior vilão do preconceito. As pessoas costumam ter medo daquilo que desconhecem.

Atividade de grupo

Organizem-se em grupos e imaginem que estão a travar uma batalha contra os 5 monstros do preconceito e da discriminação sobre a saúde e os direitos sexuais e reprodutivos. Como fariam para lutar contra estes monstros? Que ações desenvolveriam para promover os direitos sexuais universais? Que monstro atacariam em primeiro lugar? Como?

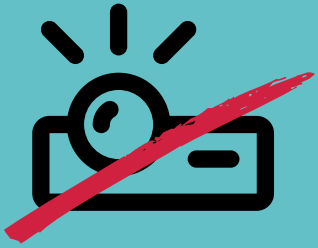


CONCEITOS E DIREITOS, EXEMPLOS PERFEITOS



ESTIGMA	DISCRIMINAÇÃO	PRECONCEITO	DIVERSIDADE	DIREITOS
INTOLERÂNCIA	EXCLUSÃO	INCLUSÃO	IGUALDADE	RESPEITO

1. Elaborar pequenos cartões com as palavras acima identificadas e colocá-los dentro de um saco.
2. Escolher 10 voluntários(as) e solicitar-lhes que retirem um cartão de dentro do saco.
3. Pedir a dois voluntários de cada vez, escolhidos aleatoriamente, que leiam em voz alta a palavra escrita no seu cartão e em seguida, pedir aos restantes alunos(as) que apresentem exemplos de situações em que esses dois conceitos estejam presentes.
4. Solicitar propostas de resolução das situações-exemplo negativas.
5. Concluir com uma reflexão de grupo acerca de todos os conceitos e situações abordados e do papel de cada um(a) na defesa da inclusão, da não discriminação e do respeito pela diversidade.



BARÓMETRO DE ATITUDES



AFIRMAÇÕES POSSÍVEIS:

- No nosso país não existe muita discriminação relacionada com a sexualidade.
- Em Portugal todos temos direitos sexuais.
- O casamento infantil só acontece noutros países.
- Uma pessoa com orientação homossexual é assim porque escolheu.
- ...

1. Organizar a sala de forma a permitir a fácil deslocação dos participantes.
2. Colocar, em locais diferentes da sala, cartazes com as expressões: concordo, discordo e não tenho opinião.
3. Explicar aos alunos(as) que serão lidas algumas afirmações e que eles(as) se devem posicionar em frente a um dos 3 cartazes, de acordo com o que pensam acerca de cada uma dessas afirmações.
4. A cada afirmação, pedir aos grupos (concordo/discordo) para argumentarem as suas posições.
5. Ouvidos os argumentos, dar oportunidade para mudar de posição, nomeadamente quem não tinha opinião.
6. Moderar o debate e intervir pedagogicamente sempre que surgirem afirmações baseadas em falta de informação.

1.4 COMPROMISSOS DE LONGO PRAZO E PARENTALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

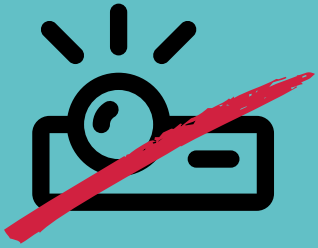
- Identificar as principais responsabilidades do casamento e dos compromissos de longo prazo.
- Discutir sobre as principais características de casamentos e compromissos de longo prazo, bem como citar as responsabilidades dos pais.
- Comparar as diversas formas de as pessoas se tornarem pais/mães (ex.: gravidez intencional e não intencional, adoção, reprodução assistida e maternidade de substituição).
- Descrever as consequências sociais e de saúde da parentalidade precoce e/ou não intencional.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância do amor, da tolerância, da igualdade e do respeito no casamento e nos compromissos de longo prazo.
- Afirmar que deve ser possível para todas as pessoas (incluindo pessoas com diversidade funcional e pessoas que vivem com VIH) poderem decidir se querem ser pais/mães ou não.
- Reconhecer que a parentalidade não intencional e/ou precoce pode ser nociva. e quando reconhecer que a parentalidade não intencional é nociva.

COMPETÊNCIAS:

- Buscar apoio caso estejam preocupados com a parentalidade não intencional.



UM BALÃO NA MÃO E UMA DECLARAÇÃO



1. Obter balões de 6 cores diferentes em quantidade equivalente ao número de alunos(as) da turma.
2. Atribuir a cada cor uma palavra, de acordo com a ilustração. Pode escrever a palavra diretamente no balão ou solicitar a cada aluno(a) que escreva.
3. Organizar a sala permitindo a fácil deslocação dos(as) alunos(as).
4. Explicar aos(às) alunos(as) que se trata de uma atividade sobre relacionamentos e compromissos de longo prazo e que, cada vez que tiverem um balão diferente na mão, deverão referir um exemplo que relacione a palavra escrita no balão com os relacionamentos de longo prazo.
5. Concluir com a redação da «Declaração sobre compromissos de longo prazo» da turma com base nas frases da autoria dos(as) alunos(as).

SOFIA ENGRAVIDOU DO JOÃO... MAS FOI SEM INTENÇÃO

FOI SEM INTENÇÃO?!
COM TANTA INFORMAÇÃO QUE HÁ
HOJE?! TINHA DE TER CUIDADO!

O namorado
vai ajudar!

mas...

**A CULPA
É DO NAMORADO!**

**A CULPA
É DELA!**

O PAI TAMBÉM
TEM OBRIGAÇÕES!

SERÁ QUE FOI A
PRIMEIRA VEZ DELA?

**ESTÁ
GORDA!**

O NAMORADO
NÃO VAI
QUERER SABER!

OS PAIS VÃO APOIÁ-LA!

**Atividade
de grupo**
Debatam em grupo a
situação da Rita e do João,
descrevam as consequências
sociais e de saúde da
parentalidade precoce
e/ou não intencional
na adolescência
e na vida adulta.

PODE AJUDAR COM AS DESPESAS,
MAS A MÃE É ELA! DEVIA TER
PENSADO NISSO ANTES!

AGORA VAI TER DE
ABANDONAR OS ESTUDOS...
LÁ SE VAI O FUTURO
DELA!

ALGUÉM SABE QUEM É O PAI DA
CRIANÇA? EU NÃO TENHO CERTEZA...

ATÉ ERA BOA ALUNA...
E PARECIA INFORMADA!

COITADA! TENHO PENA DELA,
NUNCA MAIS VAI PODER SAIR
CONNOSCO! NA DISCOTECA
NÃO DEIXAM ENTRAR BEBÉS!

Os pais vão
expulsá-la!

É importante saber!

Há diversas formas de as pessoas tornarem pais/mães (ex.: gravidez intencional e não intencional, adoção, reprodução assistida e maternidade de substituição).



2. VALORES, DIREITOS, CULTURA E SEXUALIDADE

A educação sexual é uma oportunidade para a educação.

Daniel Sampaio

CONTEÚDOS-CHAVE

É importante conhecer os próprios valores, crenças e atitudes, o impacto que têm sobre os direitos alheios e como defendê-los. Os direitos humanos de todos(as) incluem aqueles que têm impacto na saúde sexual e reprodutiva. Os fatores sociais, culturais e religiosos influenciam o que se considera comportamento sexual aceitável e inaceitável na sociedade e esses fatores evoluem com o passar do tempo.

UNIDADE TEMÁTICA:

2.1 VALORES, DIREITOS HUMANOS E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

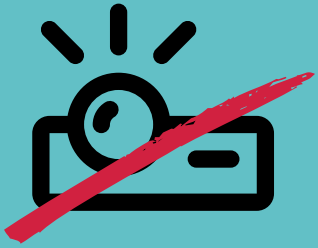
- Descrever os próprios valores pessoais em relação a uma série de questões relativas à sexualidade e à saúde reprodutiva.
- Ilustrar como os valores pessoais afetam as próprias decisões e comportamentos.
- Identificar maneiras pelas quais os valores pessoais podem afetar os direitos alheios.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância de ser tolerante e respeitar diversos valores, crenças e atitudes.

COMPETÊNCIAS:

- Defender os próprios valores.



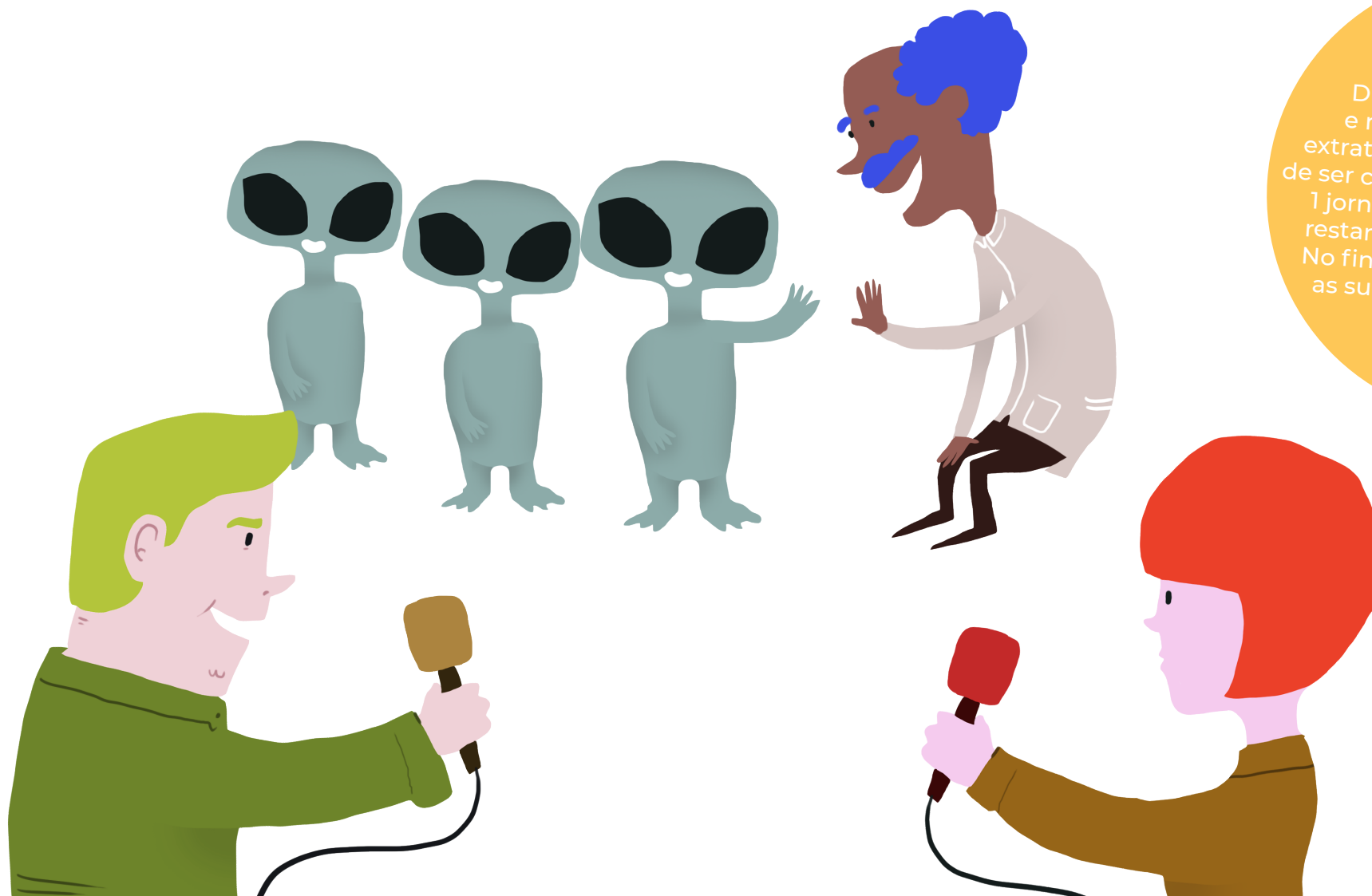
UM MICROFONE MÁGICO

nº12

- Selecionar um objeto que represente um «microfone mágico» (ex.: um peluche, uma bola, ...).
- Organizar a sala em forma de meia lua proporcionando contato visual entre todos(as) os(as) alunos(as) e favorecendo o debate coletivo.
- Explicar que aquele objeto se trata de um microfone mágico, quem o tiver na sua mão tem a oportunidade de falar e todas as outras pessoas permanecerão em silêncio.
- Em seguida, explicar que o(a) aluno(a) que tiver o microfone na mão terá de completar as frases introduzidas pelo(a) professor(a) e que as respostas deverão ser breves, não excedendo uma frase.
- Introduzir as seguintes frases, assegurando que o «microfone mágico» passa por todos todos(as) os(as) alunos(as), de forma aleatória:
 - A sexualidade é...
 - A sexualidade serve para...
 - As pessoas têm sexualidade para...
 - A sexualidade aparece... e acaba quando...
 - Pode existir sexualidade entre...
 - Os valores relacionados com a sexualidade são...
- Finalizar aproveitando todos os contributos para uma definição abrangente de sexualidade humana, ilustrando que os valores, as crenças e as atitudes pessoais afetam a vivência da sexualidade e as próprias decisões e comportamentos.

