

UNIVERSIDADE DE LISBOA



**PROMOÇÃO DA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO DOS
ADOLESCENTES: A EDUCAÇÃO SEXUAL EM CONTEXTO
ESCOLAR**

Ermelinda do Carmo Valente Caldeira

- Apêndice –

Programa de Educação Sexual

“Ser & Saber”

Programa de Doutoramento em Enfermagem

2015



Com a colaboração da



**PROMOÇÃO DA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO DOS
ADOLESCENTES: A EDUCAÇÃO SEXUAL EM CONTEXTO
ESCOLAR**

Ermelinda do Carmo Valente Caldeira

- Apêndice –

Programa de Educação Sexual

“Ser & Saber”

**Tese Orientada pelo Professor Doutor Manuel José Lopes, especialmente
elaborada para a obtenção do grau de Doutor no ramo de Enfermagem**

2015

SUMÁRIO

1. ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA	3
1.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS.....	6
1.2. OBJETIVOS DO PROGRAMA.....	7
1.3. ESTRUTURA DO PROGRAMA	8
1.4. METODOLOGIAS.....	11
1.4.1. Ficha técnica.....	12
1.4.2. Material.....	12
1.5. AVALIAÇÃO.....	12
2. ÁREAS TEMÁTICAS.....	14
3. ATIVIDADES	23
3.1. 5º ANO – ATIVIDADES.....	23
3.2. 6º ANO – ATIVIDADES.....	79

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

Anexo I – Ficha Preliminar 1

Anexo II – Tipos de Sentimentos

1. ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA

Grande parte dos problemas que atualmente afetam os jovens estão relacionados com a sexualidade e com a (des)informação sexual de que são detentores. Este fenómeno revela-se de formas diferentes de país para país e até mesmo, dentro do mesmo país, de região para região. O seu impacto é de tal ordem que as Organizações Internacionais têm manifestado a sua preocupação, assim a Organização Mundial de Saúde (OMS) julgou necessário definir o que se devia entender por saúde sexual: “ (...) a integração dos aspetos somáticos, emocionais, intelectuais e sociais do ser sexual de maneiras enriquecedoras e que favorecem a personalidade, a comunicação e o amor” (OMS, 1975: 6). A mesma Organização definiu ainda a sexualidade como “(...) Uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como nos sentimos, nos movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo, ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental” (OMS, 2001:9).

A exposição constante a símbolos sexuais e estimulação erótica dos meios de comunicação a que os jovens atualmente estão sujeitos, associada à sua vulnerabilidade, podem contribuir para uma maior suscetibilidade às influências e conseqüentemente à adoção de comportamentos de risco.

Embora muitos jovens tenham recebido educação sexual em idades precedentes, tanto no seio da família como na escola, nem sempre estão devidamente preparados para o impacto da puberdade. Muitos dos conhecimentos que possuem são adquiridos através dos amigos, conseqüentemente, grande parte da informação sobre sexualidade que possuem é incompleta e incorreta.

Muitos trabalhos têm sido publicados abordando esta problemática (e.g., Roque, 2001; Caldeira, 2005; Vilelas Janeiro, 2008; Vilar e Ferreira, 2008). Entre os estudos realizados em Portugal, na região do Alentejo, podemos referir o estudo de Roque (2001) o qual revela como conclusão o baixo nível de conhecimentos dos adolescentes em questões sexuais. Noutro estudo, realizado por Caldeira (2005), a conclusão é a mesma: os adolescentes estão mal informados em relação à sexualidade e a principal fonte de informação nesta matéria é o(a) amigo(a). Os mesmos estudos referem ainda a precocidade do início das relações sexuais entre os adolescentes, a inexistência de um parceiro regular e a reduzida utilização sistemática do preservativo.

A gravidez na adolescência é também um fenómeno preocupante, que embora tenha vindo a diminuir, continua a preocupar principalmente pelos números que encerra.

De acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2009 verificaram-se 4347 partos em raparigas entre os 12 e os 19 anos. Em 2008, o número de novas mães adolescentes foi mais alto (4844) e, em 2006, passou as 5500, (Vilar, 2010 In Diário de Notícias (DN), 2010). Em 2000, cerca de 7500 jovens portuguesas foram mães (Tavares, 2003). Em 1998, os dados do Instituto Nacional de Estatística apontavam para um total de 7403 partos em adolescentes: 95 em jovens com idade inferior a 15 anos e 7308 em jovens dos 15 aos 19 anos. É claro que estes números pouco podem ter a ver com o número de gravidezes em adolescentes, isto porque nem toda a grávida adolescente vem a ser mãe adolescente, uma vez que, tal como refere Vilar (2010) "mais de 10% das interrupções voluntárias de gravidez ocorrem em adolescentes até aos 19 anos e quase 5% dos nascimentos são de jovens mães" (DN, 2010).

Durante muitos anos, os dados disponíveis levaram Portugal a ser o país da União Europeia com a segunda taxa mais elevada de nascimentos em mães adolescentes, apenas ultrapassado pelo Reino Unido (Eurostat, 2008; INE, 2009). Com a entrada de novos países na União Europeia, a posição do nosso país melhorou um pouco.

A acompanhar este fato, temos também a violência sexual que se inicia no namoro e o abuso sexual de crianças, como tem sido frequentemente noticiado.

Decorrente dos processos de desenvolvimento próprios da infância e da adolescência, os indivíduos encontram-se mais vulneráveis às influências sociais, que consequentemente podem ser determinantes na aquisição e consolidação de comportamentos relacionados com os estilos de vida, nomeadamente os relacionados com a sexualidade. Especificamente, a nível do comportamento sexual, os adolescentes estão vulneráveis a atitudes e à realização de comportamentos sexuais que não são compatíveis com a sua saúde sexual, nomeadamente, com os seus valores ou projeto de vida futuro. López e Oroz (1999) consideram que se convertem em grupos de risco por duas razões principais: pela possibilidade de terem experiências inadequadas sexual e relacionalmente, pelos riscos de uma gravidez não desejada e pelos riscos de contágio de doenças sexualmente transmissíveis. Daí a relevância das intervenções de educação sexual dirigidas aos indivíduos nesta fase da vida.

Neste sentido é necessário que as intervenções de educação para a saúde, e a educação sexual como parte integrante desta, sejam baseadas numa perspetiva de desenvolvimento dos jovens, aferidas para o contexto a que se destinam (Sampaio et al, 2007), fundamentadas na evidência científica e, realizadas por profissionais com conhecimentos próprios no domínio específico na área de intervenção, para os quais concorrem os sectores da saúde e da educação (Rodrigues et al, 2005).

Embora exista unanimidade acerca da importância da educação sexual na escola, muitas têm sido as dificuldades apontados pelos diversos intervenientes no processo, como impeditivas da sua consecução.

A UNESCO (2009) descreve a Educação em Sexualidade como:

“ (...) uma abordagem para ensinar sobre sexo e relacionamentos, adequada à idade e culturalmente relevante, fornecendo informações cientificamente precisas, realistas e sem julgamentos. A Educação em Sexualidade proporciona oportunidades para explorar os seus próprios valores e atitudes e construir competências de tomada de decisões, comunicação e redução de riscos sobre muitos aspetos da sexualidade.” (p.2)

Considerada ainda a educação sexual, como “a abordagem pedagógica sistemática de temas ligados à sexualidade humana em contexto curricular, quer nas áreas disciplinares, quer nas áreas não disciplinares, numa lógica interdisciplinar, privilegiando o espaço turma e as diferentes necessidades de crianças e jovens” (Portal de Saúde Sexual e Reprodutiva, 2011), decidiu-se construir um programa de educação sexual, dirigido aos alunos do 2º ciclo da Escola Básica EB2 D. João IV de Vila Viçosa, que promovesse o envolvimento dos diversos atores do processo educativo e se instituísse como o resultado de um trabalho de parceria entre os profissionais de enfermagem, professores e pais.

A construção do programa teve como fio condutor a definição de objetivos amplos que preparem o adolescente para a vida adulta, promovendo o seu desenvolvimento psicossocial, e ajudando-o na construção de uma imagem positiva do seu corpo como entidade sexuada, conduzindo a uma vivência mais esclarecida e gratificante da sexualidade. Foram assim contempladas três áreas: Aquisição de conhecimentos, apropriação de valores e formação de atitudes e desenvolvimento de aptidões pessoais e sociais.

1.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS

O programa de Educação Sexual “Ser & Saber” (S&S) foi construído com base na análise da bibliografia científica, centrado nas características da população, dirigido aos alunos do 2º Ciclo do Ensino Básico da Escola EB2 D. João IV de Vila Viçosa (5º e 6º ano de escolaridade) e desenvolvido nas áreas curriculares não disciplinares e nas áreas disciplinares, nomeadamente Formação Cívica, Ciências da Natureza, Língua Portuguesa, Inglês, História e Geografia de Portugal, Matemática, Educação Visual e Tecnológica e Educação Física.

É um programa com carácter **transversal**, sincrónico com a multidimensionalidade de que se reveste a sexualidade. Não se limita a uma área curricular, antes atravessa as diversas áreas numa relação de reciprocidade e complementaridade. Integrado no **projeto curricular** da escola, uma vez que envolve as dimensões afetivas e sexuais dos estudantes, basilares ao desenvolvimento integral destes. Utiliza um modelo de educação **democrático**¹, **científico**² e **aberto**³. Assente num **modelo de desenvolvimento pessoal**, de acordo com o qual a educação sexual é abordada de forma plural e com caráter positivo. Vista como um processo contínuo, como uma componente presente em todo o percurso escolar, com o intuito de promover o debate e a escolha crítica, envolvendo a participação ativa de todos os intervenientes do processo educativo (professores e outros profissionais, alunos e suas famílias) (Vaz et al, 1996).

O programa inclui as componentes: conhecimentos, atitudes e aptidões pessoais e sociais face à sexualidade, cujos conteúdos se desenvolvem de uma forma integrada nas várias atividades.

Os objetivos, os temas e os conteúdos do programa S&S foram definidos de acordo com as finalidades da educação sexual⁴, os objetivos propostos pela Portaria n.º 196-A/2010⁵, documentos orientadores no que respeita aos conteúdos de educação sexual que devem ser abordados com os alunos do 2º ciclo do ensino básico, nomeadamente as linhas orientadoras do Ministério da Educação e Ministério da Saúde⁶ e o Portal de saúde Sexual e Reprodutiva⁷. Resultaram ainda de uma articulação com os

¹ Democrático, porque se entende que a sexualidade humana se expressa de diversas maneiras, moral e comportamental, devendo a educação sexual aceitar esta pluralidade.

² Baseia-se em conhecimentos científicos

³ Aberto de modo a promover o debate entre as diversas posições morais

⁴ Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto, Diário da República: 1.ª série, n.º 151

⁵ Diário da República, 1.ª série, N.º 69 - 9 de Abril de 2010

⁶ António Marques e Vasco Prazeres, Educação Sexual em meio Escolar – linhas orientadoras, 2000.

⁷ <http://www.apf.pt/>

objetivos dos programas do 2º ciclo de forma a proporcionar a transversalidade do programa.

1.2. OBJECTIVOS DO PROGRAMA

- 1) Adquirir, aumentar e consolidar conhecimentos sobre:
 - Dimensões anátomo-fisiológicas, psicoafectiva e sociocultural da expressão da sexualidade;
 - Corpo sexuado e dos seus órgãos internos e externos;
 - Puberdade, aspetos biológicos e emocionais;
 - Mecanismos de reprodução e contraceção;
 - Regras de higiene corporal;
 - Infeções sexualmente transmissíveis⁸ e formas de prevenção;
 - Ideias e valores com que as diversas sociedades foram encarando e encaram a sexualidade, o amor a reprodução e a relação entre os sexos;
 - Tipos de abuso sexual e estratégias dos agressores.

- 2) Promover o desenvolvimento de atitudes de:
 - Aceitação das mudanças fisiológicas e emocionais próprias da sua idade;
 - Aceitação da diversidade de comportamentos sexuais ao longo da vida;
 - Reflexão e de crítica face aos papéis estereotipados atribuídos socialmente a homens e mulheres;
 - Reconhecimento da importância dos sentimentos e da afetividade na vivência da Sexualidade;
 - Aceitação dos diferentes comportamentos e orientações sexuais;
 - Prevenção face a riscos para a saúde, nomeadamente em matéria de saúde sexual e reprodutiva;

⁸ Adota-se a designação de “Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST)”, porque permite incluir, também, as situações clínicas, nas quais havendo infeção, não existe doença propriamente dita (por ex. estar infetado pelo Vírus da Imunodeficiência Humana – “ser seropositivo”, mas sem “ter SIDA”)

3) Desenvolver competências pessoais e sociais:

- Aumento da capacidade de expressar sentimentos e opiniões;
- Aumento da capacidade de comunicar;
- Aumento da capacidade de tomar decisões responsáveis;
- Aumento da capacidade para recusar comportamentos não desejados;
- Envolvimento nas atividades escolares;
- Pedir ajuda e saber recorrer a apoios, quando necessário.

1.3. ESTRUTURA DO PROGRAMA

Estruturalmente, o programa “S&S” está organizado por áreas temáticas, temas e intervenções.

Partindo de uma visão multidimensional da sexualidade, são muitos os temas e os conteúdos passíveis de serem abordados. Assim, como forma de os organizar, agrupar e ordenar, foram definidas quatro grandes áreas temáticas: Corpo em transformação, Saúde Sexual e Reprodutiva, Identidade e Relações interpessoais.

A área temática é uma unidade constituída por vários temas e pelas intervenções que os sustentam (quadro 1). Cada tema está assim configurado por um conjunto de intervenções.