VISITA DE EXTRATERRESTRES

Um grupo de extraterrestres veio visitar a terra e tinha muita curiosidade sobre a sexualidade dos humanos. Os E.T. queriam saber tudo sobre os valores, os direitos e os hábitos culturais dos terráqueos. Uma equipa de jornalistas disponibilizou-se para registar as suas questões. Preocupados com a imagem dos terráqueos, os membros do governo decidiram enviar especialistas em sexualidade para esclarecerem as dúvidas dos alienígenas. No final da visita, os jornalistas publicaram as suas reportagens com as questões dos extraterrestres e com as respetivas respostas dos especialistas.



Atividade de grupo

Dividam-se em 5 grupos e representem a visita de extraterrestres. Cada grupo tem de ser constituído por, pelo menos: 1 jornalista e 2 especialistas. Os restantes elementos, serão E.T. No final, cada grupo apresenta as suas reportagens à turma.

UNIDADE TEMÁTICA:

2.2 DIREITOS HUMANOS E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever os direitos humanos que têm impacto na saúde sexual e reprodutiva.
- Discutir leis locais e/ou nacionais que têm impacto nos direitos sexuais humanos.
- Reconhecer violações dos direitos sexuais humanos.

ATITUDES:

- Reconhecer que há algumas pessoas na sociedade que são especialmente vulneráveis a violações dos direitos humanos.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar respeito pelos direitos de todas as pessoas, incluindo os direitos relativos à saúde sexual e reprodutiva.

NÃO HÁ DIREITO!!

Em todo o mundo há milhões de pessoas que enfrentam obstáculos à realização plena dos seus direitos, o que tem impacto na saúde sexual e reprodutiva.



1 Casamento infantil, numa violação dos seus mais fundamentais direitos humanos.

2 Complicações relacionadas com a gravidez e com o parto, são causas de mortalidade de raparigas entre os 15 e os 19 anos.

3 Em alguns países, cerca de metade das jovens refere que a sua primeira relação sexual foi coagida.

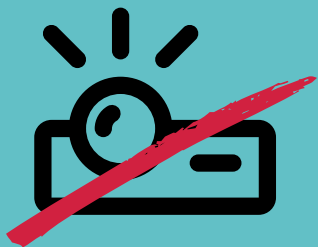
Se uma adolescente concluir o ensino secundário, terá até seis vezes menos probabilidade de se casar precocemente. Ao permanecer na escola e evitar o casamento precoce, pode constituir bases para uma vida melhor, para ela e para a sua família, e participar no desenvolvimento do seu país.

Atividade de grupo

Reflictam sobre as imagens e os textos e descrevam de que forma os direitos humanos têm impacto na saúde sexual e reprodutiva. Realizem um debate sobre as leis nacionais que têm impacto nesses direitos.

É importante saber!

A educação integral da sexualidade é uma das melhores estratégias para proteger os direitos sexuais humanos.



E SE FOSSE COMIGO?

ALGUÉM SE TENTOU APROXIMAR DE MIM DE FORMA ABUSIVA.	FUI IMPEDIDO(A) DE ENTRAR NUM LUGAR PÚBLICO POR ENTENDEREM QUE TENHO UMA SEXUALIDADE DIFERENTE
ENTREI NUM LUGAR PÚBLICO E COMEÇARAM A INSULTAR-ME DEVIDO À MINHA APARÊNCIA E AO MEU GÉNERO	ESTOU PROMETIDO(A) PARA CASAMENTO A UMA PESSOA QUE NÃO CONHEÇO E VOU CASAR COM ELA ANTES DE ATINGIR A MAIORIDADE

1. Apresentar a atividade à turma, explicando que pretende ajudá-los(as) a reconhecer que há algumas pessoas na sociedade que são especialmente vulneráveis a violações dos direitos humanos e que é importante demonstrar respeito pelos direitos de todas as pessoas, incluindo os direitos relativos à saúde sexual e reprodutiva.
2. Elaborar pequenos cartões com as frases acima identificadas e colocá-los dentro de um saco, em quantidade correspondente a um cartão por aluno(a).
3. Solicitar a cada aluno(a) que retire um cartão de dentro do saco e leia a situação descrita.
4. Em seguida solicitar a cada aluno(a) que elabore um texto individual, intitulado «E se fosse comigo?» acerca da situação que lhe foi aleatoriamente lhe foi atribuída.
5. Explicar aos aos(às) alunos(as) que para a redação do texto deverão procurar enquadrar-se na situação, caracterizá-la um pouco com detalhes para se tornar mais próxima da realidade (podendo recorrer a pesquisas), refletir sobre como se sentiriam nesse papel e apresentar propostas para ultrapassar a situação.
6. No final solicitar a todos os(as) alunos(as) a leitura da sua reflexão à turma.

Obs.

Poderá acrescentar outras situações semelhantes às quatro propostas. Se algum(a) aluno(a) manifestar que se identifica pessoalmente com a situação que lhe foi atribuída, sugere-se que lhe seja dada a opção de a manter ou alterar.

UNIDADE TEMÁTICA:

2.3 CULTURA, SOCIEDADE E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir normas sociais e culturais.
- Analisar normas sociais e culturais que têm impacto sobre o comportamento sexual na sociedade e como elas mudam com o passar do tempo.

ATITUDES:

- Reconhecer que normas sociais e culturais podem mudar com o passar do tempo.

COMPETÊNCIAS:

- Questionar normas sociais e culturais que têm impacto sobre o comportamento sexual na sociedade.



Quando era mais novo(a), como é que a sociedade via os relacionamentos homossexuais?

Lembra-se da revolução da minissaia? Qual foi o seu impacto em Portugal?

Para casar, um homem tinha de fazer um pedido ao pai da noiva? Porquê?

Lembra-se de quando surgiu a primeira pilula contracetiva?

Lembra-se do movimento hippie que promoveu a frase: "Sexo, drogas e rock'n roll"?

Quando era mais novo(a) qual era o papel do homem numa relação? E da mulher?

Atividade de grupo

Elaborem uma reportagem sobre a evolução histórica das normas sociais e culturais que têm impacto sobre o comportamento sexual na sociedade. Façam pesquisas e entrevistem vários adultos de diferentes idades (ex.: elementos das vossas famílias, professores(as), assistentes operacionais, ...)

É importante saber!

Os fatores sociais, culturais e religiosos influenciam o que se considera como os comportamentos relacionados ligados a sexualidade são aceitáveis e inaceitáveis na sociedade.

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

Os papéis e normas de género influenciam a vida das pessoas. Os relacionamentos amorosos podem ser afetados de forma negativa por papéis e estereótipos de género. Estereótipos e preconceitos de género afetam a maneira como homens, mulheres e pessoas de orientação sexual e identidade de género diversas são tratados, bem como as escolhas que podem fazer. A igualdade de género pode promover igualdade na tomada de decisões sobre os comportamentos sexuais e os projetos de vida. Todas as formas de violência de género cometidas por adultos(as), jovens e pessoas em posições de autoridade são uma violação dos direitos humanos.

UNIDADE TEMÁTICA:

3.1 CONSTRUÇÃO SOCIAL DE GÉNERO: IGUALDADE, ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar as maneiras pelas quais as normas de género delineiam identidades, desejos, práticas e comportamentos.
- Analisar de que forma as normas de género podem ser nocivas e podem influenciar as escolhas e os comportamentos das pessoas de maneira negativa.
- Analisar o impacto de normas e estereótipos de género sobre os relacionamentos amorosos (normas relativas à masculinidade e também à feminilidade).
- Ilustrar as formas pelas quais o abuso e a violência nos relacionamentos são fortemente ligados a normas e estereótipos de género.

ATITUDES:

- Reconhecer que as crenças e o respeito pelas normas de género são criados pelas sociedades.
- Reconhecer o impacto nocivo de papéis e estereótipos de género sobre os relacionamentos.

COMPETÊNCIAS:

- Praticar ações no dia a dia para influenciar papéis de género mais positivos em casa, nas escolas e nas comunidades.
- Questionar papéis e estereótipos de género nos relacionamentos.

As ideias e as construções sociais e culturais sobre o que pertence a homens e mulheres referem-se ao conceito de género. Ou seja, a um conjunto de expectativas, atributos, papéis, interesses e atitudes atribuídos estereotipicamente às pessoas com base no seu sexo. As normas e os estereótipos de género têm ainda muito impacto sobre os relacionamentos amorosos.



É importante saber!

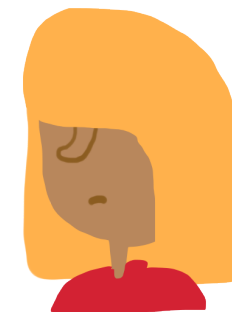
Todos(as) devemos praticar ações no dia a dia para influenciar papéis de género igualitários em casa, nas escolas, nos locais de trabalho e nas comunidades.

Atividade de grupo

Observem as imagens e reflitam em conjunto acerca das formas pelas quais o abuso e a violência nos relacionamentos estão fortemente ligados a normas e estereótipos de género.

NORMAS SOCIAIS OU ESCOLHAS PESSOAIS?

Os estereótipos de género que a sociedade constrói agem como moldes que não permitem o desenvolvimento autêntico e espontâneo de acordo com os interesses e desejos de cada pessoa.



É importante saber!

Muitas pessoas agem e tomam decisões importantes nas suas vidas ou são afetadas emocionalmente pelos modelos masculino e feminino que a sociedade transmite.

Atividade de grupo

Realizem um debate sobre de que forma as normas de género podem ser nocivas e influenciar as escolhas e os comportamentos das pessoas de maneira negativa.

UNIDADE TEMÁTICA:

3.2 IGUALDADE DE GÉNERO, ESTERÓTIPOS E PRECONCEITO DE GÉNERO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

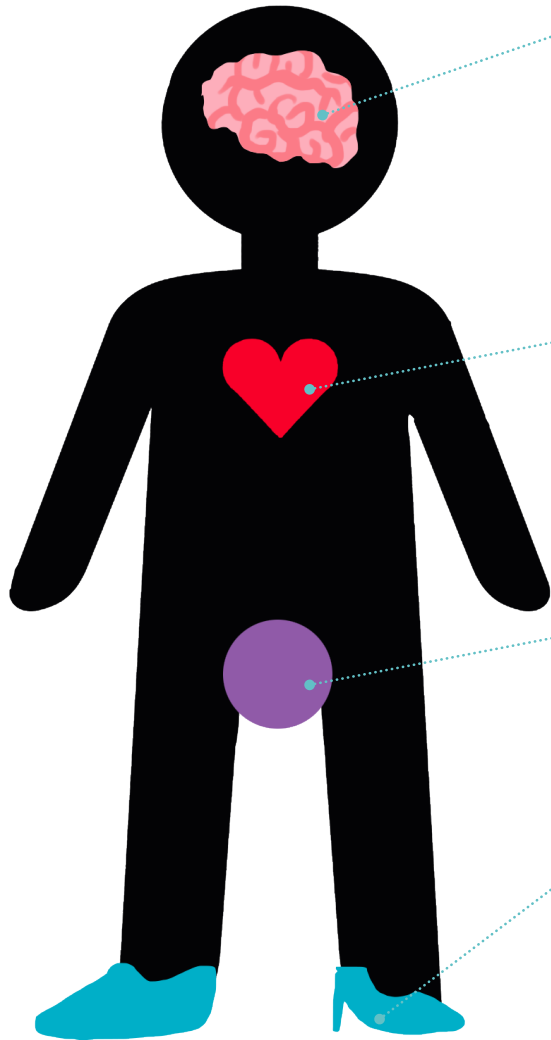
- Recordar normas sociais que determinam como a sociedade retrata homens, mulheres e pessoas de orientação sexual e identidade de género diversas.
- Ilustrar exemplos do preconceito de género em todas as suas formas.
- Descrever características da igualdade de género num relacionamento sexual.
- Elencar maneiras de como papéis de género afetam decisões sobre o comportamento sexual, o uso de anticoncecionais e o projeto de vida.
- Analisar como papéis de género mais equitativos podem contribuir para um relacionamento sexual mais saudável.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância de tratar todas as pessoas de forma igualitária.
- Reconhecer que o preconceito contra pessoas que não estão em conformidade com as normas de género pode ter um impacto negativo sobre sua capacidade de fazer escolhas, inclusive sobre a própria saúde.
- Defender que a igualdade de género faz parte de relacionamentos amorosos e sexuais mais saudáveis.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de tratar as pessoas sem preconceitos de género.
- Refletir sobre como os seus valores podem afetar as suas convicções e os seus preconceitos em relação ao género.
- Construir relacionamentos fundamentados em igualdade de género.



IDENTIDADE DE GÉNERO

Sentimento de ser do género feminino ou do género masculino independentemente da anatomia. Para algumas pessoas essa identidade corresponde ao sexo biológico (cisgénero) para outras pessoas, não (transgénero). Uma pessoa transgénero é alguém que não corresponde às convenções sociais e categorias tradicionais de género associadas ao seu sexo biológico. Uma pessoa transexual é alguém que sente que a sua identidade de género é diferente do seu sexo biológico. Algumas pessoas transexuais desejam mudar o seu corpo através de tratamentos e/ou cirurgias, mas outras não.

ORIENTAÇÃO AFETIVO-SEXUAL

Refere-se à orientação do desejo e atração afetivo-sexual da pessoa. A orientação sexual de uma pessoa é heterossexual, se se sente sobretudo atraída por pessoas de género diferente, homossexual se se sente sobretudo atraída por pessoas do mesmo género, bissexual se se sente atraída por pessoas de ambos os géneros. A orientação sexual não está, necessariamente, relacionada com o género. Uma pessoa trans pode ser: heterossexual, homossexual ou bissexual.

SEXO BIOLÓGICO

Vários fatores contribuem para o sexo biológico: cromossomas (XY, XX, ou outras combinações), genitais (estruturas reprodutivas externas), gónadas (presença de testículos ou ovários), hormonas (testosterona, estrogénios, etc.). Uma pessoa intersexo tem órgãos genitais/reprodutores (internos e/ou externos) masculinos e femininos em simultâneo ou cromossomas que não são nem XX nem XY.

EXPRESSÃO DE GÉNERO

As pessoas exprimem o seu género através do aspeto físico do comportamento, forma de vestir, forma de apresentação, aspeto físico, gostos e atitudes. A classificação destes atributos varia consoante as culturas. Uma pessoa andrógina exprime-se de uma forma ambivalente, ou seja, apresenta uma combinação de traços físicos quer masculinos, quer femininos, ou uma aparência que não permite identificar claramente o seu género.

Atividade de grupo

Depois de interiorizarem os conceitos apresentados na imagem e os saberem distinguir, debatam em grupo as normas sociais que determinam como a sociedade retrata homens, mulheres e pessoas de orientação sexual e de género e identidades de género diversas.

É importante saber!

A heterossexualidade, homossexualidade e a bissexualidade são apenas variantes da sexualidade humana e da sua diversidade que sempre existiu. A definição da própria orientação sexual pode levar tempo. É importante não sentir pressão nesse processo.

O preconceito contra pessoas que não vivem em conformidade com as normas de género, pode ter um impacto negativo sobre a sua capacidade de fazer escolhas, inclusive sobre a própria saúde.

Atividade de grupo

Observem as imagens e apresentem exemplos de preconceito de género em todas as suas formas. Elaborem um cartaz de combate ao preconceito de género para afixar na vossa escola.

É importante saber!

Todas as pessoas têm o direito de serem tratadas de forma igualitária, independentemente das suas características.



UNIDADE TEMÁTICA:

3.3 VIOLÊNCIA DE GÊNERO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Lembrar que o abuso sexual e a violência de gênero, incluindo a violência nas relações íntimas e a violação, são crimes que estão ligados ao poder e à dominação e não se tratam da incapacidade de controlar o desejo sexual.
- Formular estratégias específicas para reconhecer e reduzir a violência de gênero.
- Reconhecer que as testemunhas de violência podem tomar algumas medidas seguras para intervir e que também podem sentir-se atingidas e serem vitimizadas.

ATITUDES:

- Reconhecer que a violência de gênero é sempre errada e pode ser cometida por adultos, jovens e pessoas em posições de poder.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de procurar adultos de confiança e serviços de apoio para a prevenção e para as vítimas de violência de gênero.

ELA QUERIA O QUÊ...?

A violência nas relações íntimas e o abuso sexual são crimes que estão ligados ao poder e à dominação, não se tratam da incapacidade de controlar o desejo sexual.

SOZINHA NA RUA
AQUELA HORA,
ELA QUERIA O QUÊ?

VESTIDA DAQUELA
MANEIRA,
ELA QUERIA O QUÊ?

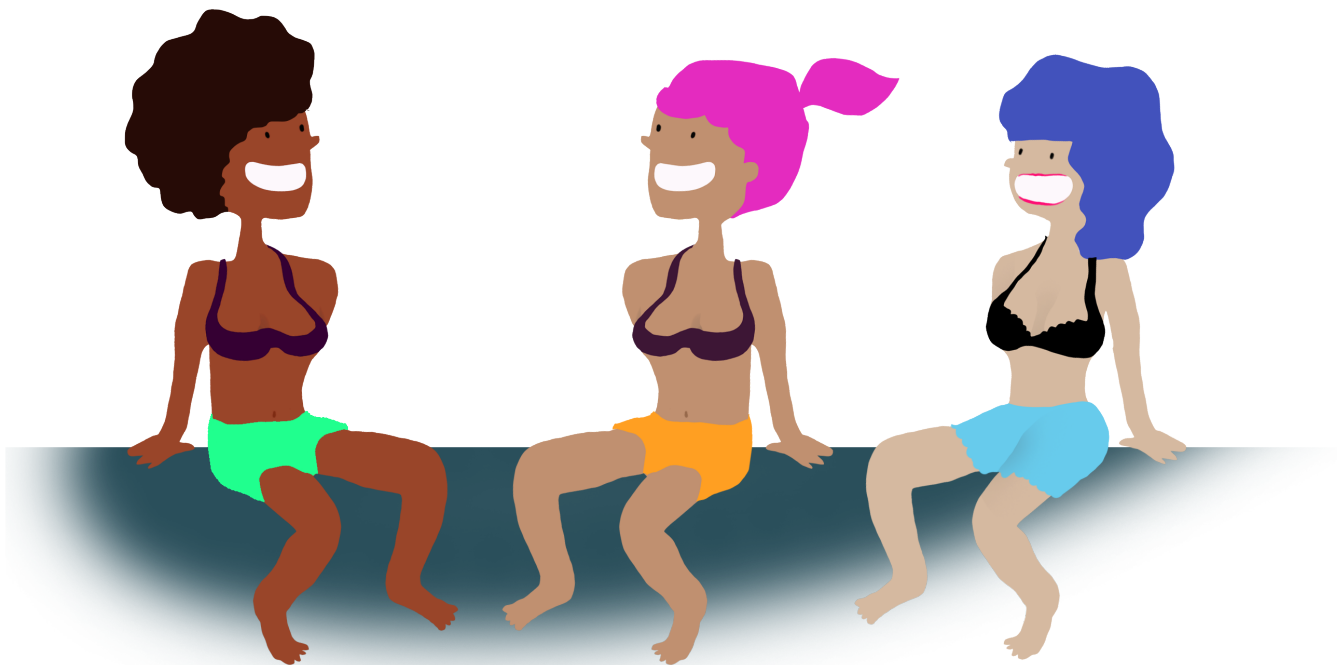
A DANÇAR
DAQUELA FORMA,
ELA ESPARAVA
O QUÊ?

Ela queria só exercer
o seu direito de ir e vir.

Ela queria sentir-se bem.

Ela esperava apenas
divertir-se!

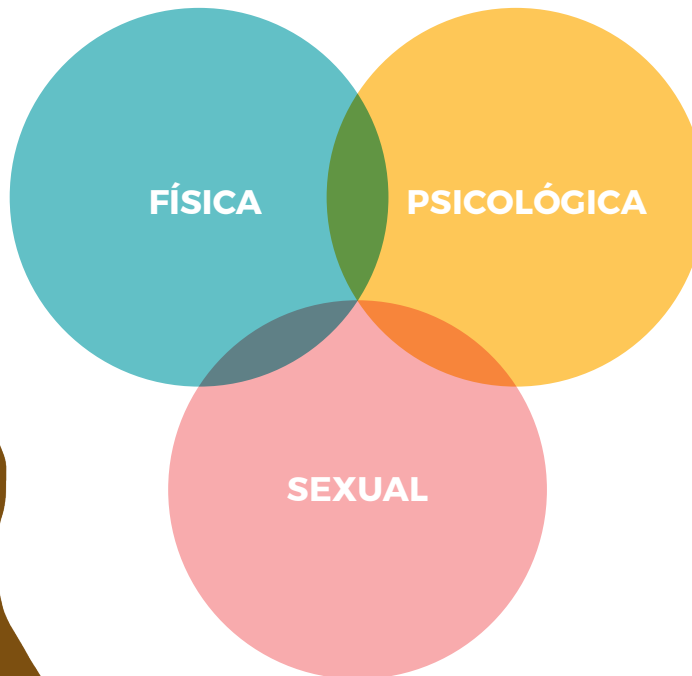
Atividade de grupo
Organizem um debate acerca dos preconceitos sociais refletidos nas imagens. O que vos suscitam? Porque pensam que são dirigidos às mulheres? O que podem fazer para eliminar esses preconceitos?



É importante saber!

As testemunhas de violência podem tomar medidas seguras para intervir e também podem sentir-se atingidas pela violência.

DIFERENTES TIPOS DE VIOLÊNCIA DE GÉNERO



Atividade de grupo

Organizem-se em grupos e sob o lema «é um problema de nosso...» definam um conjunto de estratégias que contribuam para reconhecer e reduzir a violência de género em vários contextos: escola, trabalho, político, social, ...

É importante saber!

A igualdade de género procura eliminar as assimetrias existentes através da promoção da igualdade de oportunidades para todos(as). A boa prática de cidadania deve assegurar a integração igualitária das mulheres na sua plenitude, tanto na vida familiar e profissional como nas decisões da sociedade civil.

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

Abuso sexual, agressão sexual, violência nas relações íntimas e bullying são violações dos direitos humanos. Todos têm o direito à privacidade e à integridade corporal. Todos têm o direito de ter controlo sobre o que não fazer sexualmente e devem dar o seu consentimento, ou não, de forma assertiva, além de reconhecer o consentimento, ou não, do parceiro ou da parceira. A internet, os telemóveis e as redes sociais podem ser fontes de assédio sexual. As redes sociais com imagens sexualmente explícitas podem ser estimulantes, mas danosas.

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



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Comparar e contrapor bullying, violência psicológica, violência física, abuso sexual, agressão sexual e violência nas relações íntimas.

ATITUDES:

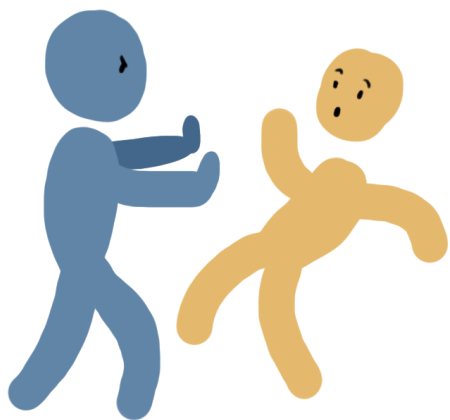
- Reconhecer que o abuso sexual, a agressão sexual, a violência e o bullying, cometidos por adultos, jovens e pessoas em posições de poder, nunca são culpa da vítima e são sempre uma violação dos direitos humanos.