O programa Inclui quatro tipos de intervenções: atividades preliminares, sessões dirigidas, atividades de consolidação e atividades de ligação escola -família, as quais se apresentam descritas no capítulo 3.

As **Atividades Preliminares (AP)** são atividades introdutórias ao programa. Desenvolvidas no início do ano letivo, funcionam como uma prospeção aquilo que o estudante já sabe e o que deseja saber, integram o estudante no programa e permitem a organização e programação das intervenções. O programa é constituído por duas atividades preliminares, uma no 5º ano e outra no 6º.

As **Sessões Dirigidas (SD)** são intervenções específicas, elaboradas de acordo com o conhecimento científico e planeadas com metodologias ativas e participativas em função dos objetivos específicos. O programa é constituído por um conjunto de 16 sessões dirigidas, 9 sessões no 5º ano e 7 no 6º ano, desenvolvidas pela investigadora principal, pelas enfermeiras e/ou pelos professores das várias áreas curriculares.

As **Atividades de Consolidação (AC)** compreendem intervenções que complementam, enriquecem e consolidam as sessões dirigidas, também planejadas com metodologias ativas e participativas direcionadas para os objetivos específicos. O programa integra um conjunto de 11 atividades de consolidação, 5 no 5º ano e 6 no 6º ano, também desenvolvidas pela investigadora principal, pelas enfermeiras e/ou pelos professores.

As **Atividades de Ligação (AL)**, também aqui designadas por atividades de ligação escola-família, são atividades desenvolvidas com o intuito de estabelecer a comunicação entre a família/encarregados de educação, os seus filhos e a escola, através da preparação de temas para discussão. Estas atividades dão oportunidade aos pais para partilharem conhecimentos, opiniões e valores com os filhos (Splendorio e Reichel, 2014).

As atividades de ligação, após a sua realização deverão ser assinadas pelo aluno e pelos pais/encarregados de educação. Nestas atividades, os familiares e os estudantes têm oportunidade de não fazer ou “saltar” partes da atividade se não se sentirem à vontade na sua realização. O programa integra 4 atividades de ligação, duas em cada ano letivo (Quadro 1).

Tanto as sessões dirigidas, as atividades de consolidação como as atividades de ligação têm por base um guião estruturado ao longo do ano letivo.

Quadro 1 – Síntese das atividades que integram o programa “Ser & Saber” (S&S)

ÁREAS TEMÁTICAS	TEMAS	5º ANO	Tempo (1 aula/90 minutos)	6º ANO	Tempo (1 aula/90 minutos)
		INTERVENÇÕES		INTERVENÇÕES	
		Atividade Preliminar		1 aula	Atividade Preliminar
Corpo em Transformação	Anatomia e fisiologia	SD ₁ : Conhecer o corpo	1 aula	SD ₁ : Aparelho reprodutor masculino e feminino AC ₁ : Bingo! Pesquisa sobre o que sabemos	1 aula
	Puberdade e desenvolvimento dos adolescentes	SD ₁ : Puberdade: aspetos biológicos e Emocionais SD ₂ : o que está a mudar em mim AC ₁ : Vamos testar os nossos conhecimentos acerca da puberdade	3 aulas		
	Reprodução e gravidez			SD ₁ : Da Conceção ao Nascimento AL: Conversando sobre o (meu) nascimento AC ₁ : Reflexão: conversas sobre o (meu) nascimento	2 aulas
Saúde Sexualidade e	Crescimento e Saúde	SD ₁ : Cresço Saudável AC ₁ : <i>Poster</i> : Cresço Saudável SD ₂ : Higiene corporal e saúde	4 aulas		
	VIH/Sida e outras IST			SD ₁ : VIH/SIDA – A prevenção na minha mão	1 aula
Identidade	Autoestima	SD ₁ : Sou Especial AL: As minhas fotos	1 aula		
	Diversidade e respeito			SD ₁ : Todos diferentes, todos iguais AC ₁ : E se a história fosse diferente?	2 aulas
	Questões de género			SD ₁ : Era uma vez...Papéis de género e estereótipos sexuais	1 aula
Relações Interpessoais	Competências de Comunicação			SD ₁ : Ser Assertivo AC ₁ : Comunicar através do corpo	2 aulas
	Sentimentos – Afetos e emoções	SD ₁ : Sentimentos AC ₁ : O que nos Une AC ₂ : Carinhos	3 aulas	AC ₃ : Carta de amor AL: Conversando Sobre o Amor AC ₄ : O que é afinal o Amor?	2 aulas
	A Família	SD ₁ : Família AL: A árvore da família AC ₁ : A Família no Meu Coração	3 aulas		
	O Grupo de Pares	SD ₁ : Eu e os Outros	1 aula		
	Segurança pessoal			SD ₁ : Noção dos limites e proteção do corpo	1 aula

1.4. METODOLOGIAS

A Educação Sexual, pela complexidade de aspetos que envolve, não se pode limitar a uma mera transmissão de informação, por mais pertinente que esta se apresente. Ela impõe um debate de ideias sobre valores pessoais e sociais e deve proporcionar aos seus destinatários os dados necessários para que estes definam o seu próprio quadro de referências, definidor das suas opções individuais (Marques et al, 1999).

Neste sentido, é necessário que os estudantes, enquanto principais interessados, e centro de interesse do processo, desempenhem um papel ativo e participativo. Para tal, as metodologias ativas e participativas têm-se revelado as mais apropriadas, o que é confirmado pelas linhas orientadoras dos Ministérios da Educação e da Saúde portugueses, ao referirem que estas metodologias “(...) são, sem dúvida, as mais adequadas ao estabelecimento das relações interpessoais desejáveis para o desenrolar da Educação Sexual, (...), e para o desenvolvimento das competências que aquela pretende promover nos seus participantes” (Marques et al, 1999: 18). Entendendo-se aqui, como metodologias ativas e participativas, todas aquelas que se expressam na utilização de um vasto conjunto de técnicas (Frade et al, 1996).

Tendo em conta objetivos como a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de atitudes e competências pessoais e sociais, é importante que se opte pelas metodologias adequadas. As ativas e participativas, pelo seu caráter, e como já referido, possibilitam o desenvolvimento de saberes e competências tão complexas, na medida em que tornam o aluno no principal agente da sua própria aprendizagem (Ramiro et al, 2008). Frade et al (2009) dão sustentabilidade a estas afirmações ao referenciar a aprendizagem ativa, traduzida em metodologias participativas, centrada em dois princípios:

“- o sujeito enquanto individuo social fruto de um conjunto de inúmeras interações que lhe são oferecidas pelos diferentes contextos em que se insere, é o principal agente da sua aprendizagem e deve ser capaz de construir o seu próprio conhecimento, nas suas diferentes dimensões – cognitiva, emocional, e comportamental.

- O papel do adulto é o de apoiar e acompanhar nesse processo de construção, estando atento e fornecendo-lhe os meios e recursos necessários para a construção do seu processo de aprendizagem.” (p.24)

Nesta perspetiva, e tendo por base os aspetos atrás enunciados, selecionaram-se preferencialmente, técnicas como *role-play*, chuva de ideias, trabalho em pequenos grupos, dramatização, ficha de Trabalho, exploração de vídeos e outros meios

audiovisuais, trabalho de pesquisa e informação, resolução de problemas, produção de cartazes, caixa de perguntas e jogos.

1.4.1. Ficha técnica

Atividades:

5º Ano - 17 atividades desenvolvidas em 15 aulas.

6º Ano - 16 atividades desenvolvidas em 14 aulas.

Tempo: Uma aula corresponde a 90 minutos (dois tempos letivos de 45 minutos) e um tempo letivo corresponde a 45 minutos.

Duração: 2 anos letivos.

Aplicação: estudantes do 5º e 6º ano do 2º Ciclo do Ensino Básico.

Estrutura das atividades: tema, tempo, recursos materiais, área na qual a atividade é desenvolvida, dinamizador, objetivos e procedimentos.

As atividades são precedidas do racional teórico da área temática que integram.

1.4.2. Material

O material necessário ao desenvolvimento das atividades para a realização do programa é descrito ao longo da apresentação de cada atividade.

1.5. AVALIAÇÃO

A avaliação do programa integra a avaliação do processo e dos resultados, tendo-se recorrido a instrumentos específicos.

A avaliação do processo é feita por avaliação contínua, sendo considerada a participação dos estudantes, a iniciativa, a cooperação e a qualidade dos trabalhos realizados no âmbito das diversas sessões e atividades desenvolvidas.

Para a avaliação da eficácia do programa são utilizados instrumentos específicos adaptados à população alvo, aplicados antes e após a sua implementação.

2. ÁREAS TEMÁTICAS

CORPO EM TRANSFORMAÇÃO

O 2º ciclo do ensino básico coincide, em termos gerais, com o início da puberdade, pelo que se torna necessário abordar as mudanças corporais antes mesmo que elas aconteçam, de tal forma que os jovens se sintam preparados para o impacto destas transformações.

O desenvolvimento do adolescente caracteriza-se por grandes e importantes transformações a nível físico. A idade do início das alterações físicas varia entre os indivíduos, processando-se o desenvolvimento físico de forma significativamente diferente entre os rapazes e as raparigas. Nas raparigas a evolução pubertária dá-se mais cedo do que nos rapazes. No entanto, uma vez iniciado este processo, desenvolve-se de forma sequencial. A puberdade, como um processo, pode surgir entre os 9 e os 14 anos, nas raparigas, ou entre os 11 e os 16, nos rapazes (Cordeiro, 2009).

Assim, durante um período relativamente curto, o corpo da criança sofre um conjunto de transformações fisiológicas e morfológicas fundamentais assinaladas pelo aparecimento dos caracteres sexuais secundários e o desenvolvimento do sistema reprodutor, comandados por mecanismos hormonais.

Apesar das características sexuais primárias serem as características que estão diretamente relacionadas com a reprodução não são, no entanto, as modificações mais evidentes da adolescência relacionadas com o sexo (Sprinthall e Collins, 1994). De facto é o aparecimento das características sexuais secundárias que produzem alterações mais evidentes no aspeto físico dos adolescentes e que, por sua vez, são a causa de muitas das suas preocupações.

A capacidade reprodutiva, conseguida a par da puberdade e de todas as alterações que se processam nos adolescentes, é um dos aspetos extremamente importantes e que deve ser debatido, nomeadamente o risco de uma gravidez na adolescência. A gravidez, nesta fase da vida é, sem dúvida, um problema que se reveste de grande complexidade, não só pelas consequências que acarreta para os jovens pais como para a sua família e a própria sociedade. Para além das situações de grande ansiedade e dos problemas sócio

económicos que dela advém, comporta ainda riscos para a saúde física tanto da mãe como do bebé (Lopez e Fuertes, 1999).

Esta problemática apresenta ainda uma maior dimensão quando se trata de uma gravidez não planeada, sendo esta, “ (...) regra geral, considerada como algo de indesejável ou como um mal a evitar” (Nodin, 2001: 47).

A puberdade é um tempo de mudança, diferente para todos e especial para cada um. As mudanças são parte da vida dos adolescentes e essenciais para os prepararem para serem adultos. É importante que os rapazes e as raparigas conheçam e compreendam as mudanças e o funcionamento do seu corpo, assim como o do outro sexo.

Esta área temática reflete a importância da reflexão com os estudantes acerca das mudanças físicas, sociais e emocionais que acompanham este estágio da vida, assim como dos aspetos relacionados com a imagem corporal e os modelos de beleza.

Às vezes os jovens não se sentem confortáveis a falar acerca do seu corpo, particularmente quando envolve os órgãos sexuais, pelo que, esta área temática, através das suas atividades, desenvolve com os alunos a habilidade de comunicar com respeito e sem embaraços sobre a anatomia e fisiologia reprodutiva.

Tem como objetivos:

- Conhecer a anatomia e fisiologia dos órgãos sexuais femininos e masculinos;
- Conhecer e aceitar as diferenças entre rapazes e raparigas;
- Entender as mudanças próprias da puberdade (biológicas, psicológicas e sociais);
- Compreender a fisiologia do ciclo menstrual e ovulatório;
- Obter conhecimentos sobre a conceção, gravidez e parto;
- Refletir sobre aspetos relacionados com a imagem corporal.

SAÚDE E SEXUALIDADE

A vivência da sexualidade envolve interações sociais e relações interpessoais importantes, as quais aliadas à pouca experiência do adolescente e, muitas vezes, aos poucos conhecimentos em matéria de sexualidade envolve riscos. Embora a adolescência seja em geral, um período em que a boa saúde física impera, a mortalidade e morbidade neste grupo etário podem ser associadas aos comportamentos de risco.

De entre os riscos associados à sexualidade, o risco de contrair uma infecção de transmissão sexual encontra-se entre os principais. O conceito de Infecções transmitidas sexualmente diz respeito a “ (...) infecções, situações e síndromes que são adquiridos primariamente, embora não exclusivamente, através de contacto sexual” (Ellene & Monasterio, 2001: 146). Estas, incluindo a infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (VIH), encontram-se entre as causas de morti-morbidade na adolescência (Ellene & Monasterio, 2001).

Das várias faixas etárias, são os adolescentes quem apresenta a taxa mais alta de infecções sexualmente transmissíveis. Este facto deve-se não só à experimentação sexual que caracteriza o desenvolvimento psicossocial do adolescente, sendo as primeiras relações sexuais, frequentemente, desprovidas de qualquer método contraceptivo, mas também, embora menos frequente, ao uso de contraceptivos orais dando ao adolescente a certeza de que o seu uso evita uma gravidez indesejada mas favorecendo a abolição do preservativo cuja utilização no controlo destas doenças se reveste de particular eficácia (Behrman, 1994).

Não nos podemos também esquecer que as possibilidades de se contrair uma IST aumentam., segundo a Federação Internacional de Planeamento Familiar (1978)

“se se teve um contacto sexual esporádico; se não se conhece bem a pessoa com a qual se teve essa relação; se o/a parceiro/a disse que tem ou teve uma doença transmissível sexualmente; se durante a relação sexual se descobre no/a parceiro/a alguma ferida ou algum dos sintomas inerentes às DST; se se pensa que existe alguma possibilidade de que o/a parceiro/a, ainda que o/a conheçamos bem, tenha contraído uma dessas infecções sem o saber” (Felix e Lopez, 1999: 117).

Os adolescentes, relutando em ponderar a possibilidade do seu parceiro sexual apresentar uma doença sexualmente transmissível e, muitas vezes, por não possuírem ainda as habilidades de comunicação indispensáveis para discutir a questão (Behrman, 1994) são, muitas vezes afetados pelos malefícios destas doenças.

O desconhecimento de aspetos fundamentais da sexualidade, da contraceção e da procriação bem como a existência de crenças inadequadas, continuam a ser característicos da maioria dos adolescentes.

Um programa de educação sexual deve comportar a promoção da saúde e a prevenção de riscos. Incidindo o programa “S & S” sobre os estudantes do 2ºciclo, mais se justifica uma intervenção efetiva nestes aspetos, até porque os jovens destas idades têm uma apetência particular para a aprendizagem, estão ávidos de novos conhecimentos e muitos dos comportamentos de riscos surgem em idades mais avançadas. É assim um momento privilegiado para promover comportamentos saudáveis e prevenir riscos para a saúde.

Esta área temática tem como objetivos:

- Reconhecer a importância dos cuidados de higiene;
- Desenvolver hábitos de vida saudáveis (higiene corporal, alimentação, exercício físico, etc);
- Conhecer as principais doenças de transmissão sexual;
- Conhecer as estratégias de prevenção das doenças de transmissão sexual.

IDENTIDADE

A identidade e a autonomia são questões fundamentais da adolescência (Sampaio, 1994). É durante o período da adolescência que o indivíduo começa a compreender-se como distinto, único e separado de todos os outros.

Através desta conquista, o adolescente vai assumindo gradualmente as suas realizações adultas. Este não é, no entanto, um processo passivo, pelo contrário é gerador de alterações nas relações interpessoais, como evidencia Sampaio (1994: 241) “a formação da identidade deve ser considerada um processo dinâmico, verdadeira interface da dimensão interna e externa do adolescente”. Na perspetiva do mesmo autor, a dimensão interna da identidade pressupõe a integração das pulsões características desta etapa de desenvolvimento num todo em interação possível com o meio. A dimensão externa pressupõe um processo de assimilação e rejeição das identificações sofridas, bem como da interação entre o desenvolvimento pessoal e as influências sociais. Hockenberry e Wilson (2014) argumentam que as forças sociais desempenham um papel importante na formação do sentido de si do adolescente.

É ainda nesta fase que se adquire a “identidade sexual” a qual, “(...) se foi estruturando a partir das dúvidas internas e das constantes interações externas com a família e o grupo de jovens” (Sampaio, 1994: 242). Consolidam-se as relações com os outros e dá-se a integração das diversas estruturas da personalidade, terminando este processo na pós-adolescência.

A formação da identidade é assim encarada como um “processo integrador” das transformações pessoais, das “exigências sociais” e das “expectativas em relação ao futuro” (Sprinthall e Collins, 1994). O adolescente é levado a uma procura ativa de relações sociais, na busca de “interações estabilizadoras” que contribuam para a formação da identidade (idem, 1994).

A sociedade em que o adolescente está inserido desempenha aqui um papel fundamental e, dentro desta, a relação que o adolescente estabelece com o grupo de pares no seio do qual “(...) confluem diversos fatores essenciais para a identidade e autonomia adolescentes e onde a informação externa é interpretada pelos adolescentes à luz da sua pessoa específica (o seu self)” (Sampaio, 1994: 242).

A amizade e o grupo funcionam como o primeiro recurso contra a solidão, fornecendo ao adolescente um clima afetivo compensador e uma identidade social. É através do grupo que adquire confiança em si próprio, que aprende a apreciar os seus sentimentos e os sentimentos dos outros. É no grupo que se identificam partilhando os mesmos gostos, dúvidas e revoltas; ouvindo as mesmas músicas, usando as mesmas roupas, idolatrando o mesmo ídolo. Unem-se para encontrar novos pontos de referência, desejo de originalidade ou distanciamento em relação ao passado dos pais, o grupo de pares desempenha assim uma função de dinamizador do crescimento individual e de permanente aglutinador e protetor face a uma ameaça externa, os mais experientes esclarecem as dúvidas, guiam perante novos desafios e apoiam em face de hesitações ou angústias (Sampaio, 1993).

Existe assim, no início da adolescência, uma tendência para uma ligação mais estreita aos pares e uma diminuição das influências familiares e parentais, intensificando-se a relação com os amigos e surgindo grupos que se caracterizam por interesses e gostos semelhantes, com preocupações e códigos de comunicação próximos.

O Sampaio et al confirmam o papel do grupo de pares:

“(...)na construção da identidade e autonomia das crianças e adolescentes, promove a formação de opiniões e atitudes, constitui um espaço de diálogo e apoio a problemas pessoais, escolares e profissionais, oferece múltiplas ocasiões de desenvolvimento de novas relações consigo próprio e com os outros, estimula a gestão de conflitos e o desenvolvimento de relações sociais gratificantes.” (Sampaio et al, 2005: 64)

O grupo desempenha assim um papel fundamental no bom desenvolvimento do adolescente, para o qual também conflui a autoestima. Esta, base da representação que o adolescente tem de si, envolve o bem-estar individual e social, “expressa um sentimento ou uma atitude de aprovação ou de repulsa de si mesmo, e até que ponto o individuo se considera capaz, significativo, bem-sucedido e valioso. É o juízo pessoal de valor expresso nas atitudes que o individuo tem consigo mesmo” (Assis et al, 2003: 670).

Tendo em conta todas as mudanças a que o adolescente está sujeito, é importante trabalhar os aspetos relacionados com a imagem corporal e a autoestima no contexto da identidade. Deve ser estimulada a aceitação pessoal, o gosto por si próprio e o

desenvolvimento dos seus valores em detrimento dos estereótipos de beleza veiculados pelos meios de comunicação social.

Outro aspeto importante a desenvolver relaciona-se com as normas e os papéis de género, uma vez que em todas as sociedades, estes influenciam a vida das pessoas, incluindo a sua vida sexual. Maior igualdade e papéis de género mais flexíveis dão a todos mais oportunidades para desenvolver o seu pleno potencial como seres humanos. Os jovens podem, e devem, ser os grandes promotores da igualdade social e de género.

Pelo exposto, nesta área temática é trabalhada a identidade sexual à luz das mudanças próprias da idade. É tida em consideração a perspetiva de género e a diversidade, pelo que são desenvolvidas intervenções relacionadas com a redefinição da identidade, a autoestima, a igualdade e o respeito pela diversidade. Tem como objetivos:

- Conhecer os aspetos que contribuem para o desenvolvimento saudável da autoestima;
- Contribuir para a melhoria da autoestima do adolescente através da análise das características positivas deste e da visão que os outros (a turma/ os amigos) têm dele;
- Relativizar o conceito de beleza física, através da compreensão de fatores sociais e culturais que o determinam, e entender a importância de outros fatores, como o carácter e os valores individuais no momento de criar uma imagem pessoal;
- Interpretar criticamente as mensagens estereotipadas de beleza dos *mass-media* e da publicidade.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

A par do crescimento biológico e de todas as transformações do organismo que lhe são inerentes, processa-se no adolescente uma revolução psicológica profunda e duradoira.

Ao longo deste percurso, o adolescente vai desenvolvendo a sua autonomia iniciando-se assim um processo de alteração da relação com os pais mediante o qual o adolescente procurará abandonar gradualmente a sua posição de dependência face a estes.

Uma das grandes tarefas da família é criar os filhos de forma que estes se tornem adultos saudáveis, responsáveis e criativos. É no seio da família que se experiencia e descobre o amor, lugar de afetos e ponto de partida de projetos. São os pais os primeiros educadores, os primeiros modelos e os primeiros a poderem estabelecer o diálogo com os seus filhos. É na família que a criança se depara com fenómenos direta ou indiretamente relacionados com a sexualidade, como a gravidez, o parto e a diferenciação de papéis sexuais. É também o espaço privilegiado da aprendizagem, é onde a criança e o adolescente aprendem a construir as suas primeiras representações cognitivas e afetivas da sexualidade do casal e do amor (Vilar et al, 2009).

Paralelamente, a comunicação é um aspeto primordial na vida de cada família. É fundamental que os seus membros comuniquem e saibam comunicar, de forma eficaz, entre si e com o exterior. Só assim se conhecem os desejos, os sentimentos, preocupações e necessidades dos vários intervenientes que possibilitam prestar os cuidados necessários (Cordeiro, 2009).

Neste período da vida, 10-12 anos, os jovens entendem bem o sentido dos vínculos e desfrutam do afeto, dos cuidados e dos jogos com os pais (López Sánchez, 2005).

No entanto, a par do processo de crescimento, próprio desta fase, as relações com os pais vão sofrendo alterações. Ao mesmo tempo, e numa simbiose quase perfeita, ocorrem mudanças na relação com o grupo e com o meio exterior.

A amizade e o grupo adotam um papel primordial, funcionando como apoio e fonte de afeto, sendo este, de acordo com Macário e Bezerra (2011), um dos sentimentos que mais contribui para o bem-estar e para a melhoria da autoestima dos

indivíduos. Segundo os mesmos autores a afetividade consegue demarcar o modo como as pessoas concebem o mundo e também a forma com que se manifestam dentro dele, o que é corroborado por Rodrigues e Cruz (2009) ao afirmarem que “há que considerar a afetividade como o motor que impulsiona o comportamento humano, já que condiciona a imensa maioria das nossas formas de conduta quando vamos realizar uma ação” (Rodrigues e Cruz, 2009: 127)

Neste período da vida em que o grupo de pares desempenha um papel cada vez mais relevante, é imprescindível trabalhar com os adolescentes a capacidade de resistir às pressões, sendo assertivo dizendo “sim” a práticas saudáveis e “não” a práticas prejudiciais. Ainda na relação com os outros (família, amigos, etc) é importante trabalhar aspetos como a expressão dos sentimentos, a relação com os outros e com o mundo e os valores. É, no entanto, crucial, na sociedade atual, preparar os jovens para aceitar diferentes tipos de família. Que valorizem os vínculos e se sintam seguros, qualquer que seja o seu tipo de família e que peçam ajuda, em caso de maus-tratos (López Sánchez, 2005).

Tendo por base estes pressupostos, esta área temática tem como objetivos:

- Compreender o papel fundamental da família no amor, no desenvolvimento dos filhos e na sua proteção ao longo da vida;
- Ser capaz de expressar sentimentos;
- Desenvolver estratégias comunicativas de argumentação e de recusa face a pressões individuais ou grupais;
- Identificar aspetos relacionados com os abusos sexuais.

3. ATIVIDADES

5º ANO



Atividade Preliminar

Duração: 1 aula 90 minutos

Aula: Formação cívica

Dinamizadores: Enfermeiro(a) e professor(a).

Recursos e materiais de apoio: Lenço colorido, cartolina, canetas de cor e lápis de cor.

Objetivos:

- Integrar o programa “Ser & Saber”
- Aprender a colaborar numa atividade de grupo
- Construir as normas de funcionamento do grupo

Procedimentos:

1ª Parte – Jogo do Lenço⁹

Iniciar a atividade dizendo aos estudantes que vamos desenvolver um jogo no qual todos irão participar. Explicar como se vai processar a atividade: “Vou lançar este lenço ao ar e à medida que ele vai caindo, vamos todos dizer baixinho aaaH...!. Quando o lenço tocar o chão, calamo-nos todos”. Este exercício é repetido duas ou três vezes, procurar que os estudantes sejam cada vez mais uníssonos, ou seja, iniciar e terminar o sussurro ao mesmo tempo. Terminar quando se tiver obtido sincronia entre os membros do grupo. Elogiar o esforço dos estudantes: “muito bem! Foram mesmo capazes de começar e terminar ao mesmo tempo”.

Explicar aos estudantes que a partir daquele momento o lenço irá servir para estabelecer a comunicação entre os elementos do grupo, pelo que só pode falar quem tiver o lenço na mão. Entregar o lenço a um dos estudantes e reforçar que enquanto aquele aluno tiver o lenço só ele pode falar.

Fazer as apresentações. Perguntar aos estudantes o nome, idade, onde vive, o desporto ou atividade de lazer preferida. O lenço deve circular entre todos os estudantes à medida que se vão apresentando, a atividade só termina quando todos se apresentarem.

⁹ Adaptado de La Cruz e Mazaira, Programa de Desenvolvimento Sócio-Afectivo, 2001, p.26

2ª Parte – O Programa “S&S”

Introduzir os objetivos do programa e questionar os estudantes acerca das suas expectativas relativamente ao desenvolvimento do mesmo. Referir que no decurso do programa irão ser desenvolvidas diversas atividades, nomeadamente a realização de jogos, a visualização e análise de filmes, role-play, entre outras. Explicar aos estudantes que estes irão ter um papel pró-ativo no programa.