COMPETÊNCIAS:

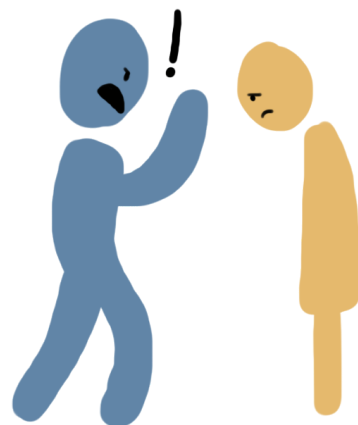
- Demonstrar como denunciar abuso sexual, agressão sexual, violência nas relações íntimas e bullying.
- Demonstrar formas de procurar adultos de confiança e serviços que apoiam vítimas e previnem a agressão, a violência, o bullying.

TODOS DIFERENTES, MAS TODOS VIOLÊNCIA

BULLYING



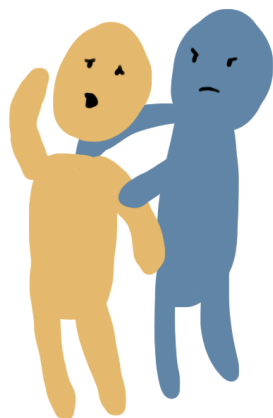
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA



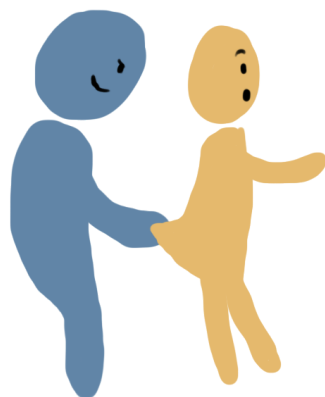
VIOLÊNCIA FÍSICA



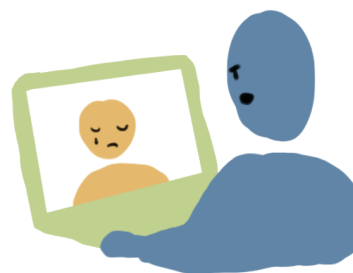
VIOLÊNCIA NAS RELAÇÕES ÍNTIMAS



VIOLÊNCIA SEXUAL



CYBER BULLYING



Atividade de grupo
Organizem-se em 5 grupos e com recurso a pesquisa, definam e distingam os vários tipos de violência. Identifiquem as formas de prevenir e de procurar ajuda em cada caso.

É importante saber!

LINHA DE APOIO À VÍTIMA - APAV
116 006
Chamada gratuita
Dias úteis 09h-21h

A hoje escola foi aterradora. Eles vieram atrás de mim murmurando as mesmas coisas de sempre "Luca maluca, és boa, espera por nós".

Desta vez não me tocaram, nem beliscaram. Eu já tinha comido metade da minha sanduíche quando a derrubaram da minha mão. Eu já estava cheia. Na última aula, anterior à saída, procurei rezar e pensar em coisas agradáveis. Rezei para conseguir abandonar a escola antes que eles me vissem e para que conseguisse chegar a casa em segurança.

Quando as aulas terminaram, arrumei as minhas coisas depressa e andei rápido pelo corredor.

Parei no cimo das escadas e lembrei-me da minha oração. Olhei em volta, para ver se os meus pais já tinham chegado, mas lá estavam eles, encostados na parede, a imitar a minha voz e a minha forma de andar. Tentei ignorá-los e pensar como poderia sair da escola sem que me vissem. Adorava poder ficar invisível. Mas congelei. Só fiquei lá. Não podia voltar para trás, pois viriam atrás de mim.

Esconder-me atrás do pavilhão? Seria um convite aberto para beliscões e abusos. Decidi continuar a andar...



Atividade de grupo

Organizem-se em pequenos grupos e leiam o texto do diário da Luca. Identifiquem as formas de violência de que tem sido alvo e escrevam uma carta para a Luca a explicar como deve pedir ajuda e denunciar a situação.

É importante saber!

A violência exercida por pessoas em situação de poder são uma violação dos direitos humanos e não são culpa da vítima.

4.2 CONSENTIMENTO, PRIVACIDADE E INTEGRIDADE FÍSICA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever o que significa o direito à privacidade e à integridade corporal.
- Definir o consentimento e explicar as suas implicações para a tomada de decisões relacionadas com a sexualidade.

ATITUDES:

- Reconhecer que todos(as) têm o direito à privacidade e à integridade corporal.
- Reconhecer a importância de dar e perceber o consentimento sexual.

COMPETÊNCIAS:

- Expressar como se sentem em relação aos seus direitos à privacidade e à integridade corporal.
- Expressar o consentimento e a recusa em relação aos seus limites pessoais quanto ao comportamento sexual.



É importante saber!

Tens direito a expressar o consentimento e a recusa em relação aos teus limites pessoais quanto à sexualidade.

Atividade Individual

Elabora um texto de reflexão sobre a diferença entre a vida pública, a vida privada e a intimidade. Como te sentes em relação ao respeito pela tua privacidade e integridade corporal?

4.3 USO SEGURO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Ilustrar formas através das quais a internet, os telemóveis e as redes sociais podem ser fontes de assédio sexual.
- Analisar as razões pelas quais os conteúdos sexualmente explícitos (pornografia) são tão comuns.
- Saber porque é que os conteúdos sexualmente explícitos podem ser danosos e saber como denunciar esse dano e obter ajuda.
- Saber que é ilegal para menores de idade enviar, receber, comprar ou possuir imagens sexualmente explícitas.

ATITUDES:

- Reconhecer que há formas de reagir contra o assédio sexual oriundo da internet, dos telemóveis e das redes sociais.
- Reconhecer a importância de conhecer as leis relativas à partilha ou ao armazenamento de imagens sexualmente explícitas.

COMPETÊNCIAS:

- Desenvolver e utilizar um plano para se manter seguro(a) ao utilizar a internet, os telemóveis e as redes sociais.
- Expressar sentimentos sobre a utilização das redes sexualmente explícitas.



**ENVIAR
IMAGENS
SEXUALMENTE
EXPLÍCITAS
É ILEGAL!**

Atividade de grupo

Convidem os(as) profissionais mais dedicados à vossa segurança a virem à escola para vos ensinarem sobre a utilização consciente e responsável, crítica e criativa das tecnologias. Baseiem-se nos tópicos de discussão para colocarem as vossas questões.

É importante saber!

Atenção: informação que contenha ou promova conteúdo sexual explícito, como pornografia, não é permitida! Em geral, não é a publicação de conteúdos ou serviços com o objetivo de satisfação sexual (ex: nudez ou conteúdo erótico).

TÓPICOS DE DISCUSSÃO:

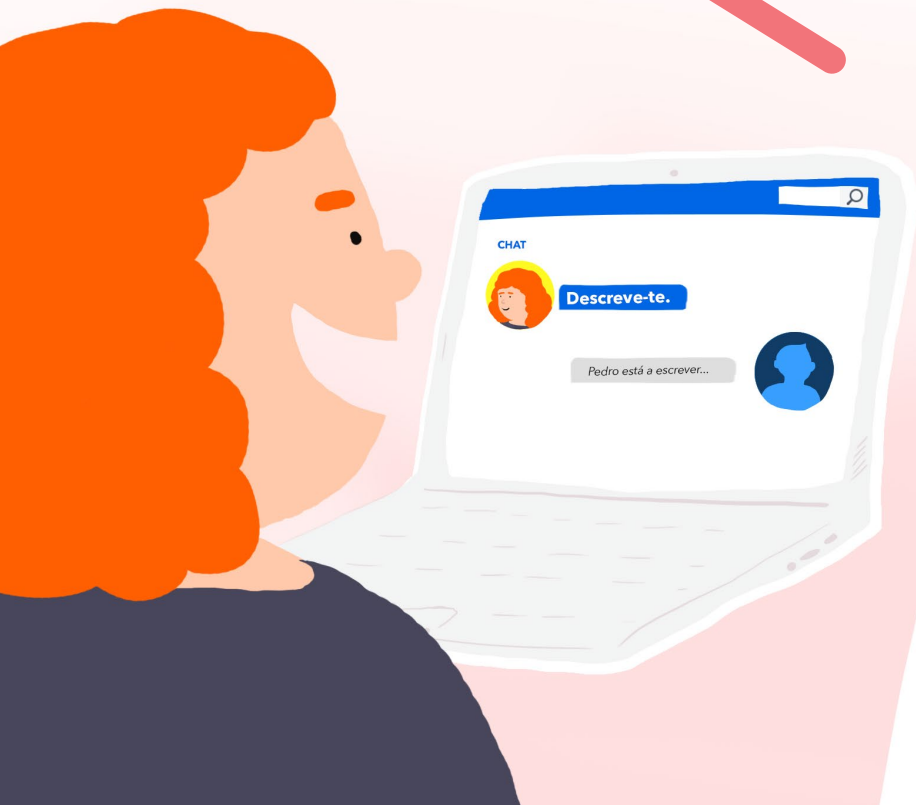
- De que forma a internet, os telemóveis e as redes sociais podem ser fontes de assédio sexual?
- Os conteúdos sexualmente explícitos podem ser danosos: onde denunciar esse dano e obter ajuda?
- Pode ser ilegal para menores de idade enviar, receber, comprar ou possuir imagens sexualmente explícitas?
- Como nos mantemos seguros ao utilizar a internet, os telemóveis e as redes sociais?

Atividade Individual

Elabora um texto que identifique as formas através das quais a internet, os telemóveis e as redes sociais podem ser fontes de assédio sexual. Inclui o teu plano para te manteres seguro(a) ao usares a internet.

É importante saber!

As redes sociais podem ser fontes de assédio sexual. Os conteúdos sexualmente explícitos que circulam na internet podem ser danosos.



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

As normas sociais e de gênero, bem como a influência de colegas, podem afetar a tomada de decisões sobre sexualidade e comportamentos sexuais. Os(as) colegas podem influenciar decisões e comportamentos sexuais. Há estratégias para o enfrentamento de influências negativas dos(as) colegas sobre decisões e comportamentos sexuais. O processo de tomada de decisões sobre o comportamento sexual inclui considerar todas as consequências positivas e negativas em potencial. Há fatores que dificultam a tomada de decisões racionais sobre o comportamento sexual. A boa comunicação é essencial para os relacionamentos pessoais e familiares, na escola, no trabalho e nos relacionamentos amorosos. Algumas redes sociais retratam imagens sexuais e sobre sexualidade manipuladas, o que pode influenciar as percepções de gênero e a autoestima. É importante avaliar de onde vem a ajuda e o apoio, incluindo de serviços e fontes nos media, para poder aceder a informações e serviços de qualidade.

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



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Definir normas de género e normas sociais.
- Descrever de que forma as normas de género, as normas sociais e a influência dos(as) colegas afetam as decisões e os comportamentos sexuais.
- Comparar e contrapor formas positivas e negativas de como os(as) colegas podem influenciar as decisões e os comportamentos sexuais.
- Descrever o que significa ser assertivo(a) face à pressão dos(as) colegas que influencia a tomada de decisões e os comportamentos sexuais de forma negativa.
- Avaliar as consequências positivas e negativas de diferentes decisões relacionadas com o comportamento sexual.
- Explicar como as decisões sobre o comportamento sexual podem afetar a saúde, o futuro e o projeto de vida das pessoas.
- Identificar um leque de emoções que podem influenciar a tomada de decisões sobre o comportamento sexual.
- Descrever formas de como o álcool e outras drogas podem afetar a tomada de decisões racionais sobre o comportamento sexual.
- Explicar como a pobreza, a desigualdade de género e a violência podem influenciar a tomada de decisões sobre o comportamento sexual.

ATITUDES:

- Reconhecer que as suas decisões sobre comportamentos sexuais são influenciadas por normas de género, por normas sociais e por colegas.
- Procurar sempre resistir à influência negativa dos(as) colegas sobre decisões e comportamentos sexuais.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de assegurar a inclusão, o apoio e o respeito de maneira coletiva.
- Demonstrar assertividade ao denunciar quando alguém está a sofrer de bullying ou está a ser pressionado(a) a tomar uma decisão contra a sua vontade.
- Demonstrar formas de avaliar e gerir emoções que podem influenciar a tomada de decisões sobre sexualidade.

OBSERVAR E REPLICAR?

As normas sociais e de género, bem como a influência de colegas, podem afetar a tomada de decisões sobre sexualidade e os comportamentos sexuais. Há estratégias para enfrentar influências negativas dos(as) colegas sobre decisões e comportamentos relacionados com a sexualidade.

É importante saber!

A tomada de decisões sobre sexualidade inclui considerar todas as consequências positivas e negativas em potencial.

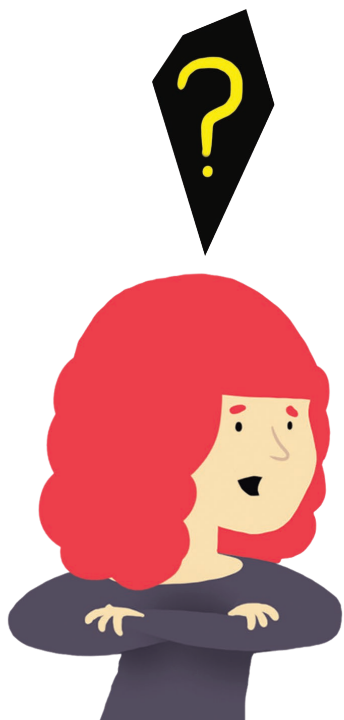
Nome: Jorge
Idade: 15 e 5 meses
1º beijo: ainda não
1ª saída à noite: aos 15
Namora: sim não **X**
Tem estilo: sim não
Nível de popularidade: 2
Fuma: sim não **X**
Bebe: sim não **X**

Nome: Gil
Idade: 14 e 8 meses
1º beijo: aos 13
1ª saída à noite: aos 14
Namora: sim não
Tem estilo: sim não **X**
Nível de popularidade: 2
Fuma: sim não
Bebe: sim não **X**

Nome: Joana
Idade: 13 e 4 meses
1º beijo: aos 12
1ª saída à noite: ainda não
Namora: sim não **X**
Tem estilo: sim não
Nível de popularidade: 3
Fuma: sim não **X**
Bebe: sim não **X**

Atividade de grupo

Realizem um debate sobre a influência dos(as) colegas sobre as decisões e comportamentos relacionados com a sexualidade. Que estratégias podem usar para enfrentar as influências negativas?



PARA DECIDIR É PRECISO REFLETIR

A tomada de decisão inclui a reflexão e a avaliação do benefício esperado depois da ação. Quando o risco equivale ao benefício leva ao conflito e considera-se o adiamento da decisão. Algumas pessoas têm dificuldade em tomar as próprias decisões.



Atividade de grupo

Em pequenos grupos expliquem de que forma as decisões sobre o comportamento sexual podem afetar a saúde, o futuro e o projeto de vida de cada pessoa. Identifiquem as emoções que podem influenciar decisões sobre o comportamento sexual. Façam uma reflexão por escrito.

É importante saber!

Há fatores que dificultam a tomada de decisão racional sobre comportamentos relacionados com a sexualidade.

UNIDADE TEMÁTICA:

5.2 COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO, REJEIÇÃO E NEGOCIAÇÃO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Elencar os benefícios da comunicação eficaz para os relacionamentos pessoais, familiares, na escola, no trabalho e nos relacionamentos amorosos.
- Analisar as implicações da contradição entre a comunicação verbal e não verbal.
- Identificar barreiras que podem impedir a negociação com um(a) parceiro(a) amoroso(a), incluindo papéis e expectativas de gênero.

COMPETÊNCIAS:

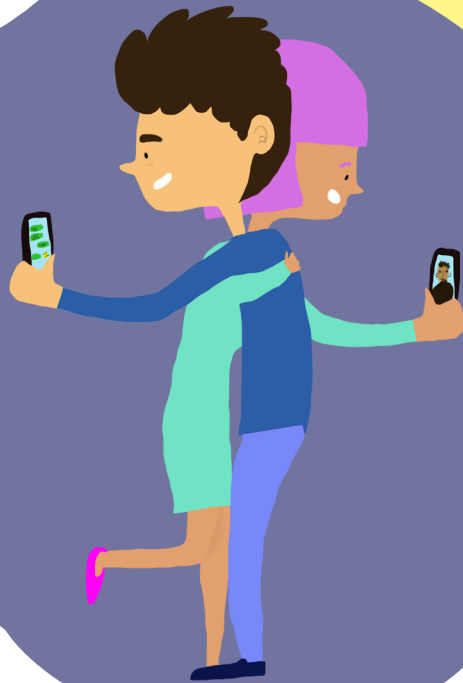
- Demonstrar segurança na utilização de habilidades de negociação e recusa com um(a) parceiro(a) amoroso(a).



Atividade de grupo

Elaborem um texto de legenda para cada imagem. Identifiquem os benefícios da comunicação eficaz para os relacionamentos pessoais, em contexto familiar, escolar, profissional e nos relacionamentos amorosos.

Analise as implicações da contradição entre a comunicação verbal e não verbal.



É importante saber!

As redes sociais fazem parte do dia a dia, são usadas para fins profissionais ou pessoais e estão sempre a renovar-se para colmatar as necessidades dos seus usuários. O uso das redes sociais pode trazer benefícios e malefícios para a comunicação humana.

UNIDADE TEMÁTICA:

5.3 ALFABETIZAÇÃO MEDIÁTICA E SEXUALIDADE



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

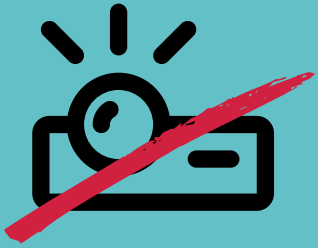
- Identificar e avaliar criticamente imagens manipuladas sobre sexualidade e os relacionamentos sexuais que circulam nos media e nas redes sociais.
- Analisar o impacto dessas imagens sobre os estereótipos de gênero.

ATITUDES:

- Reconhecer que os media influenciam ideais de beleza e estereótipos de gênero.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir sobre a influência das imagens manipuladas acerca de sexualidade e relacionamentos sexuais nas percepções do gênero e na autoestima.



MEDIA E ESTEREÓTIPOS

nº 31

1. Solicitar previamente aos(as) alunos(as) que, individualmente, ao longo de vários dias, observem anúncios publicitários em vídeos, sites de marcas, publicações das redes sociais em que sobressaiam os modelos de beleza atuais e que tragam esses materiais para a aula.
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 em relação às seguintes questões:
 - Que mensagens promove o anúncio?
 - A quem se dirige o anúncio: mulheres/homens, rapazes/raparigas?
 - Que protagonistas aparecem?
 - Qual a relação entre os protagonistas?
 - Que imagem sobre a mulher ou sobre o homem é transmitida?
 - Que modelo de beleza masculina ou feminina é apresentado?
3. Depois de analisados todos os anúncios, solicitar a resposta às seguintes questões:
 - Que diferenças se encontram entre os anúncios dirigidos a mulheres e os anúncios dirigidos a homens?
 - Porque será que a sensualidade é usada para fins comerciais?
 - Os media influenciam ideais de beleza e estereótipos de género? Porquê?
 - As imagens manipuladas acerca de sexualidade e relacionamentos sexuais podem afetar as perceções de género e a autoestima?
4. Posteriormente, cada grupo apresenta à turma a compilação de anúncios publicitários realizada, ao mesmo tempo que expõe a análise dos mesmos.
5. Finalizar a aula com a reflexão da turma em torno das respostas às questões.

É importante saber!

Atualmente os media têm uma grande influência na concepção de padrões de beleza, ligados à indústria do corpo que se reflete na forma de viver a sexualidade.

Atividade de grupo

Refletam em grupo acerca da influência das imagens manipuladas que circulam nos media sobre corpo, sexualidade e relacionamentos sexuais podem afetar as percepções da sexualidade, do gênero e a autoestima.



5.4 COMPETÊNCIAS PARA ENCONTRAR AJUDA E APOIO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Elencar fontes de apoio para questões de saúde e direitos sexuais e reprodutivos.
- Descrever características das boas fontes de apoio (incluindo a garantia do sigilo e a proteção da privacidade).
- Entender que há lugares onde as pessoas podem ter acesso a apoio para a saúde sexual e reprodutiva (ex.: aconselhamento, testes de VIH e tratamento de IST/VIH; métodos de contraceção, abuso sexual, violação, violência doméstica e violência de género, interrupção voluntária da gravidez, denúncia de estigma e discriminação, ...).
- Explicar quais são as características de fontes de ajuda e apoio nos media (ex.: sites na internet) confiáveis.

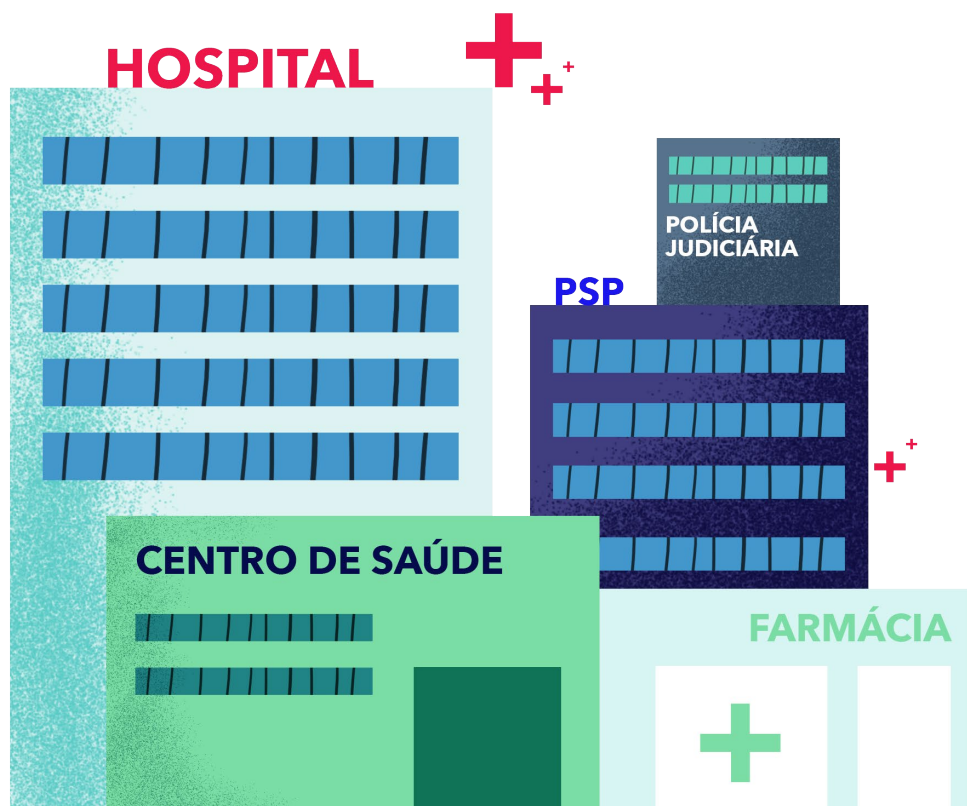
ATITUDES:

- Perceber a importância de ter sentido crítico face aos serviços de saúde e apoio.

GPS DE ACESSO A SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

Os Direitos Sexuais e Reprodutivos são uma componente dos Direitos Humanos Universais, referentes à sexualidade, saúde sexual e saúde reprodutiva. Existem locais onde todas as pessoas podem ter acesso a promoção e cuidados de saúde sexual e reprodutiva, nomeadamente:

- Aconselhamento sobre a sexualidade
- Teste rápido de VIH
- Análises de VIH
- Exames de IST
- Tratamento de IST
- Obter métodos de contraceptivos
- Realizar exames ginecológicos
- Consultas de desenvolvimento
- Denunciar violência sexual
- Violência doméstica e de género
- Interrupção voluntária da gravidez
- Acompanhamento de gravidez
- Preparação para o parto
- Denúncia de estigma e discriminação
- ...



Atividade de grupo

Elaborem em grupo um guia de acesso à saúde sexual e reprodutiva identificando as quais são as características de cada local. Identifiquem fontes de ajuda e apoio nos media que sejam confiáveis.

É importante saber!

Os Direitos Sexuais e Reprodutivos emanam de direitos de liberdade, igualdade, privacidade, autonomia, integridade e dignidade para todos os seres humanos.

6. CORPO SEXUADO EM DESENVOLVIMENTO

Beauty begins the moment you decide to be yourself.