Depois desta apresentação e discussão solicitar aos estudantes que individualmente refiram os temas sobre sexualidade que consideram mais importantes para serem abordados. Para isso devem preencher a ficha preliminar-1¹⁰ (Anexo 1), na qual devem ainda indicar o ano de escolaridade, a turma, a idade e o sexo.

Após o preenchimento e recolha da ficha, explicar aos estudantes que a informação recolhida é muito importante para o desenvolvimento do programa, uma vez que as atividades serão organizadas a partir dos interesses dos próprios estudantes.

3ª Parte – Normas de Funcionamento do grupo

Organizar um debate (debate de ideias) em torno da seguinte questão:

Por que razão se deve esperar pela nossa vez, quando discutimos em grupo um determinado assunto?

No final do debate sugerir aos estudantes para enunciar, em conjunto, as regras para o bom funcionamento do seu grupo. Escrever no quadro todas as propostas dos estudantes e assegurar-se que ficam registadas as seguintes: Falar um de cada vez, escutar os outros, pedir a palavra, seguir instruções, agradecer, participar nas discussões. Fazer a síntese das regras que foram indicadas e acordadas pelo grupo. Entregar aos estudantes uma folha de cartolina e propor que registem as regras nessa folha. Mencionar que podem decorar, a seu gosto, a cartolina com as regras, uma vez que esta irá ficar exposta na sala de aula.

¹⁰ A ficha preliminar-1 foi criada com o intuito de identificar os interesses dos estudantes em matéria de educação sexual.

1

CORPO EM TRANSFORMAÇÃO

TEMA - Anatomia e fisiologia

Sessão Dirigida 1



“Conhecer o corpo”

Duração: 1 aula 90 minutos

Aula: Ciências da natureza

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: computador, apresentação PowerPoint, modelos anatómicos (aparelhos sexuais feminino e masculino), Ficha 1 “Corpo humano”, tesoura, papel e lápis de cor.

Objetivos:

- Aprofundar conhecimentos sobre os aparelhos reprodutores (feminino e masculino);
- Identificar as principais diferenças anatómicas e fisiológicas existentes entre o corpo feminino/corpo masculino;
- Identificar as principais semelhanças externas do corpo masculino e do feminino;
- Reconhecer as principais diferenças externas do corpo dos rapazes e das raparigas.

Procedimentos:

Iniciar a atividade apresentando o tema e os objetivos.

Referir que a constituição anatómica e fisiológica dos homens e das mulheres apresenta semelhanças e diferenças, tanto a nível interno (caracteres sexuais primários) como externo (caracteres sexuais secundários).

Perguntar aos estudantes: Quais as semelhanças internas, existentes entre homens e mulheres? À medida que os estudantes respondem ir registando no quadro

todas as respostas. Da mesma forma questionar: Quais as semelhanças, a nível externo, existentes entre homens e mulheres? Registrar no quadro as respostas encontradas, de modo a dinamizar a reflexão no grupo.

Após as várias respostas dos estudantes, certificar que de facto existem muitas semelhanças entre o corpo feminino e o corpo masculino. Projetar um diapositivo com um diagrama do corpo feminino e corpo masculino onde se visualizam os órgãos internos (coração, estômago, intestino delgado, intestino grosso, etc) e enumerar as semelhanças, reforçando o que já foi mencionado pelos estudantes.

Após a abordagem das semelhanças entre o corpo feminino e o corpo masculino, propor aos estudantes que, a partir do conhecimento que têm, refiram as diferenças entre os sexos: “Já vimos que, de facto, existem muitas semelhanças entre o corpo do homem e da mulher, digam-me agora quais são as diferenças que conhecem? Tal como nas questões anteriores, de modo a dinamizar a reflexão no grupo, registar no quadro as respostas encontradas. Anotar as respostas utilizando os termos técnicos.

Abordar, através de apresentação em PowerPoint, o aparelho reprodutor feminino e masculino. Para uma melhor compreensão do tema, complementar a apresentação com a visualização e manuseamento dos modelos anatómicos dos aparelhos reprodutores. Utilizar vocabulário técnico na nomeação das diferentes partes do corpo, em especial dos órgãos genitais externos.

No final da apresentação, pedir aos estudantes que coloquem as dúvidas e proceder ao seu esclarecimento.

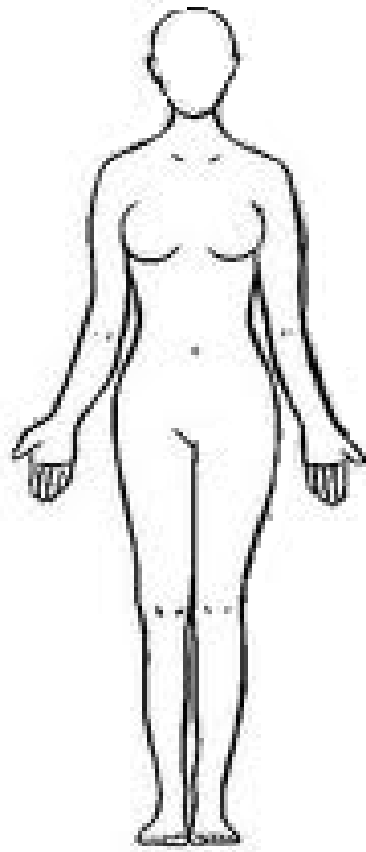
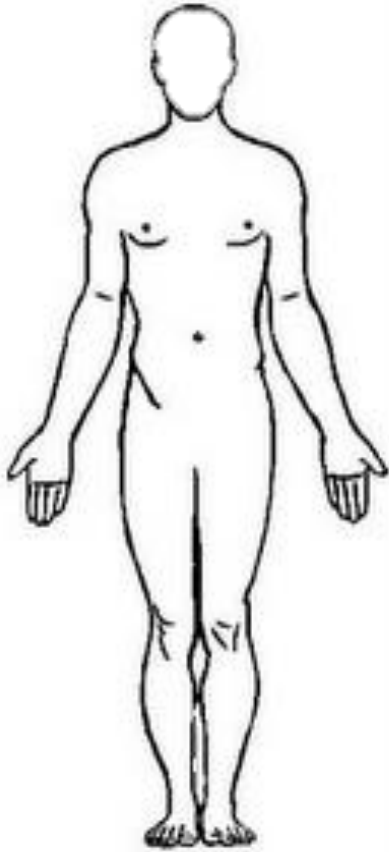
Para finalizar a atividade, distribuir, a cada aluno, uma ficha (corpo masculino/corpo feminino) para que possam completar e pintar cada um dos modelos (ficha 1¹¹). Cada aluno deve colocar a ficha no caderno depois de corrigida.

¹¹ Adaptado de Alice Frade et al, Educação sexual na escola: guia para professores, formadores e educadores. 2009, p.42

Corpo Humano

FICHA 1

Completa e pinta as imagens



TEMA - Puberdade

Sessão Dirigida 1



“Puberdade: aspetos biológicos e emocionais”

Duração: 1 aula 90 minutos

Aula: Ciências da natureza

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: computador, apresentação PowerPoint, cartolina, marcadores de cor, lápis de cera e lápis de cor.

Objetivos:

- Conhecer as características da puberdade nas raparigas e nos rapazes;
- Conhecer as mudanças físicas próprias da puberdade;
- Entender as mudanças emocionais que acompanham a puberdade;
- Analisar a realidade das mudanças físicas durante a puberdade e como estas afetam a perceção que os adolescentes têm deles.

Procedimentos:

1ª Parte

Apresentar o tema e os objetivos da sessão.

Introduzir a atividade mencionando que o corpo vai sofrendo transformações ao longo de toda a vida, porém algumas etapas são mais ricas em mudanças do que outras. A puberdade é uma das fases de grandes mudanças: é o momento em que o corpo se prepara para entrar em funcionamento como o do adulto. Ocorrem neste momento grandes alterações ao nível do corpo, dos órgãos sexuais em particular, mas também na forma de ver as coisas. Referir ainda que à medida que vão crescendo e o corpo começa a mudar, é natural que tenham muitas dúvidas.

Pedir aos estudantes para partilharem os seus conhecimentos acerca das mudanças que ocorrem nas raparigas e nos rapazes durante a puberdade. Propor um

estudante para registrar no quadro as sugestões dos colegas (dividir o quadro ao meio, com um traço) de um lado colocar: “A puberdade na rapariga” e do outro lado: “A puberdade no rapaz”. Estimular a participação de todos os estudantes. Após a apresentação das propostas, certificar de que nas sugestões se encontram: nos rapazes - Mudança de timbre da voz para mais grave, desenvolvimento corporal por aumento da massa muscular com alargamento dos ombros, aumento do tamanho dos órgãos sexuais (pénis e testículos), aparecimento do acne, aparecimento de pelos na púbis e nas axilas e a primeira ejaculação (*sonhos molhados*) e nas raparigas – Alargamento da bacia (ancas e nádegas), desenvolvimento gradual dos seios/mamas, aparecimento de pelos na zona púbica e axilas, aparecimento do acne e aparecimento da primeira menstruação.

Após discussão no grupo alargado, apresentar em suporte PowerPoint, em jeito de consolidação, os principais sinais da puberdade na rapariga e no rapaz. Fazer referência em particular à primeira menstruação na rapariga e à primeira ejaculação no rapaz. Utilizar vocabulário técnico, chamando a atenção dos estudantes que para falarmos adequadamente e nos conseguirmos expressar é importante utilizarmos uma linguagem técnica adequada. Podemos referir: “a partir deste momento todos estão aptos a falar adequadamente de sexualidade, para além dos termos comuns, que já conheciam, aprenderam os termos técnicos mais adequados”.

Apresentar pequeno vídeo com a Síntese das ideias a reter. Após a projeção identificar as partes do vídeo que apresentam mais interesse, os conhecimentos que ficaram e as dúvidas que surgiram. Solicitar aos estudantes que coloquem as dúvidas e proceder ao seu esclarecimento.

2ª Parte

Organizar os estudantes em dois grupos (grupo A e grupo B). Pedir a cada grupo que eleja o secretário/a do grupo. Indicar que o grupo A deverá eleger um rapaz para secretário e o grupo B uma rapariga. O secretário/a terá de registrar o que o grupo decidir e será o porta-voz do grupo. Cada grupo deverá ainda escolher outro elemento, um rapaz no grupo A e uma rapariga no grupo B, que será o “modelo fotográfico”.

Dar a cada grupo duas folhas de cartolina, marcadores de cor, lápis de cera e lápis de cor.

Explicar aos grupos que a atividade consiste em desenhar (fotografia) o/a colega que escolheram para modelo fotográfico, numa das folhas de cartolina desenham o/a

colega ainda bebê e na outra o/a colega na atualidade. Quando terminarem, as fotografias são afixadas na parede. O porta-voz do grupo apresenta o trabalho realizado, dando ênfase às mudanças que ocorreram da infância para a adolescência.

Sessão Dirigida 2



“O que está a mudar em mim”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Filme “Mudanças”¹², fotocópias da ficha 2 (Caso - “O que está a mudar em mim”), caixa de perguntas.

Objetivos:

- Refletir sobre o processo de crescimento ao longo da puberdade;
- Refletir sobre as vivências emocionais associadas ao processo de crescimento e às alterações corporais;
- Discutir os receios e apreensões relativos ao processo de crescimento.

Procedimentos:

1ª Parte (pré-visionamento do filme)

Começar a atividade por uma revisão com os estudantes acerca das mudanças visíveis que ocorrem na puberdade. Sensibilizar para a importância das semelhanças e diferenças existentes, entre homens e mulheres, no que respeita à constituição anatómica e fisiológica.

Clarificar os conceitos: Puberdade¹³, adolescência¹⁴, menstruação e ejaculações noturnas.

Colocar as seguintes questões: “O que é o crescimento? Que mudanças ocorrem?”

Solicitar aos estudantes para partilharem as razões das suas respostas.

¹² Flamínia (Ed), Mudanças, 2007

¹³ “A puberdade define um estado eminentemente físico ou de transformações físicas e fisiológicas” (Mário Cordeiro, 2009, p.49).

¹⁴ “A adolescência refere-se à pessoa, de um ponto de vista global, que conta evidentemente com a parte física, mas também com os aspetos relacionais, sociais, o desenvolvimento da autonomia de pensamento e de deslocação, vontade, determinação, dúvidas e até mesmo no tipo de escolaridade” (Mário Cordeiro, 2009, p.49).

Apresentação do seguinte caso¹⁵:

Caso - “O que está a mudar em mim”

Ficha 2

Não era felizmente uma peça de um valor incalculável, nem sequer uma mera obra de arte de um artesão local. Mas a reação dos pais do Pedro foi quase como se tivesse quebrado um objeto único no mundo.

- Imbecil – foi a «meiga» expressão do Pai – és sempre o mesmo desajeitado – e sublinhou este «sempre» de um modo particularmente enfático, para não deixar margem a quaisquer dúvidas.

- Não sei o que se passa ultimamente, Pedrinho – falou a mãe, mais terna, sabendo que tinha que admoestar o seu «menino», mas que se não corrigisse agora o seu caminho, o rumo do seu querido filho poderia ser outro, bastante mais desagradável do que os pais desejariam – bates em tudo, não vês por onde passas... quase parece que fazes de propósito...

O Pedro ainda estava a tentar travar depois da derrapagem, provocada pelo embate com o braço na mesa que estava no meio do corredor. Enfim, vinha com a passada do costume, mas também não era mentira que os pés calçavam 43 «biqueira larga» e a dimensão dos seus passos tinha aumentado subitamente nos últimos meses. Mas o Pedro vinha devagar e fizera o mesmíssimo percurso, ao qual se habituara desde que tinha um ano e começara a percorrer aquela casa, como aquele corredor, aquela mesa e aquele jarrão.

- Desculpe, Pai, desculpe, Mãe, mas eu fiz o mesmo caminho do costume... - tentou desculpar-se, finalmente sentado no chão, para onde o impacto do choque o atirara.

- Acho que o teu caminho está mesmo desviado – disse o progenitor carregado de cinismo.

- Não sei o que se passa contigo - repetiu a mãe, tentando um sorriso de compreensão que mais soou ao Pedro como uma facada nas costas.

Levantou-se devagar, olhou para os restos do jarrão e desabafou:

- Estou bem obrigado. Não me magoei. Ainda bem que perguntaram.

Promover a discussão intra e inter-grupos seguindo os seguintes passos:

- 1 – Formar pequenos grupos (4 ou 5 elementos);
- 2 – Distribuir o caso pelos grupos;
- 3 – Dar 10 minutos para a leitura do caso;
- 4 – Pedir a cada grupo que faça uma análise reflexiva sobre o caso.

¹⁵ Adaptado de Mário Cordeiro, O Grande Livro do Adolescente: dos 10 aos 18 anos, 2009, p.53

Identificar as modificações que ocorreram no corpo do Pedro e que reações emocionais lhe estão associadas, como os sentimentos (positivos e negativos) face ao crescimento e os receios relativos ao mesmo.

5 – Pedir aos estudantes para expressarem a sua opinião, apresentando exemplos de situações que podem acontecer no dia-a-dia.

2ª Parte (visionamento do filme)

Explicar que irão visionar um filme que aborda diversos conceitos e aspetos da anatomia e fisiologia sexual e reprodutiva. No filme, os adolescentes irão expor as dúvidas e dificuldades vividas no momento da puberdade e a forma como as ultrapassaram.

Propor aos estudantes para visionarem o filme com atenção.

3ª Parte (pós-visionamento do filme)

Após o visionamento do filme, pedir aos estudantes para escreverem as dúvidas com que ficaram e que as coloquem, de forma anónima, na caixa de perguntas¹⁶.

Retirar as perguntas da caixa e esclarecer de forma sistemática permitindo a discussão no grande grupo. Assegurar, durante a discussão, a referência aos pais como recurso e fonte de informação e esclarecimento de dúvidas. Sugerir ainda outros recursos para o esclarecimento de dúvidas, como professores, enfermeiros, médicos, serviços telefónicos e internet e as formas adequadas de os utilizar.

Finalizar destacando aspetos importantes desta atividade para a consolidação de conhecimentos sobre as mudanças que acompanham a puberdade.

¹⁶ Como o filme aborda conceitos com os quais os estudantes não estão familiarizados, a caixa de perguntas é uma boa opção para fazer o levantamento de questões que possam não ter ficado devidamente esclarecidas com o filme.

Atividade de Consolidação 1

“Vamos testar os nossos conhecimentos acerca da puberdade”

Aula: Matemática

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Ficha 3¹⁷

Objetivos:

- Aprofundar e consolidar conhecimentos sobre a puberdade.

Procedimentos:

Esta atividade surge na sequência das anteriores, pelo que é suposto os estudantes já deterem conhecimentos sobre a puberdade que lhes permitam responder a algumas questões sobre o tema.

Explicar aos estudantes a necessidade de consolidar algumas ideias acerca da puberdade.

Distribuir uma ficha aos estudantes (ficha 3) com afirmações sobre a puberdade. Transmitir que deverão assinalar, à frente de cada afirmação, se a consideram V (verdadeira) ou F (falsa) ou ? (se têm dúvidas).

Quando todos tiverem terminado a ficha, explicar aos estudantes que se irá proceder à sua correção. Cada aluno irá corrigindo a sua ficha, registando, com um marcador vermelho, a opção correta. Para a correção, ler cada frase em voz alta e perguntar: “Quem acha que esta afirmação é verdadeira levante o braço”, em seguida “Quem acha que é falsa, levante o braço” e, no final, “Quem tem dúvidas, levante o braço”. Registrar no quadro o número de alunos em cada uma das alternativas. Analisar e discutir as situações em que as opções escolhidas estão erradas ou demonstram dúvidas sobre a temática.

¹⁷ Adaptado do Kit Educativo, Saúde e Sexualidade, p.29-30

Após a correção da ficha, com os dados registados no quadro (nº de respostas certas, nº de respostas erradas e dúvidas) identificar a percentagem (%) de respostas corretas e o nível de conhecimentos da turma sobre o tema.

Assinalar com um **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) ou? (se tem dúvidas) as seguintes afirmações:

Ficha 3

		Corrige a tua ficha
1- Na puberdade ocorrem modificações biológicas, sociais e psicológicas.		
2- Alguns pré-adolescentes preocupam-se com o tamanho dos seus órgãos sexuais.		
3- Todos os pré-adolescentes não se sentem bem com o seu aspeto físico.		
4- Todos os pré-adolescentes gostam do seu corpo.		
5- Uma das principais modificações da puberdade é o crescimento e a entrada em funcionamento dos órgãos sexuais.		
6- Os pré-adolescentes não se apaixonam.		
7- Na puberdade a higiene corporal torna-se mais importante do que na infância.		
8- As raparigas podem entrar na puberdade a partir dos 9/10 anos.		
9- Nestas idades os rapazes só gostam de brincar com rapazes e as raparigas com as outras raparigas.		
10- Os rapazes podem entrar na puberdade a partir dos 10/11 anos.		

Ficha 3 – CORREÇÃO

1. - Na puberdade ocorrem modificações biológicas, sociais e psicológicas.	
2. - Alguns pré-adolescentes preocupam-se com o tamanho dos seus órgãos sexuais.	
3. - Todos os pré-adolescentes não se sentem bem com o seu aspeto físico.	
4. - Todos os pré-adolescentes gostam do seu corpo.	
5. - Uma das principais modificações da puberdade é o crescimento e a entrada em funcionamento dos órgãos sexuais.	
6. - Os pré-adolescentes não se apaixonam.	
7. - Na puberdade a higiene corporal torna-se mais importante do que na infância.	
8. - As raparigas podem entrar na puberdade a partir dos 9/10 anos.	
9. - Nestas idades os rapazes só gostam de brincar com rapazes e as raparigas com as outras raparigas.	
10. - Os rapazes podem entrar na puberdade a partir dos 10/11 anos.	

2

SAÚDE E SEXUALIDADE

TEMA – Crescimento e Saúde

Sessão Dirigida 1



“Cresço Saudável”

Duração: 1 aula 90 minutos

Aula: Ciências da natureza

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: bola pequena, ficha 4.

Objetivos:

- Identificar comportamentos promotores do crescimento saudável
- Reconhecer comportamentos nocivos à saúde
- Refletir sobre a importância de crescer com saúde¹⁸

Procedimentos:

Iniciar a atividade elucidando os estudantes acerca da forma como esta está organizada: a atividade de hoje tem como tema “Crescer Saudável”. Pretende-se que cada um de vocês reflita sobre o significado de crescer com saúde e quais os comportamentos saudáveis que devem fazer parte do vosso dia-a-dia. No final, e após a troca de ideias, irão realizar, em grupo, uma síntese dos aspetos discutidos.

1ª Parte

Começar por dizer aos estudantes que para nos desenvolvermos de forma harmoniosa é necessário sermos detentores de uma boa saúde.

Colocar a seguinte questão: o que é para vocês ter saúde?

¹⁸ A saúde entendida aqui, como “o pleno desenvolvimento das potencialidades físicas, intelectuais e morais do homem, tendo em conta como principais fatores: Carga genética, o equilíbrio permanentemente instável com o ambiente biofísico e a sociedade” (OMS)

Explicar: entre todos vamos encontrar a resposta para a questão. Para isso vamos fazer um pequeno jogo, que consiste no seguinte: vamos utilizar uma bola. A bola deverá passar de mão em mão, o estudante que tiver a bola na mão deverá referir uma palavra que expresse “saúde”, e assim sucessivamente até todos os estudantes terem dado a sua sugestão.

Listar no quadro as sugestões. Certificar que as propostas mencionadas pelos estudantes incluem aspetos do bem-estar físico, mental e social.

Utilizando as sugestões dos estudantes, construir uma definição de saúde. Refletir em conjunto sobre a definição encontrada.

Apresentar aos estudantes alguns comportamentos promotores de saúde, nomeadamente, alimentação equilibrada, higiene cuidada, prática de exercício físico, postura correta, horas de sono¹⁹, relações interpessoais positivas (família e amigos), evitar consumos nocivos (álcool, tabaco) e prevenir acidentes. Promover a discussão, no grupo turma, acerca destes aspetos²⁰.

2ª Parte

Constituir grupos com 4 ou 5 elementos. Entregar a cada grupo a ficha (ficha 4) com as questões para analisar e discutir.

Apresentar as seguintes instruções:

- a) Em conjunto devem nomear o elemento do grupo que vai ser o secretário cuja função é redigir o produto do vosso trabalho.
- b) Devem ler as afirmações que se encontram na ficha e discutir até obterem uma resposta com a qual todos concordem.
- c) Depois da troca de ideias devem fazer um resumo que deve ficar escrito na ficha. Esta síntese é muito importante, pois vai servir de base para o trabalho que irão realizar na próxima aula (poster).

No final da aula, os trabalhos devem ser guardados.

¹⁹ A maioria dos adolescentes precisa dormir cerca de oito horas (Mário Cordeiro - O Grande livro do adolescente: dos 10 aos 18 anos. 2009).

²⁰ O trabalho de promoção da saúde com os alunos tem como ponto de partida “o que eles sabem” e “o que eles podem fazer” para se proteger, desenvolvendo em cada um a capacidade de interpretar o real e atuar de modo a induzir atitudes e/ou comportamentos adequados (PNSE, 2006)

Informar os estudantes que, na próxima aula, irão dar continuidade ao trabalho que realizaram, através da produção de um *poster* com o tema “Crescer saudável”. Os estudantes poderão trazer de casa materiais para a sua elaboração.

Cresço Saudável		Ficha 4
Elementos do grupo: _____ _____ _____ _____ _____		
ANALISAR E DISCUTIR		
Ser saudável é...	Para crescer saudável devo...	
Resumo:		

Atividade de Consolidação 1

“Poster – Cresço saudável”

Duração: 2 aulas (180 minutos)

Aula: Educação visual e tecnológica

Dinamizadores: professor(a)

Recursos e materiais de apoio: cartolina, marcadores de cor, lápis de cor, lápis de cera, recortes de revistas...

Objetivos:

- Consolidar conhecimentos acerca dos comportamentos promotores da saúde;
- Perceber que o crescimento saudável pressupõe hábitos de vida saudáveis;
- Construir um *poster* que reflita a conceção de crescimento saudável.

Procedimentos:

Iniciar a atividade referindo que esta surge na sequência da anterior. Os estudantes (grupos constituídos durante a atividade anterior), foram informados antecipadamente, para trazer uma cartolina e materiais para a elaboração de um poster com o tema “Crescer saudável”.

Explicar que o pretendido é a elaboração de um poster que retrate o que para o grupo representa crescer com saúde. Reforçar a importância da saúde física, mental e social para um crescimento saudável.

Explorar junto de cada grupo os comportamentos saudáveis que devem ter.

Após o seu término, os *posters* são afixados num local acessível a toda a comunidade educativa.

Sessão Dirigida 2



“Higiene corporal e saúde”

Aula: Ciências da Natureza

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: PC, apresentação PowerPoint, mesa com produtos de higiene expostos (champô, gel duche, escova de cabelo, corta unhas, escova de dentes, fio dentário, pensos higiénicos, tampões) e modelo anatómico da arcada dentária.

Objetivos:

- Compreender a importância de uma higiene corporal cuidada;
- Identificar os cuidados de higiene a ter com as diferentes partes do corpo.

Procedimentos:

1ª Parte

Recordar a aula anterior, na qual foi explorado o conceito de saúde e, de uma forma breve, reconstituir com os estudantes esse conceito.

Refletir com os estudantes: “Que relação existe entre saúde e bons hábitos de higiene?”. Pedir aos estudantes que justifiquem as suas respostas.

Colocar os produtos de higiene sobre uma mesa.

Explicar, através de exibição em PowerPoint, como realizar os cuidados de higiene às diversas partes do corpo, nomeadamente, rosto, cabeça, tronco, membros, órgãos genitais e boca (higiene oral) e a importância da realização de cada um deles. Em simultâneo com a apresentação, mostrar os diversos produtos de higiene e a sua utilidade.

Demonstrar, com recurso ao modelo anatómico (arcada dentária) e escova de dentes, como realizar a escovagem dos dentes e como utilizar o fio dentário. Após a demonstração, pedir a dois estudantes, voluntários, que realizem o processo de escovagem dos dentes (utilizando a arcada dentária e escova de dentes) e utilizem o fio

dentário, fazendo a explicação para os colegas. Corrigir os estudantes sempre que estes realizem mal a técnica de escovagem.

Pedir aos estudantes que coloquem as suas dúvidas em relação ao tema apresentado.

2ª Parte

De modo a que tanto os rapazes como as raparigas não se sintam inibidos para colocar as suas dúvidas relativamente aos aspetos relacionados com a higiene dos órgãos genitais, formar dois grupos, um só constituído por raparigas e outro só por rapazes. Cada dinamizador explora o tema com um grupo. Garantir o reforço, com as raparigas, de aspetos como a realização da higiene dos genitais com água e sabão neutro, duas vezes ao dia, sempre da frente para trás e secar bem após cada lavagem. Destacar ainda os cuidados a ter com o uso dos pensos higiénicos e tampões assim como os cuidados de higiene durante a menstruação. Com os rapazes reforçar aspetos como lavar o pénis pelo menos uma vez ao dia, ter em atenção o prepúcio que deverá ser puxado para trás devagar e sem esforçar, para não provocar dor.