Gabrielle “Coco” Chanel

CONTEÚDOS-CHAVE

Durante a puberdade e a gravidez, as hormonas afetam muitos processos envolvidos na maturação e na reprodução. Todas as culturas têm maneiras diferentes de entender o sexo, o género e a reprodução e quando é a fase adequada para se tornar sexualmente ativo(a). Há diferenças entre funções reprodutivas e sensações sexuais que podem mudar com o passar do tempo. A puberdade é uma época de maturação sexual que marca o início da adolescência, que leva a grandes mudanças físicas, emocionais, sociais e cognitivas que podem ser empolgantes, mas também stressantes. Os sentimentos da pessoa a respeito do próprio corpo podem afetar a sua saúde, a sua autoimagem e o seu comportamento.

6.1 ANATOMIA E FISIOLOGIA SEXUAL E REPRODUTIVA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

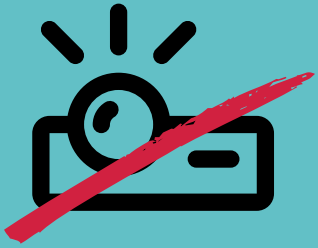
- Explicar que o sexo de um feto é determinado por cromossomas e se estabelece nas etapas iniciais da gravidez.
- Descrever o papel desempenhado pelas hormonas no crescimento, no desenvolvimento e na regulação dos órgãos reprodutivos e das funções sexuais.
- Distinguir entre os aspetos biológicos e sociais do sexo, do género e da reprodução.
- Comparar e contrapor maneiras pelas quais a cultura e a religião influenciam na perceção da sociedade em relação à sexualidade, ao sexo, ao género e à reprodução.

ATITUDES:

- Reconhecer que as perspetivas culturais, religiosas, sociais e pessoais sobre sexualidade, sexo, género e reprodução podem diferir.

COMPETÊNCIAS:

- Refletir e articular as próprias perspetivas sobre sexo, género e reprodução.



CARROSSEL DE PERGUNTAS



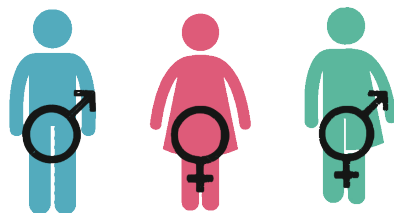
1. Solicitar aos(as) alunos(as) que escrevam numa pequena folha de papel (em letra de imprensa e sem identificação) uma pergunta sobre: sexualidade, anatomia, fisiologia sexual ou comportamento sexual.
2. Recolher as questões, confirmar que não têm identificação, dobrar o papel em quatro e colocá-las dentro do saco.
3. Organizar a sala com duas filas de cadeiras colocadas frente a frente e solicitar aos(as) alunos(as) que se sentem.
4. Definir uma fila para perguntar e outra para responder. Em seguida ler as instruções.

Instruções:

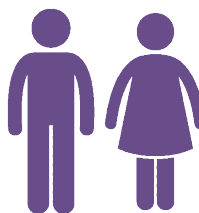
Cada elemento da fila das perguntas irá retirar um papel do saco e ler para si. Quando o(a) professor(a) der indicação irá colocar a questão ao(à) colega que está à sua frente, baixinho, ao ouvido, devendo este(a) responder ao ouvido também. Depois de pouco tempo para o diálogo o(a) professor(a) dá um sinal (ex. bate as palmas) e os(as) alunos(as) da fila de respostas ocupam a cadeira da direita, levantando-se todos(as) em simultâneo. Os elementos da equipa das perguntas (que se mantém sentados), repetem a mesma pergunta a um(a) novo(a) colega e o(a) professor(a) repete o sinal para trocaram de posição. Este processo repete-se sucessivamente até que todos os elementos da equipa das respostas regressem ao lugar inicial. Trocam-se posições nos dois grupos: os(as) alunos(as) que responderam passam a fazer as perguntas. Para finalizar falam sobre as perguntas e respostas apresentadas pelos(as) colegas com a moderação do(a) professor(a) que corrige as respostas erradas.

Obs.

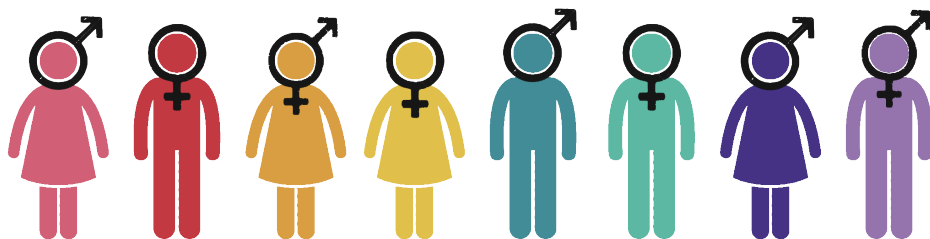
Esta sessão pode decorrer em dois tempos: 1º os(as) alunos(as) escrevem as questões. 2º o(a) professor(a) prepara as respostas e traz na aula seguinte. É importante preservar até ao fim, o anonimato das perguntas e das respostas dos(as) alunos(as).



SEXO BIOLÓGICO



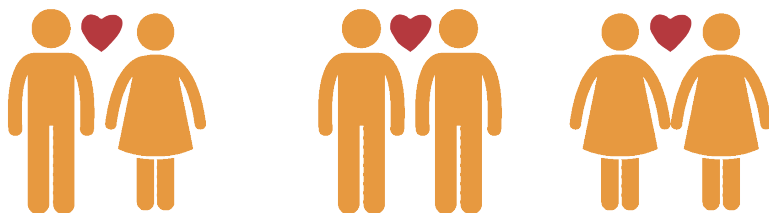
GÉNERO



IDENTIDADE DE GÉNERO



EXPRESSÃO DE GÉNERO



ORIENTAÇÃO SEXUAL

Atividade de grupo

Organizem-se em pequenos grupos e com recurso a pesquisa façam a distinção entre os aspetos biológicos e sociais do sexo, do género e da reprodução. Descrevam como a cultura e a religião influenciam a perceção da sociedade em relação a estes conceitos.

É importante saber!

O sexo é biológico e o género é social. A expressão de género é muitas vezes confundida com a orientação sexual mas na verdade são independentes. A orientação homossexual não é uma doença, logo, não requer nenhum tratamento.

UNIDADE TEMÁTICA:

6.2 REPRODUÇÃO HUMANA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Recordar que a gravidez pode ser planeada e também prevenida.
- Entender que há uma diferença entre o desenvolvimento sexual na adolescência e a função reprodutiva.

ATITUDES:

- Reconhecer que o homem e a mulher vivenciam alterações nas funções e desejos sexuais e reprodutivos ao longo da vida.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de prevenção da gravidez precoce.





Atividade Individual

Cria o teu bebé-ovo (com um ovo cru) que simbolizará um recém-nascido a ser cuidado pelo "pai"/"mãe". Podes escolher 2 ou mais ovos para representar gémeos. Caracteriza-o(a) e elabora a sua certidão de nascimento: com o sexo, nome e apelido. Cria uma alcofa para o(a) transportares, pois vai acompanhar-te no teu dia-a-dia durante uma semana. Terás de levá-lo(a) a todos os lugares onde fores, inclusive para a escola. No final elabora um texto de reflexão sobre esta experiência e a importância de planear a parentalidade.

É importante saber!

Esta atividade, tal como a parentalidade, pode e deve, ser. Partilha esta experiência com um(a) colega, em conjunto escolhem o(s) nome(s), criam a(s) alcofa(s) e partilham responsabilidades.

UNIDADE TEMÁTICA:

6.3 IMAGEM CORPORAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Discutir os benefícios de se sentir bem a respeito do próprio corpo.
- Descrever como a aparência do corpo de uma pessoa pode afetar os sentimentos e os comportamentos de outras e analisar se isso difere para rapazes e raparigas.
- Analisar o que as pessoas fazem com frequência para tentar mudar a própria aparência (ex.: tomar comprimidos para emagrecer, tomar esteroides, ir ao solário) e avaliar os perigos dessas práticas.
- Avaliar de forma crítica os padrões de beleza que podem levar as pessoas a querer mudar de aparência.
- Explicar perturbações (ex.: ansiedade e distúrbios alimentares como anorexia e bulimia) que afetam as pessoas na relação com a imagem corporal.

ATITUDES:

- Perceber que tomar medicamentos para mudar a imagem corporal pode causar danos.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar como aceder a serviços que apoiam pessoas em conflito com a imagem corporal.

TESTE DE NORMALIDADE

Ser ou não normal é uma das questões que mais acompanham a adolescência. É uma época de muitas mudanças (aspecto, interesses, gostos, ...). É natural que cause confusão, desconforto e... mudanças de humor! Serás normal? O que é ser normal? Serás diferente? Claro que sim! Diferentes somos todos(as)! E isso é perfeito! A espécie humana seria muito pouco interessante, se todos os seus exemplares fossem iguais...

TESTA A TUA NORMALIDADE

- ✓ TENS ALTERAÇÕES DE HUMOR?
- ✓ ÀS VEZES SENTES-TE CRIANÇA, OUTRAS VEZES ADULTO(A)?
- ✓ TENS DÚVIDAS SOBRE O TEU ASPETO FÍSICO?
- ✓ ÀS VEZES TUDO TE PARECE UMA SECA?
- ✓ TENS ACNE?
- ✓ ÀS VEZES SENTES NINGUÉM TE ENTENDE?
- ✓ ÀS VEZES SENTES QUE NINGUÉM GOSTA DE TI?
- ✓ PRECISAS DE MAIS PRIVACIDADE?
- ✓ QUANDO OS TEUS PAIS/RESPONSÁVEIS ESTÃO PERTO SÃO UMA SECA E QUANDO ESTÃO LONGE FAZEM-TE FALTA?
- ✓ DETESTAS ARRUMAR O QUARTO?
- ...



Atividade Individual

Elabora um texto de reflexão sobre tua adolescência e sobre o que pensas acerca da procura da normalidade. O que é para ti ser normal? Que tipo de questões te preocupam: físicas ou psicológicas? O que pensas acerca da importância da aparência do corpo de uma pessoa e da forma como afeta os seus sentimentos e comportamentos? Sentes muita pressão em relação a isso? Já conversaste com alguém sobre isso? A quem costumavas recorrer para conversar?

É importante saber!

Existem serviços de apoio a pessoas que se sentem em conflito com a sua imagem corporal. Nesses casos é importante pedir ajuda para evitar consequências físicas e psicológicas!



TÓPICOS PARA DEBATE:

- Respeito pelo próprio corpo
- Aparência corporal
- Mudar a aparência: práticas e perigos
- Padrões de beleza de género
- Perturbação da imagem corporal

Atividade de grupo

Realizem entre colegas um debate baseado nas imagens e tópicos apresentados.

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

Os sentimentos, as fantasias e os desejos sexuais são naturais e ocorrem ao longo da vida, embora nem sempre as pessoas escolham agir com base na componente emocional da sexualidade. O ciclo de resposta sexual consiste na reação física e psicológica à estimulação sexual.

Cada sociedade, cultura e geração tem os seus próprios mitos sobre os comportamentos sexuais, é importante conhecer os factos sobre a sexualidade. É essencial poder tomar decisões fundamentadas sobre o comportamento sexual.

Há formas de evitar ou minimizar o risco de comportamentos sexuais que podem afetar de forma negativa a saúde e o bem-estar. As atividades sexuais transacionais, isto é, a troca de dinheiro ou bens por sexo, podem representar graves riscos para a saúde e para o bem-estar.

UNIDADE TEMÁTICA:

7.1 SEXUALIDADE, CICLO DE VIDA SEXUAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Identificar formas pelas quais as pessoas expressam a sexualidade.
- Afirmar que os sentimentos, as fantasias e os desejos sexuais são naturais e não vergonhosos e que ocorrem ao longo da vida.
- Explicar porque nem todas as pessoas agem conforme os seus sentimentos, fantasias e desejos sexuais.
- Afirmar que o interesse pelo sexo pode variar com a idade e que pode ser expresso durante a vida toda.

ATITUDES:

- Entender a importância de respeitar as diversas maneiras pelas quais as pessoas expressam a sexualidade conforme a cultura e o contexto.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de lidar com emoções relacionadas com sentimentos, fantasias e desejos sexuais.