3ª Parte

Explicar aos estudantes que iremos desenvolver um jogo de perguntas, para o qual são necessárias duas equipas. Para isso:

- a) Dividir a turma em 2 grupos/equipas (equipa A e equipa B);
- b) Propor que cada equipa escolha um porta-voz para a representar;
- c) As respostas às questões colocadas à equipa serão emitidas apenas pelo porta-voz, após a equipa ter chegado a consenso acerca da resposta a dar.
- d) Utilizar um dado para sortear a equipa que inicia o jogo.

Alternadamente colocar uma questão (Ficha 5), sobre hábitos de higiene, a cada equipa. Assinalar no quadro se a resposta foi correta ou incorreta. Cada equipa responde a 5 questões. Ganha a equipa que obtiver mais pontos.

Durante o jogo, as questões que não obtêm resposta correta de nenhuma das equipas são respondidas pelo professor / enfermeiro, discutindo-as com os alunos de forma contextualizada. Cada questão respondida corretamente é discutida e sujeita a comentários adicionais para que o tema fique bem sedimentado.

Finalizar com a reflexão, em grupo turma, sobre a importância de adotarmos bons hábitos de higiene.

“Higiene corporal e saúde”**Ficha 5**

1. Só precisamos lavar as mãos quando estão visivelmente sujas?

Verdadeiro Falso

2. Para a nossa higiene corporal, devemos usar um sabão de:

- a) **pH Neutro**
- b) pH Ácido
- c) pH Básico

3. Se lavar os dentes todos os dias não preciso ir ao dentista

Verdadeiro Falso

4. A escovagem correta dos dentes demora cerca de:

- a) 1 minuto
- b) 4 minutos
- c) **2 minutos**

5. A higiene dos genitais femininos deve realizar-se:

- a) **da frente para trás**
- b) de trás para a frente

6. É importante tomar banho todos os dias?

Sim Não

7. O João, nas férias, quer ser voluntário na creche do seu bairro. Amanhã vai a uma entrevista. Ele sabe que nestas entrevistas a aparência conta bastante. Mas tem percebido que ultimamente tem um odor desagradável nas axilas e nos pés, além disso tem o rosto com borbulhas e o cabelo oleoso.

O que é que o João pode fazer para melhorar a sua aparência?

Resposta:

O João deve dar mais atenção à sua higiene pessoal. Deve tomar banho diariamente, lavando todas as partes do nosso corpo, pois todas são importantes, mas com um

cuidado especial das axilas, pés e órgãos genitais. Após o banho deverá secar bem as zonas referidas e usar um desodorizante. Para os cabelos deverá usar um champô específico para cabelos oleosos. Para os cuidados com o rosto pode usar um sabonete próprio para eliminar as borbulhas e um creme.

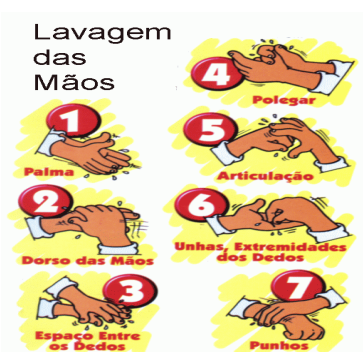
8. A Maria vive numa aldeia longe da sua escola. Ela almoça e lancha na escola. O que deve levar sempre para a escola na sua mochila?

Resposta:

Como a Maria almoça e lancha na escola deve levar a escova e pasta de dentes e fio dentário.

9. A higiene correta das mãos conta com cinco momentos. Demonstra através de mimica como procedes à lavagem correta das mãos.

Resposta:



Fonte: www.soenfermagem.net

10. Os genitais são a parte mais delicada do nosso corpo, devendo por isso ter especial atenção e tomar algumas medidas especiais. Refere os cuidados a ter na higiene dos órgãos genitais masculinos.

Resposta:

Na higiene dos genitais masculinos, deve-se puxar o prepúcio para trás, lavar em espiral da zona mais proximal para a mais distal, enxaguar e secar bem. Depois colocar o prepúcio na posição inicial e lavar o resto do pénis. Por fim lavar os testículos e a zona perianal.

3

IDENTIDADE

TEMA – Autoestima

Sessão Dirigida 1



“Sou especial”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: folhas de papel A₄, canetas de cor (número de cores igual ao número de alunos), fita-cola, ficha 6.

Objetivos:

- Identificar as qualidades dos outros (colegas);
- Conhecer/Reconhecer as suas próprias qualidades;
- Aumentar a autoestima.

Procedimentos:

Iniciar a atividade por uma breve introdução referindo que todos nós temos coisas de que gostamos mais e outras menos, mas todos temos características particulares que nos tornam tão especiais e diferentes de todos os outros. Mencionar ainda que algumas vezes as outras pessoas reconhecem as nossas qualidades muito melhor do que nós mesmos.

Dizer aos estudantes: esta atividade foi pensada para que cada um de vocês possa refletir sobre as suas qualidades e as dos colegas. Para isso vamos descobrir aquilo que há de bom em nós.

1ª Parte

Referir: para começar, cada um de vocês irá fazer a apresentação do colega do lado, mencionando o nome deste e uma qualidade que o caracteriza (um aspeto positivo do colega).

Durante as apresentações enaltecer os aspetos positivos que vão sendo apresentados pelos estudantes (por ex: muito bem, não sabia que o(a) João/Maria é muito bom/boa a matemática/jogar futebol/a correr/a dançar/etc, parabéns João/Maria).

2ª Parte

Dizer Bem nas Costas

Disponibilizar canetas de feltro de cor e pedir a cada estudante que escolha uma dessas canetas. Certificar que cada estudante tem uma caneta com cor diferente dos colegas. Referir: cada um de vocês escolheu uma cor que neste momento vos caracteriza, onde escreverem com essa caneta deixam a vossa marca.

De seguida, entregar a cada estudante uma folha A₄ branca. Pedir que, com a caneta que escolheram, escrevam o nome no início da folha.

Após terem identificado a folha com o seu nome, colar a folha nas costas dos estudantes.

Solicitar aos estudantes para circularem lentamente pela sala escrevendo nas costas de cada um dos colegas algo agradável sobre essa pessoa em particular. Referir: vamos dizer bem pelas costas. Devem certificar-se que escrevem (elogio) nas costas de todos os colegas, confirmem se a vossa cor (caneta) está registada em todos os colegas. Não devem verbalizar o que escreveram, não interessa quem escreve mas o que escreve.

No decurso desta dinâmica manter música de fundo (por ex. Friends Will be friends – Fredy Mercury; A Amizade – Fundo de quintal; Companheiro – Maria Eugénia)).

Posteriormente, em grande fórum, cada um apresenta as palavras com as quais foi premiado e expõe a sua aceitação / sentimento / conhecimento face às mesmas.

3ª Parte

Propor aos estudantes que preencham a ficha 6 – “Sou especial”, com sinceridade, registando o que mais gostam em si próprios e o que os torna especiais.

Após o preenchimento da ficha, pedir que alguns estudantes, de forma voluntária, partilhem o que consideram que os torna especiais, com os colegas.

No final, solicitar aos estudantes para guardarem a folha (dizer bem nas costas) e a ficha 4 no caderno. Lembrar que podem optar por afixar as folhas no seu quarto ou mantê-las no caderno, para que, sempre que surgir alguma dúvida acerca das suas qualidades, possam recorrer a este registo.

“Sou especial”		Ficha 6
O que mais gosto em mim	O que me torna especial	
Nome: _____		

Atividade de Ligação Escola - Família 1

“As Minhas Fotos”

Recursos e materiais de apoio: fotos

Objetivos:

- Conhecer/Reconhecer as suas próprias qualidades;
- Aumentar a autoestima.

Procedimentos:

Explicar aos estudantes que deverão desenvolver uma atividade com a família:

Para Realizar com os pais

Conversa com os teus pais sobre ti. Reúne algumas fotos tuas e cola-as numa cartolina ou num álbum de fotos. Pede aos teus pais e aos teus irmãos que comentem a tua foto realçando os aspetos positivos, nomeadamente, onde foi tirada, que idade tinhas, porque tiraste aquela foto, a beleza que vem na foto... Podem escrever o comentário junto à foto.

Se colares as fotos numa folha de cartolina podes colocar na parede do teu quarto.

Se quiseres podes trazer o teu trabalho para apresentar na aula.

4

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

TEMA – Sentimentos - Afetos e Emoções

Sessão Dirigida 1



“Sentimentos”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Ficha 7 “sentimentos” e Ficha 8 - Sopa de Letras “sentimentos”.

Objetivos:

- Distinguir diversos sentimentos;
- Refletir sobre a importância dos afetos no relacionamento interpessoal;
- Reconhecer a importância da família e dos amigos no desenvolvimento afetivo.

Procedimentos:

Introduzir a atividade questionando os estudantes sobre os sentimentos que conhecem. Registrar no quadro as respostas. Certificar-se que são mencionados sentimentos como amor, carinho, alegria, tristeza, respeito, confiança, amizade, medo, ternura, simpatia, antipatia...

Após todos os estudantes terem dado a sua opinião, distinguir emoções²¹ de afetos²². Com um traço, dividir o quadro em duas partes, listar, com a ajuda dos

²¹ Por emoções entendem-se sentimentos intensos, perturbadores, fugazes, sempre referenciáveis a uma parte do corpo, no qual provocam uma verdadeira emoção neuro-vegetativa. As emoções, não sendo intencionais, são habitualmente desencadeadas, de forma quase automática, por situações ou acontecimentos compreensíveis. Funcionam como sinais, no sentido em que indicam que algo está a acontecer, e manifestam-se como ansiedade, medo, irritação, alegria, tristeza, cólera, etc... (Alda Dias et al, 2002, p.82)

²² O termo afeto usa-se para caracterizar o vínculo emocional que nos liga a alguém ou a alguma coisa. São sentimentos relativamente duradouros e estáveis que marcam sempre a atitude da pessoa perante algo

estudantes, as emoções e os afetos por eles mencionadas anteriormente. Referir que as emoções podem evoluir para afetos e estes podem organizar-se de modo a formar sentimentos mais ricos e complexos (sentimentos de valor pessoal - dão forma à autoestima e são influenciados por esta; sentimentos de valor alheio - conduzem-nos ao encontro dos outros e revelam as expectativas e compromissos tácitos nas relações que estabelecemos; sentimentos espirituais - vinculam-nos à necessidade de dar sentido à vida e ao mundo; estado de ânimo - determina o clima sentimental dominante) (Anexo II).

Questionar os estudantes acerca do significado, do valor e manifestação dos sentimentos que referiram: por ex., o que é para vocês é o amor? Existe apenas um “tipo” de amor ou vários “tipos” de amor? Certificar-se que é feita a distinção entre amor paternal, amor filial, amor conjugal, amor fraternal, amor à pátria... Promover na turma a reflexão acerca do amor como um sentimento e da forma como este é o fio condutor na nossa relação com os outros e com o mundo. Salientar a importância do amor entre pais e filhos e as suas manifestações no dia-a-dia. Repetir este procedimento para os outros sentimentos.

Estabelecer relações entre vários sentimentos, nomeadamente o amor, o carinho e o respeito, entre outros.

Enfatizar a relevância da família e dos amigos no desenvolvimento afetivo.

Após o debate de ideias acerca do tema, sugerir aos estudantes que preencham a ficha 7 – “Sentimentos”, registando o que os faz sentir alegres, tristes, preocupados, aborrecidos, entusiasmados e eufóricos.

Depois do preenchimento da ficha, solicitar que alguns estudantes, de forma voluntária, partilhem as suas respostas com a turma.

Para terminar a sessão distribuir a cada estudante a ficha 8 – “Sopa de letras – sentimentos”. As instruções para a sopa de letras são as seguintes: cada estudante deverá individualmente resolver a sopa de letras. Quando terminarem guardam a ficha no vosso *dossier*, quem não conseguir concluir a ficha termina em casa, pode pedir ajuda aos pais. Na próxima aula faremos a correção.

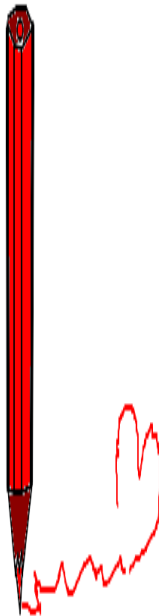
a que se dirige. Não se acompanham, ao contrário das emoções, de modificações somáticas marcadas e, relativamente àquelas, são sentimentos menos intensos, embora mais profundos (Alda Dias et al, 2002).

“Sentimentos”

Ficha 7

Este quadro é sobre ti, tenta preenchê-lo:

Coisas que me fazem sentir...

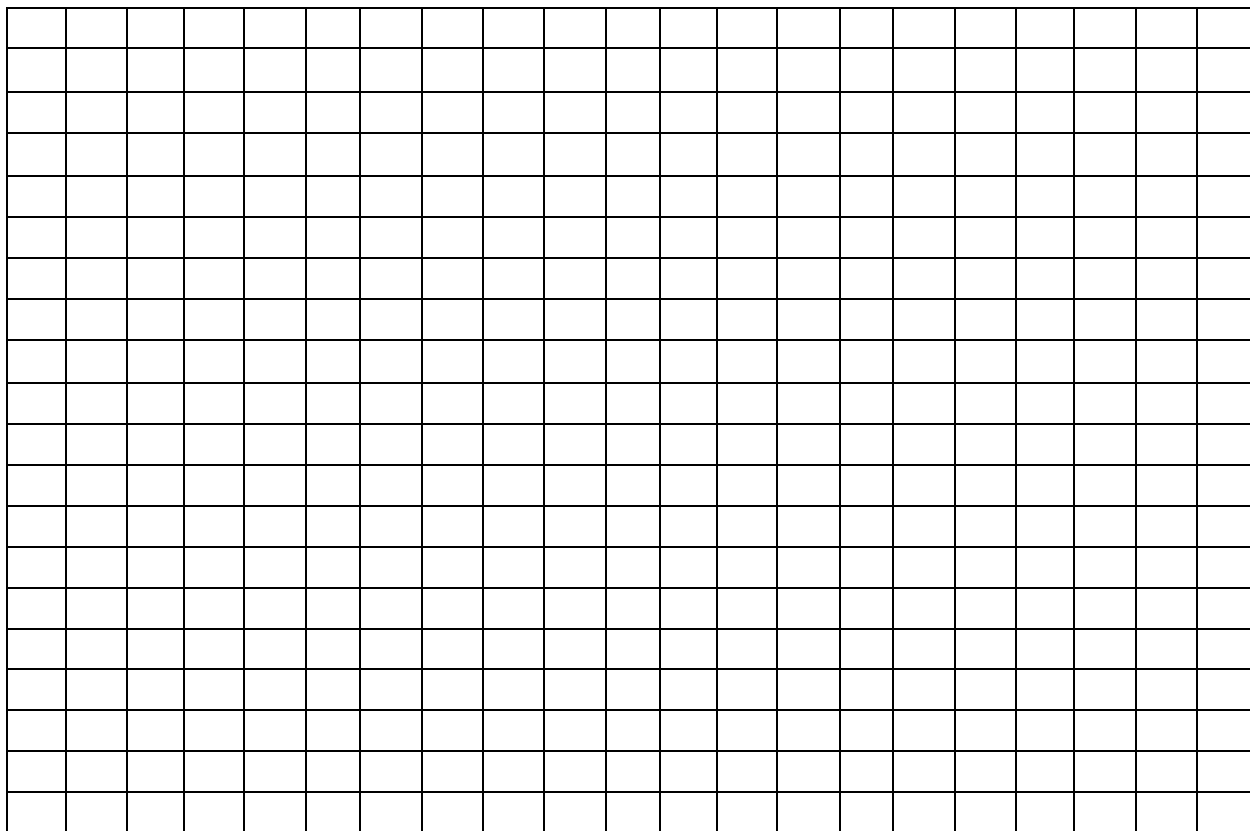


Alegre	
Triste	
Preocupado/a	
Aborrecido/a	
Entusiasmado/a	
Assustado/a	
Eufórico/a	

Sopa de Letras “Sentimentos”

Ficha 8

Descobre, na sopa de letras que se segue, alguns sentimentos. As palavras encontram-se na horizontal e na vertical.



Amor
Amizade
Felicidade
Verdade

Carinho
Tristeza
Isolamento
Respeito

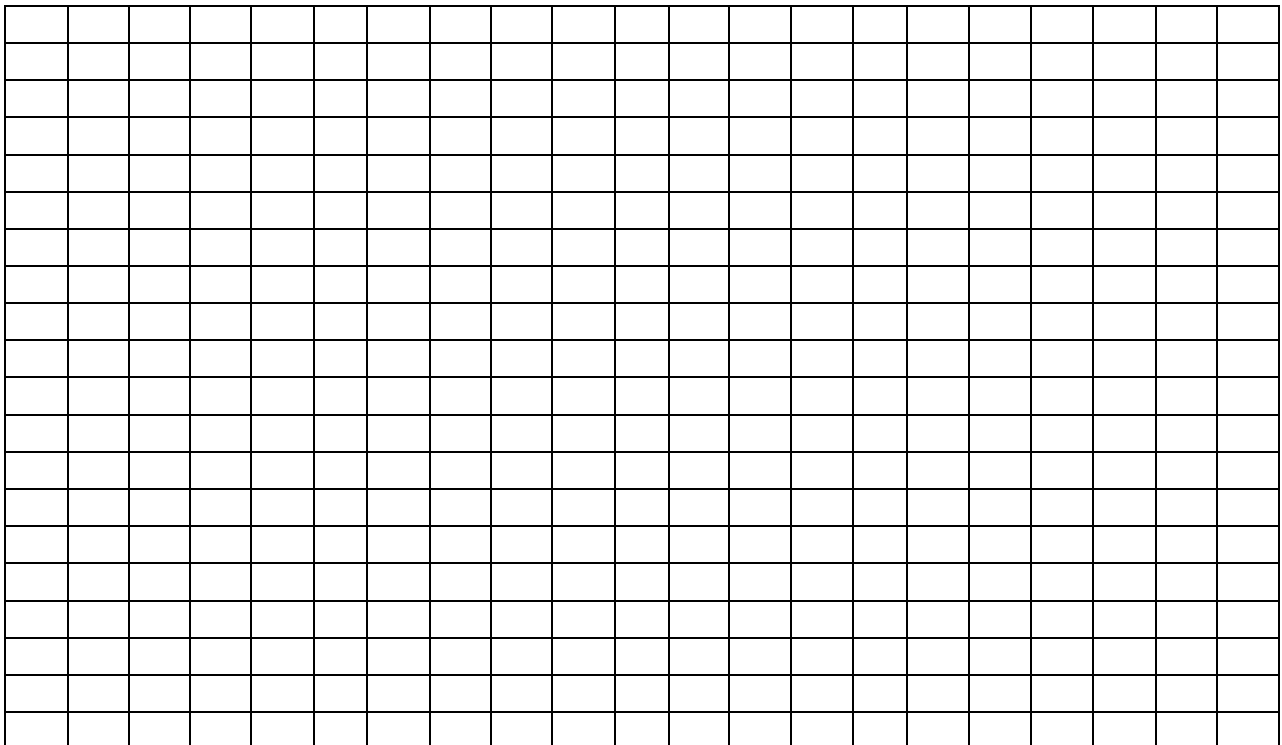
Coragem
Esperança
Justiça
Liberdade

Ficha 8 (correção) - Sopa de Letras “sentimentos”

SOPA DE LETRAS

Sentimentos

Descobre, na sopa de letras que se segue, alguns sentimentos. As palavras encontram-se na horizontal e vertical.



Amor	Carinho	Coragem
Amizade	Tristeza	Esperança
Felicidade	Isolamento	Justiça
Verdade	Respeito	Liberdade

Atividade de Consolidação 1

“O que nos une”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Ficha 8 - Sopa de Letras “sentimentos”, novelo de lã.

Objetivos:

- Reconhecer a importância dos afetos nas relações interpessoais;
- Fortalecer as relações no grupo-turma.

Procedimentos:

1ª Parte

Iniciar a atividade pela correção da ficha 8 desenvolvida na aula anterior. Ao longo da correção, questionar os estudantes acerca do que representa para eles cada um dos sentimentos apresentados na sopa de letras (Ficha 8) e como estes influenciam as relações entre indivíduos (com os pais, com o grupo de pares, etc.).

2ª Parte – Teia da Amizade

Para esta atividade colocar as cadeiras da sala em U e dispor os estudantes em círculo.

Explicar aos estudantes: nesta dinâmica iremos utilizar um rolo de lã. Será colocada uma questão à qual deverá responder o jovem que nesse momento detiver o rolo na sua mão. Antes de expor a sua opinião o estudante que tiver o rolo na mão deverá enrolar um pouco de lã num dos dedos. Após expressar a sua opinião joga o rolo para um colega e assim sucessivamente até todos terem participado.

Inicia-se a dinâmica:

- a) O professor tem nas mãos um novelo de lã. Em seguida, prende a ponta do mesmo num dos dedos da sua mão.

- b) Pedir aos estudantes para prestarem atenção, e começa por fazer referência ao que significa par si a amizade (por ex. referir que é um relacionamento humano, uma relação afetiva, que envolve o conhecimento mútuo, a afeição e a lealdade. A relação entre pais e filhos e irmãos também é uma relação de amizade, assim como a relação entre namorados). Logo após a sua exposição joga o novelo para um dos estudantes que esteja à sua frente.
- c) O estudante que apanha o novelo, após enrolar a linha num dos dedos, irá também expor o que para ele representa a amizade.
- d) Quando a questão anterior já estiver suficientemente explorada, o professor introduz uma nova questão, por ex: o que é a solidariedade e como podemos manifestar solidariedade? Exemplificar com situações vividas.
- e) Assim se dará sucessivamente, até que todos do grupo tenham respondido às questões apresentadas.

Como cada um atirou o novelo adiante, no final haverá no interior do círculo uma verdadeira teia de fios que os une uns aos outros. Pedir para os alunos dizerem: O que observam? O que sentem? O que significa aquela teia? O que aconteceria se um deles soltasse o seu fio?

Após a reflexão em grupo, desfazer a teia, enrolando a lã em novelo, seguindo o sentido contrário ao da construção da teia.

Atividade de Consolidação 2

“Carinhos”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Jogo “Carinhos: Jogo de Afetos”²³ (um tabuleiro, um livrinho com as regras, 6 marcas, 2 dados, 248 cartões com questões, 8 cartões sem texto (que permitem aos jogadores criar novas questões) e 64 cartões com estrelinhas).

Cartões em forma de figuras geométricas (triângulos, quadrados, retângulos e círculos). O número de cartões é em função do número de estudantes da turma e o número de cada uma das formas geométricas em função do número de elementos dos pequenos grupos (5 elementos).

Objetivos:

- Fortalecer os laços afetivos entre o grupo;
- Aprender a lidar com a diversidade;
- Aumentar a capacidade de expressar sentimentos e opiniões;
- Desenvolver a habilidade de comunicar.

Procedimentos:

Apresentar a atividade dando ênfase à importância do desenvolvimento de atividades em grupo (o processo de grupo, por si próprio, ensina competências sociais e requer que os seus participantes trabalhem cooperativamente para aplicar os conhecimentos e as competências adquiridas) e da rotatividade dos elementos do grupo (oportunidade de conhecermos melhor outros colegas e aprender a lidar com a diversidade).

Pedir a cada estudante que escolha uma figura geométrica para si. De seguida solicitar que se juntem em grupo de acordo com a figura geométrica que possuem.

²³ Graça Gonçalves, Carinhos: Jogo de Afetos, 2002

Apresentar as **regras do jogo**²⁴:

Referir que neste, como noutros jogos de afetos, são precisos cuidados muito especiais:

- Ouvir com muita atenção os outros companheiros.
- Não magoar, não troçar daquilo que dizem.
- Todos os companheiros podem dizer o que pensam, quando for a sua vez.
- Direito de passar – O jogador tem o direito, quando não quiser partilhar ou participar, de dizer «passo» (ou «não quero falar sobre isto»). Dá, então, a vez ao companheiro que se encontra à sua direita (que lança os dados e retira um novo cartão), e o jogo continua.

O objetivo do jogo é fazer o percurso de *casa* até à *guarita da esperança*, terminando com o maior número de estrelinhas possível.

Explicar que os elementos do grupo devem escolher quem será o acendedor de estrelas (poderá ser o companheiro mais velho ou outro eleito pelo grupo).

O acendedor de estrelas dará a cada companheiro, no início do jogo, três estrelinhas. Cada um tentará ao longo do caminho, não só não perder essas estrelinhas como conquistar mais. Ganhará quem tiver mais estrelinhas quando completar o percurso. Todos irão chegar ao fim do percurso (*guarita da esperança*).

Começar

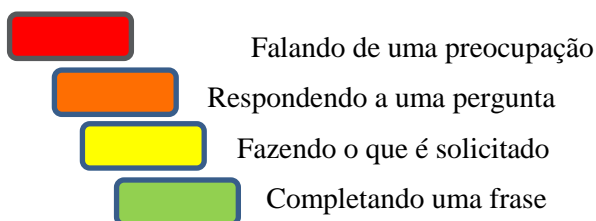
Cada companheiro escolhe uma marca que coloca junto à porta de saída da casa. Lançam os dados, e começa o jogo, em primeiro lugar, quem obtiver o número mais alto.

Cartões

O caminho de acesso à *Guarita da Esperança* tem os diversos tons do *Arco-da Aliança*. Por isso, quatro grupos de cartões – vermelho, cor de laranja, amarelo e verde – apresentam as mesmas tonalidades das diferentes cores do caminho. Para os dois tons de azul não existem grupos de cartões.

²⁴ Adaptado de Graça Gonçalves, livro de regras do jogo Carinhos – jogo de afetos, 2002

Como ao longo deste percurso é fundamental *Partilhar* aquilo que se pensa, sente e sonha, essa partilha pode ser de diversas formas:



Azul-claro – O jogador partilha com os outros um *desejo* que tem ou uma *esperança* ou um *sonho* e o que vai fazer para o realizar.

O tom de azul mais intenso corresponde a espaços para o *elogio* – o jogador dá um elogio a um dos companheiros – ou para uma *«prenda que em nenhuma loja está à venda»*. O jogador pode, por exemplo, cantar, dançar, contar uma história engraçada.

Dinâmica do jogo

Quando o jogador calha num espaço, a que correspondem grupos de cartões, retira um cartão da cor equivalente e entrega-o de imediato ao companheiro que se encontra à sua direita. Esse companheiro faz a leitura do cartão em voz alta – nunca é o próprio jogador que lê o cartão. Nos cartões que envolvem respostas, o jogador deverá usar, pelo menos, três frases. (No fim coloca sempre o cartão por baixo do grupo respetivo). Depois de ter feito o que lhe foi pedido, o jogador conquista uma estrelinha que lhe é entregue pelo acendedor de estrelas.