A sexualidade faz parte da vida desde que nascemos até que morremos. Os sentimentos, as fantasias, os desejos e os comportamentos sexuais que ocorrem nas várias etapas da vida são naturais, fazem parte da nossa existência.

É importante saber!

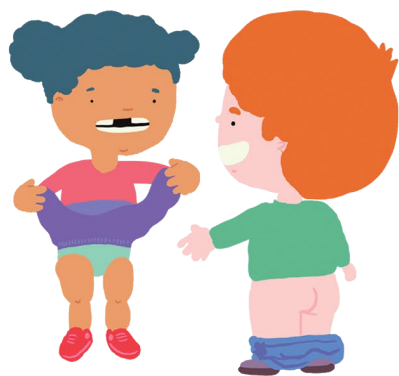
É importante aceitar e respeitar as diversas maneiras pelas quais as pessoas expressam a sua sexualidade conforme a sua cultura o contexto.

Atividade de grupo

Registem formas pelas quais as pessoas expressam a sexualidade em cada fase da vida. Que tipos de comportamentos sexuais expressam? Que emoções, sentimentos, fantasias e desejos sexuais fazem parte? Todos os comportamentos são aceitáveis? Que riscos e que cuidados envolvem?



Bebé



Criança



Adolescente



Adulto



Idoso

A sexualidade tem uma importante dimensão cultural e social. Cada sociedade, cultura e geração tem as próprias tradições, comportamentos e mitos ligados à sexualidade. É importante respeitar as diversas maneiras pelas quais as pessoas expressam a sexualidade conforme a cultura e o contexto, mas também é importante conhecer os factos científicos sobre a sexualidade.



Atividade de grupo

Expliquem a importância de respeitar as diversas maneiras pelas quais as pessoas expressam a sexualidade conforme a sua cultura e contexto.

É importante saber!

Apesar da importância da cultura na expressão da sexualidade, é fundamental assegurar o respeito pelos direitos sexuais humanos e o acesso à saúde sexual e reprodutiva.

7.2 COMPORTAMENTO SEXUAL E RESPOSTA SEXUAL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Entender que a estimulação sexual envolve aspetos físicos e psicológicos, e que as pessoas respondem de diversas maneiras, em ocasiões diferentes.
- Distinguir os mitos dos factos relativamente a informações sobre comportamentos sexuais.
- Explicar possíveis escolhas que as pessoas podem fazer para minimizar os riscos associados ao comportamento sexual para não prejudicar seu projeto de vida.
- Definir o que são atividades sexuais comerciais e riscos associados.

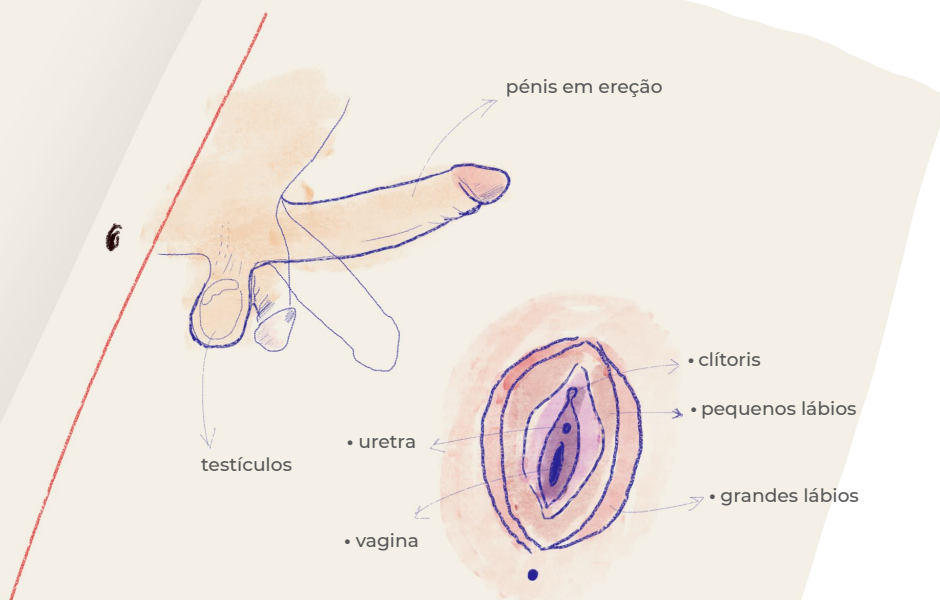
ATITUDES:

- Reconhecer que a resposta sexual pode ser afetada por questões como doença, stresse, abuso sexual, medicamentos, uso de substâncias e trauma.
- Reconhecer a importância de conhecer os factos sobre a sexualidade.
- Reconhecer a tomada de decisões fundamentadas sobre sexualidade e comportamento sexual.
- Reconhecer que é uma decisão pessoal de cada indivíduo tornar-se sexualmente ativo e que essa decisão pode mudar com o passar do tempo, mas deve ser sempre respeitada.
- Reconhecer que há alternativas para minimizar os riscos associados ao comportamento sexual e à realização do projeto de vida.
- Reconhecer que os relacionamentos íntimos que envolvem dinheiro ou bens em troca de sexo aumentam as relações desiguais de poder, podem aumentar a vulnerabilidade e restringir o poder de negociar o sexo seguro.

COMPETÊNCIAS:

- Questionar mitos sobre comportamentos sexuais.
- Tomar decisões responsáveis sobre o próprio comportamento sexual.
- Fazer escolhas bem fundamentadas sobre o próprio comportamento sexual.
- Demonstrar habilidades assertivas de comunicação para recusar atividades sexuais.

A resposta sexual consiste na reação física e psicológica à estimulação sexual. Um processo que segue uma sequência de alterações fisiológicas, independentemente do tipo de comportamento sexual (ex.: masturbação, penetração,...).



Atividade de grupo

Os homens e as mulheres passam pelas mesmas fases da resposta sexual, mas existem especificidades nas reações fisiológicas correspondentes a homens e a mulheres. Descrevam as diferenças entre nas reações fisiológicas entre homens e mulher.

FASES DO CICLO DA RESPOSTA SEXUAL:

Fase do desejo: Estado psicológico responsável pela motivação para o comportamento sexual.

Fase da excitação: Caracterizada pela vasocongestão que se produz, nomeadamente na área genital que leva a uma acumulação do sangue nos vasos sanguíneos dos órgãos genitais. Alterações diferentes no homem e na mulher.

À medida que a excitação aumenta também e surgem outras respostas físicas:

- aumento progressivo da tensão muscular
- aumento do ritmo cardíaco
- pressão sanguínea
- ereção dos mamilos

Fase do orgasmo: Sensação intensa de prazer acompanhada por várias reações fisiológicas.

Fase de resolução: Regresso ao estado de repouso.

É importante saber!

A resposta sexual pode ser afetada por questões como doença, stresse, abuso sexual, medicamentos, uso de substâncias e trauma.

A IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO

A informação correta sobre sexualidade e comportamento sexual é um dos fatores de proteção para a vivência de uma sexualidade saudável e responsável.

INFORMAÇÃO CORRETA SOBRE SEXUALIDADE PERMITE-ME...

- Questionar mitos sobre comportamentos sexuais.
- Tomar decisões responsáveis sobre o próprio comportamento sexual.
- Fazer escolhas bem fundamentadas.
- Demonstrar habilidades assertivas de comunicação para recusar propostas de atividades não desejadas.
- ...
- ...

Atividade de grupo

Em pequenos grupos completem a lista de razões para obter informação correta sobre sexualidade.

É importante saber!

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

Diversas formas de contraceção têm graus diferentes de efetividade, eficácia, benefícios e efeitos colaterais. Possibilitar o acesso livre à contraceção para os(as) jovens sexualmente ativos(as) que podem beneficiar dessa contraceção, independente de capacidade, estado civil, género, identidade de género ou orientação sexual. Existem riscos para a saúde associados a ter filhos em idade precoce ou com pouco intervalo entre um filho e outro. Com a devida atenção pela saúde, respeito e apoio, as pessoas que vivem com VIH podem levar uma vida totalmente produtiva e livre de discriminação. Todos(as), incluindo as pessoas que vivem com VIH, têm o mesmo direito de expressar sentimentos sexuais e amor por outras pessoas, nomeadamente, por meio do casamento e de compromissos de longo prazo, se assim desejarem. Os grupos e programas de apoio, organizados por e com pessoas que vivem com VIH, podem ajudar. As IST, como clamídia, gonorreia, sífilis, VIH e VPH, podem ser prevenidas e tratadas. Os serviços de saúde sexual podem oferecer testes para rastreio e tratamento do VIH e disponibilizar preservativos e a PrEP, entre outros serviços, que podem ajudar as pessoas.

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.

COMPETÊNCIAS:

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



Atividade de grupo

Coloquem dentro de um saco pequenos pedaços de papel com os números de 1 a 25. Em seguida cada aluno(a) retira um papel do saco e, considerando a palavras correspondentes ao número, elabora uma frase sobre a importância da higiene na adolescência. No final, partilha a sua frase com a turma.

1. HIGIENE ÍNTIMA FEMININA	2. HIGIENE ÍNTIMA MASCULINA	3. CABELO	4. SUOR	5. ODOR
6. ROUPA INTERIOR	7. PELE	8. GILETE	9. PÉS	10. GEL DE BANHO
11. CHAMPÔ	12. DESODORIZANTE	13. HIGIENE ORAL	14. PERFUME	15. ROUPA
16. MÃOS	17. NARIZ	18. BANHO	19. SAPATILHAS	20. MEIAS
21. CUECAS	22. CREME	23. SABONETE	24. ACNE	25. ESCOVA DE DENTES

É importante saber!

Durante a adolescência, as alterações hormonais ativam as glândulas do organismo, podendo aumentar a transpiração e deixar os cabelos oleosos.

8.2 PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ INDESEJADA



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Analisar métodos efetivos para prevenir a gravidez não planejada, bem como a eficácia desses métodos.
- Explicar o conceito da vulnerabilidade pessoal à gravidez não planejada.
- Afirmar que o uso correto e consistente de preservativos e de outros métodos de contraceção pode evitar a gravidez não planejada.
- Explicar que a contraceção de emergência pode prevenir a gravidez não planejada, incluindo a gravidez por falta de contraceção, por uso incorreto ou, por falha de anticoncectivos ou até mesmo por violação.
- Entender que os métodos contracectivos naturais não são confiáveis.
- Entender que a esterilização é um método permanente de contraceção.
- Analisar os locais onde podem aceder a preservativos e outros contracectivos e as barreiras que impeçam ou restrinjam esse acesso a jovens.
- Definir o que é ter um filho em idade precoce e explicar os riscos para a saúde.

ATITUDES:

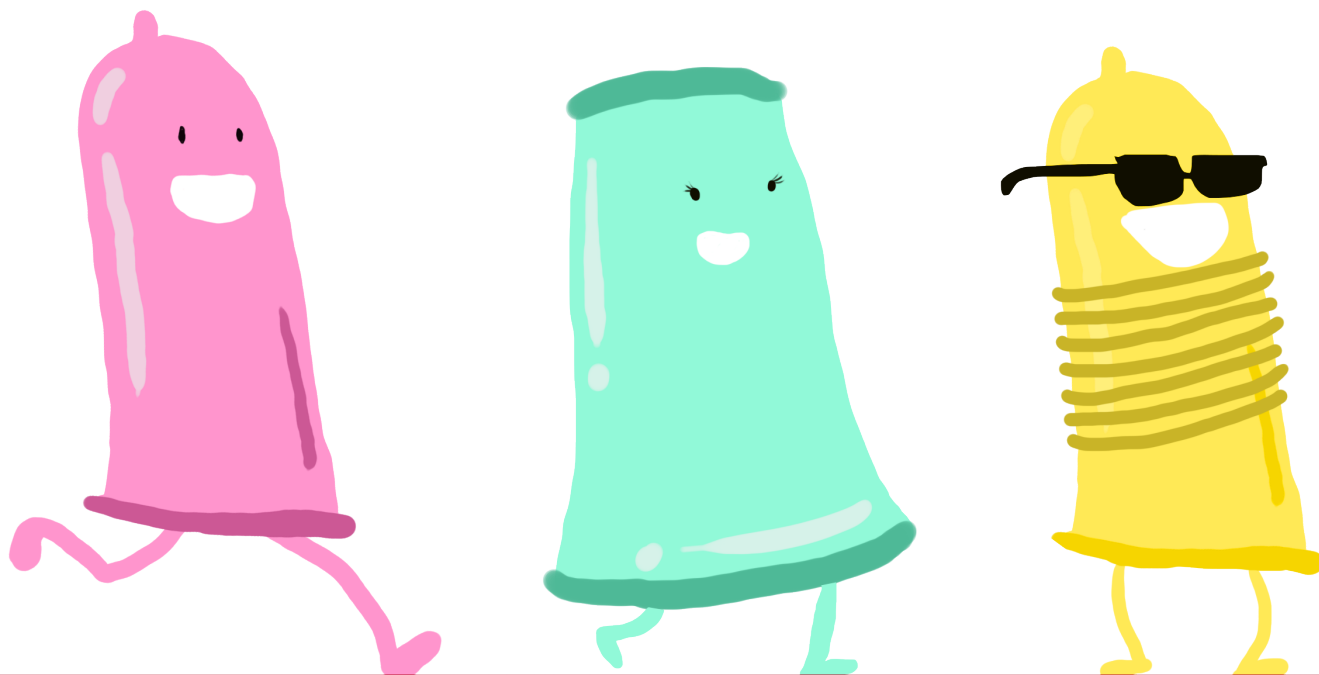
- Reconhecer que não é correto recusar o acesso a anticoncectivos ou a preservativos a nenhum(a) jovem sexualmente ativo(a) com base no seu estado civil, sexo ou género.
- Reconhecer a importância de engravidar quando se tem maturidade (física e psicológica) e de deixar intervalos entre cada gravidez.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar como usar o preservativo corretamente.
- Demonstrar formas de aceder a fontes de contraceção.
- Expressar preferências sobre se e quando engravidar.

ALGO MAIS DO QUE LATEX...

Numa vida sexual responsável, o preservativo desempenha um papel fundamental. Quer seja feminino ou masculino, além de evitar uma gravidez não planeada, é o único método contraceptivo eficaz na prevenção do contágio por infeções sexualmente transmissíveis (IST) como, por exemplo, a infeção por VIH. É por isso um método contraceptivo essencial, podendo ser utilizado, por si só, ou como complemento de outros métodos contraceptivos.



Atividade de grupo

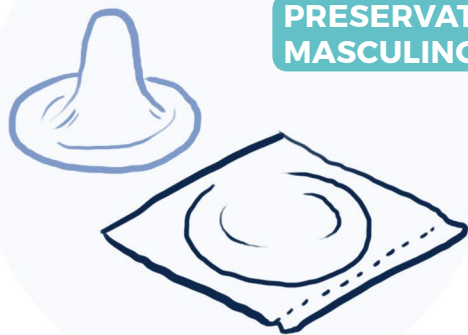
Em pequenos grupos elaborem um guião escrito com as etapas para a colocação correta de um preservativo.

É importante saber!

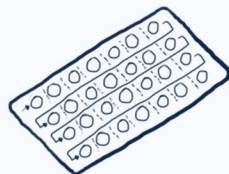
Há diferentes tipos de preservativos concebidos para evitar consequências como as infeções sexualmente transmissíveis ou a gravidez precoce.

DUPLA PROTEÇÃO

PRESERVATIVO MASCULINO



CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA



IMPLANTE CONTRACETIVO



CONTRACETIVO INJETÁVEL



DISPOSITIVO INTRAUTERINO



CONTRACETIVO ADESIVO



PRESERVATIVO FEMININO



ANEL VAGINAL



DIAFRAGMA



Atividade de grupo

Organizem-se em grupos e realizem um trabalho de pesquisa e apresentação dedicado à dupla proteção. Caracterizem cada contraceptivo relativamente ao tipo, forma de utilização ou colocação, duração e identifiquem as vantagens e desvantagens.

É importante saber!

O preservativo é o único método que previne a gravidez e evita a transmissão de Infecções Sexualmente Transmissíveis.

USAR SEMPRE!!!

UNIDADE TEMÁTICA:

8.3 ESTIGMA DO VIH E SIDA E OUTRAS IST, TRATAMENTO E APOIO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Concluir que a discriminação contra pessoas que vivem com VIH é ilegal.
- Justificar porque é que todos(as), incluindo as pessoas que vivem com VIH, têm o direito de expressar sentimentos sexuais e amor por outras pessoas.
- Explicar como os grupos e os programas de apoio, organizados por e com pessoas que vivem com VIH, podem ajudar e descrever os serviços que oferecem.

ATITUDES:

- Reconhecer que algumas pessoas vivem com VIH desde que nasceram e podem ter a expectativa de ter uma vida plena, saudável e produtiva com tratamento e apoio.
- Apoiar o direito de todas as pessoas, incluindo as pessoas que vivem com VIH, de expressar seus sentimentos de amor e sexuais por outras pessoas.
- Identificar a ajuda proporcionada por grupos e programas de apoio organizados por e com pessoas que vivem com VIH.

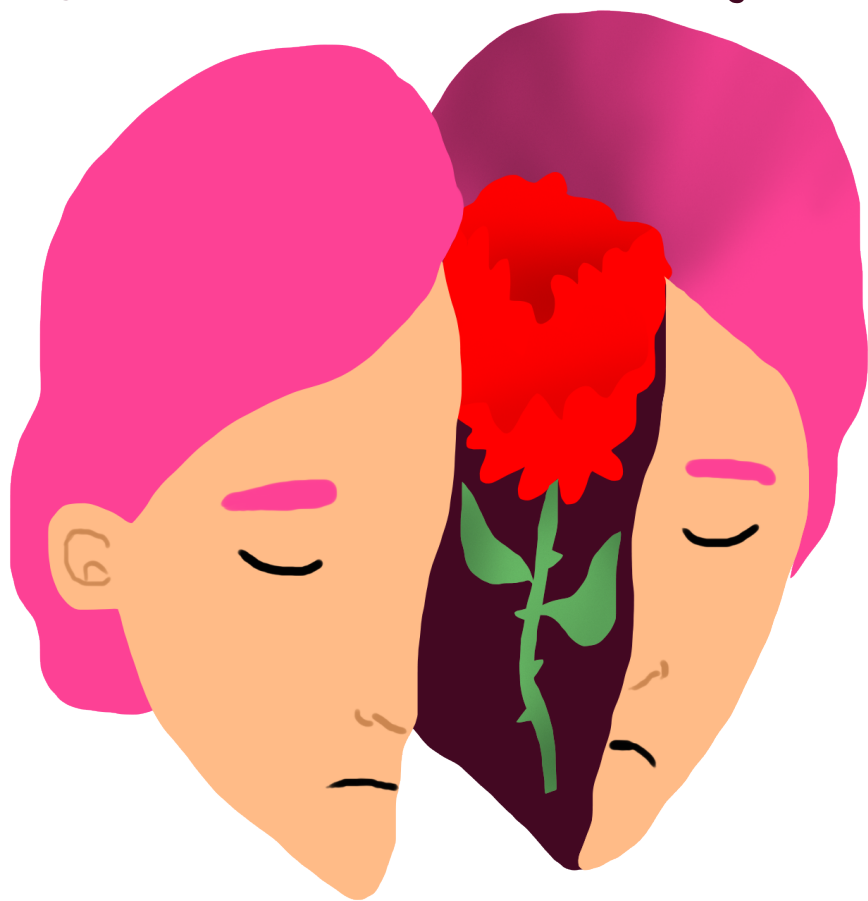
COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar formas de aceder a grupos e programas de apoio locais.



SOU
UMA
DOENÇA?

TENHO
UMA
DOENÇA?



**Atividade
de grupo**

Organizem-se em pequenos grupos e construam uma breve peça de teatro sobre o estigma do VIH/SIDA, com o nome «Não sou uma doença». No final representem a vossa peça para os(as) vossos(as) colegas.

É importante saber!

Todas as pessoas, incluindo as que vivem com VIH, têm o mesmo direito de expressar sentimentos sexuais e amor por outras pessoas por meio do casamento e de compromissos de longo prazo, se assim o desejarem.

UNIDADE TEMÁTICA:

8.4 ENTENDER, RECONHECER E REDUZIR O RISCO DAS IST, INCLUINDO O VIH



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO

CONHECIMENTOS:

- Descrever as diversas maneiras pelas quais as pessoas contraem as IST, incluindo o VIH.
- Explicar que no caso de uma pessoa sexualmente ativa, há formas específicas de reduzir o risco de contrair ou transmitir o VIH e outras IST.
- Analisar formas de aceder ao sistema de saúde para fazer teste rápido de VIH e aceder a programas que oferecem apoio às pessoas que vivem com VIH.
- Ilustrar os tipos de testes de VIH disponíveis e como são realizados.
- Afirmar que todas as pessoas têm direito a efetuar o teste de forma voluntária, esclarecida e sigilosa e que não devem ser obrigadas a revelar o estado serológico para o VIH.

ATITUDES:

- Reconhecer a importância do teste no diagnóstico precoce e para aceder ao tratamento quando necessário.

COMPETÊNCIAS:

- Demonstrar habilidades na negociação do sexo mais seguro e na recusa de práticas sexuais inseguras.
- Demonstrar os passos do uso correto do preservativo.
- Demonstrar como apoiar um(a) amigo(a) que quer fazer o teste de VIH.



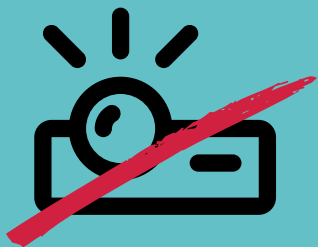


Atividade Individual

Elabora um texto sobre as diversas formas através das quais as pessoas contraem IST, incluindo o VIH e descreve os passos do uso correto do preservativo. Faz referência à importância do teste no diagnóstico precoce e às formas de aceder ao sistema nacional de saúde para fazer o teste rápido de VIH e outras IST.

É importante saber!

Todas as pessoas têm direito de efetuar os testes de forma voluntária, esclarecida e sigilosa e não podem ser obrigadas a revelar o estado serológico.



CARROSSEL DE PERGUNTAS

2 CARTÕES

NÃO SIGAS AS MINHAS INSTRUÇÕES

2 CARTÕES

SEGUE AS MINHAS INSTRUÇÕES P

nº48

1 CARTÃO

SEGUE AS MINHAS INSTRUÇÕES X

RESTANTES CARTÕES

SEGUE AS MINHAS INSTRUÇÕES

1. Elaborar cartões para todos os(as) alunos(as) de acordo com os conteúdos e quantidades acima indicados e colocá-los dentro de um saco.
2. Solicitar aos(às) alunos(as) que se levantem com uma caneta na mão, retirem um cartão de dentro do saco leiam e guardem, sem mostrar a ninguém.
3. Explicar que cada cartão tem uma indicação específica, que devem cumprir.
4. Dar início ao jogo, pedindo aos participantes que circulem pela sala e recolham 3 assinaturas de colegas diferentes na parte de trás do seu cartão. Quando tiverem 3 assinaturas podem sentar-se.
5. Explicar que as assinaturas representam a prática de interações sexuais e pedir que se levante: o(a) aluno(a) que tem um X no cartão, explicando que representa um(a) portador(a) do vírus VIH; em seguida os elementos que têm a assinatura desse(a) aluno(a) ou que assinaram o seu cartão; posteriormente todos(as) os(as) alunos(as) que têm assinaturas dos(as) que já estão em pé ou que assinaram os seus cartões.
6. Finalmente salientar que apenas ficaram sentados:
 - os(as) alunos(as) com cartões “Não siga as minhas instruções” que representam a abstinência sexual;
 - os(as) alunos(as) com cartões com um P que representam a utilização de preservativo e prevenção da infeção;
7. Discutir em grupo as conclusões acerca da atividade.

BIBLIOGRAFIA

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

- 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.
- Zapiain, G. Programa de Educación Afectivo-Sexual UPV-EHU Universidad del País Vasco.



DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

Declara-se que

.....
aluno/a do ano do 3º ciclo de escolaridade, durante o ano letivo de 20..... / 20.....,
teve acesso a educação sexual no âmbito do cumprimento da lei 60/2007,
através do Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar - PRESSE,
promovido pelo Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I.P.

pre[♀]ssé-book *3º ciclo*

...prepara-te



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