Quando o jogador calha nos espaços azuis, depois de realizar o que lhe foi indicado, recebe, da mão do acendedor, também uma estrelinha.

Buracos na rede de Afetos

Ao longo do caminho dos carinhos existem, para além de breves interrupções, de pedras maiores ou menores, Buracos mais ou menos fundos.

Esses buracos podem estar relacionados com situações como:

- | | | | |
|---------------------|-------------------------|------------------|------------------|
| 1. Falta de atenção | 2. Falta de tempo | 3. Afastamento | 4. Abandono |
| 5. Violência | 6. Falta de comunicação | 7. Indiferença | 8. Incompreensão |
| 9. Intolerância | 10. Medo | 11. Desconfiança | |

Quando o jogador cai num destes buracos, refere, obrigatoriamente, em voz alta, o nome desse buraco – pela sequência enumerada.

O jogador, ao cair num buraco, fica duas vezes sem jogar, a não ser que... tendo em atenção a situação a que se refere o buraco, os companheiros do jogo podem dar várias sugestões para o ajudar a lidar com essa situação difícil. Entretanto, podem, ou não, escolher situar esse buraco na infância, na adolescência, na idade adulta ou na velhice. O jogador que caiu no buraco pode então escolher a sugestão que mais o ajudaria nessa situação. Se o fizer, ficará só uma vez sem jogar, e o companheiro ganha uma estrelinha.

Chegada

Depois de todos os jogadores atravessarem o Arco-da-Aliança e se acolherem na Guarita da Esperança, ganha o que tiver mais estrelinhas. A seguir, em conjunto, fazem uma Grande Celebração que consiste em cada um dos outros jogadores contar uma história divertida, uma experiência ou um pormenor positivo acerca do companheiro que ganhou.

TEMA – A Família

Sessão Dirigida 1



“A Família”

Aula: História e Geografia de Portugal

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: PC, Ficha 9.

Objetivos:

- Reconhecer os diferentes tipos de família;
- Conhecer os diferentes tipos de parentesco;
- Refletir sobre a importância da família no desenvolvimento de cada ser humano;
- Refletir sobre o papel fundamental da família na proteção dos que a constituem

Procedimentos:

1ª Parte

Iniciar a atividade questionando os estudantes acerca do que é para eles a família? Listar no quadro as respostas que vão surgindo. De seguida colocar a questão: Quem compõe a família? Registrar no quadro as respostas, alguns responderão que a família é constituída pelos pais (mãe e pai) e os seus filhos, outros incluirão também os avós, enquanto outros referirão apenas o pai ou mãe e os filhos. Explicar que a família pode ser formada: por mulheres e homens que se casam ou vivem juntos, com ou sem filhos; por homens e mulheres que não são casados; por só um homem ou mulher, com ou sem filhos.

Abordar aspetos como a grande variedade de famílias, com as suas características, qualidades e valores. A família como o primeiro, e o mais importante grupo social de todas as pessoas, sendo um quadro de referência, que projeta o desenvolvimento da criança.

Orientar a abordagem ao tema no sentido da reflexão: “A pertença a uma família é o vínculo central da existência humana”. Escrever a frase no quadro e pedir aos estudantes para darem a sua opinião acerca do entendimento que têm da mesma. Complementar referindo: todos conhecem pessoas, ou já ouviram falar, que não têm família (crianças abandonadas, idosos, entre outros) e que vivem um sentimento de tristeza, isolamento e sofrimento. Porque será que essas pessoas se sentem dessa forma? Permitir aos estudantes a exposição das suas opiniões e a apresentação, de forma voluntária, de casos reais que conheçam.

Refletir com os estudantes, a família como o contexto propício à transmissão da vida. Aquela que proporciona o carinho, a proteção e o alimento a bebés, crianças e jovens durante os anos do seu crescimento e formação. Que garante a sua educação e os ensina a viver numa sociedade em constante mudança. Que transmite o sentido da responsabilidade e promove a sua autonomia. Ainda o papel da família perante os seus membros mais idosos e os que estão doentes ou necessitem de ajuda.

Expor: de maneira analógica, observemos uma casa, a fim de analisarmos a família (projetar no quadro o desenho de uma casa bonita, alegre, com muitas janelas e flores no jardim). As portas da casa são os pais, que permitem ou autorizam a entrada e saída de informações, pessoas para a intimidade ou convívio da família. As janelas são os filhos, que podem ver e mantêm uma relação constante com o mundo externo. As paredes são os valores e princípios estabelecidos pelos pais e, ensinados aos filhos. Estes valores vão acompanhar os filhos por toda a vida; são as estruturas para a formação de um bom carácter no indivíduo. O telhado é a proteção que os pais procuram e, através do seu exemplo, os filhos também procuram esta proteção para as suas vidas. O piso é a raiz que une a família em laços de amor, amizade, companheirismo, cumplicidade, solidariedade, a fim de que os indivíduos da família possam partilhar com outros indivíduos de outras famílias, um relacionamento profissional, social ou afetivo, ao longo das suas vidas.

2ª Parte

Esta atividade foi pensada para que cada um de vocês possa refletir sobre aspetos ligados à família e à vida familiar.

Formar grupos com 4 ou 5 elementos. Entregar a cada grupo a ficha 9 com as questões para reflexão.

Apresentar as seguintes instruções:

- a) O grupo deve designar, de entre os seus elementos, um secretário e um preletor. O secretário tem como função escrever o produto do vosso trabalho e o preletor apresentar o trabalho.
- b) Devem ler as questões que se encontram na ficha e, individualmente, refletir sobre elas. Posteriormente devem dar a vossa opinião no grupo e discutir até obterem uma resposta com a qual todos concordem, se não for possível o consenso podem dar mais do que uma resposta.
- c) Depois da troca de ideias devem fazer um resumo que espelhe a posição do grupo perante cada questão e este deve ser escrito na ficha.

3ª Parte

Cada grupo, através do seu preletor, apresenta ao grande grupo-turma, o resultado da sua reflexão.

Os colegas poderão questionar as respostas apresentadas pelos vários grupos expondo a sua perspetiva. Finalizar a atividade com a troca de ideias entre todos os elementos da turma.

“A Família”

Ficha 9

Questões para analisar e discutir

A refeição em família é um bom momento para conversar?

Os meus amigos são mais importantes que a minha família?

Todos os elementos da família devem ter tarefas em casa?

A arrumação do meu quarto é da minha responsabilidade?

Quando tiver doze anos posso sair sempre que quiser?

Atividade de Ligação Escola – Família

“A árvore da Família”

Recursos e materiais de apoio: Folhas de papel, fotos

Objetivos:

- Identificar os elementos que constituem a família;
- Reconhecer a família como uma unidade de afeto.

Procedimentos:

Explicar aos estudantes que na próxima aula irão fazer a árvore genealógica da família pelo que, em casa, deverão desenvolver uma atividade com os pais:

Para Realizar com os pais

Conversa com os teus pais sobre a tua família. Considera-te um pequeno investigador e investiga na tua família, para conheceres as “tuas raízes”, desde três gerações atrás. Investiga as relações de parentesco entre os elementos da família. Certifica-te que sabes o nome e a idade dos teus familiares diretos, nomeadamente dos teus bisavôs e avós (maternos e paternos), dos teus tios e dos teus primos. Se quiseres podes trazer fotografias para a construção da tua árvore genealógica.

Atividade de Consolidação 1

“A Família no Meu Coração”

Aula: Inglês

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Folhas papel A3, canetas e lápis de cor

Objetivos:

- Identificar os elementos que constituem a família;
- Reconhecer a família como uma unidade de afeto.

Procedimentos:

Introduzir a atividade pedindo aos estudantes para referirem os aspetos, consideraram mais importantes, abordados na sessão anterior.

Recordar que tinham uma atividade para realizar com os pais, questionar acerca da forma como decorreu.

Entregar a cada estudante uma folha de papel A3 com o esboço de uma árvore desenhada. Explicar que a atividade consta da elaboração da sua árvore genealógica. Esclarecer acerca do que representa a árvore genealógica e da forma de construção da mesma. Referir que na folha que têm, devem desenhar a árvore genealógica da sua família e completar o desenho de forma que fique uma “obra de arte”: Imaginem-se como artistas a desenvolver um quadro (uma obra de arte) para colocar na parede da vossa casa. A sua construção depende da vossa criatividade. Na árvore da família podem pintar, desenhar ou colar fotos. Junto ao desenho ou fotografia de cada um podem escrever o nome, idade ou data de nascimento e o sítio onde vive.

Referir: Podemos comparar a nossa família a uma árvore. Uma árvore tem raízes e precisa delas para viver, sem elas a árvore não se consegue alimentar e acaba por secar e morrer. Também nós, temos as nossas raízes (os nossos pais, avós, bisavós...). Numa árvore, cada folha tem o seu lugar. Da mesma forma, na família existe um lugar para

cada um. Os frutos não cresceriam sem o trabalho e afeto das abelhas, também na família as pessoas não se desenvolveriam de uma forma harmoniosa sem o afeto e a ajuda dos que nos rodeiam.

No final da atividade: Parabéns. Terminaram a construção da árvore genealógica da vossa família. Podem guardar o trabalho. Em casa devem mostrar aos vossos pais e afixar no vosso quarto ou noutra espaço da casa onde todos possam ver o resultado do vosso trabalho.

TEMA – O Grupo de Pares

Sessão Dirigida 1



“Eu e os Outros”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Professor / Enfermeira

Recursos e materiais de apoio: filme “Especialmente tu”²⁵

Objetivos:

- Refletir sobre o processo de tomada de decisão;
- Reconhecer a importância da decisão individual respeitando o outro;
- Refletir sobre o autoconceito e a autoestima;
- Promover a aceitação do outro;
- Promover a decisão individual respeitando o outro.

Procedimentos:

1ª Parte (pré-visionamento do filme)

Começar a atividade por um levantamento do que cada estudante mais gosta em si próprio. De seguida pedir aos estudantes que enumerem situações em que tenham feito algo só para agradar a outra pessoa, porque o fizeram e como se sentiram.

²⁵ Flamínia (Ed), Especialmente tu, 2007

2ª Parte – Visionamento do filme

Explicar que irão visionar um filme²⁶ e que deverão prestar muita atenção para que no final possamos discutir alguns dos aspetos abordados.

3ª Parte (pós-visionamento do filme)

Após o visionamento do filme, colocar as seguintes questões:

- Que outro final poderia ter tido a peça apresentada no filme e o que isso significaria para os envolvidos na situação?

- Devemos ceder à pressão dos colegas (pares) mesmo se soubermos que aquilo que querem que nós façamos não é o mais correto?

- Quais os receios (medos) que implica não fazer o que os colegas querem?

- Devemos ou não tomar as nossas próprias decisões?

Promover o debate na turma certificando-se que ao longo do mesmo os estudantes manifestam reconhecer a importância da tomada de decisões conscientes, individuais e sem desprezar o respeito pelos outros. Também mostrem compreender a importância de resistir à pressão dos colegas sempre que estes os persuadirem para comportamentos negativos.

Concluir destacando aspetos importantes desta atividade para a consolidação de competências nas relações interpessoais.

²⁶ O filme aborda diversas questões como o autoconceito, a autoestima, a pressão de pares, a tomada de decisão e o respeito pelo outro.

6º ANO



Atividade Preliminar

Duração: 1 aula 90 minutos

Aula: Ciências da Natureza

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Fotocópias da Ficha preliminar 1

Objetivos:

- Integrar o programa “Ser & Saber”
- Aprender a colaborar numa atividade de grupo
- Construir as normas de funcionamento do grupo

Procedimentos:

1ª Parte – O Programa “S&S”

Dar as boas vindas aos estudantes e desejar um bom ano letivo.

Tal como na primeira atividade do 5º ano, referir os objetivos do programa e questionar os estudantes acerca das suas expectativas para o presente ano relativamente ao programa de educação sexual. Mencionar que no decurso do programa irão ser desenvolvidas diversas atividades, seguindo uma metodologia ativa e participativa pelo que se espera que os estudantes participem ativamente nestas.

Depois desta apresentação e discussão solicitar aos estudantes que individualmente refiram os temas sobre sexualidade que consideram mais importantes para serem abordados. Para isso devem preencher a ficha preliminar-1 (Anexo 1), na qual devem ainda indicar o ano de escolaridade, a turma, a idade e o sexo.

Após o preenchimento e recolha da ficha, explicar aos estudantes que a informação recolhida é muito importante para o desenvolvimento do programa. As atividades de educação sexual serão organizadas a partir dos interesses dos próprios estudantes.

2ª Parte

Disponibilizar o grupo-turma em círculo e solicitar que se apresente um voluntário.

Explicar a atividade:

1. O vosso colega, voluntário, deverá pensar numa palavra qualquer, pronunciar a primeira letra;
2. O seu colega à esquerda, acrescentará rapidamente, uma nova letra e pronunciará as duas acopladas. Por exemplo: o primeiro poderia ter dito “C”, o segundo poderia dizer “A”, “ca!”
3. A atividade prosseguirá até se ter uma palavra formada. Quando isso acontecer, a palavra deverá ser pronunciada por completo. Quem a tiver anunciado reiniciará a atividade propondo uma nova letra²⁷.

Após a construção de várias palavras conversar com o grupo sobre a experiência.

Finalizar a atividade referindo a importância do trabalho em grupo e do estreitamento de laços entre as pessoas no sentido de se atingirem os objetivos a que nos propomos. Aprender a conviver e a trabalhar em grupo requer exercícios constantes de solidariedade e cooperação.

²⁷ Adaptado de Simão Miranda, *Novas dinâmicas para grupos: a aprendizagem do conviver*, 2003

1

CORPO EM TRANSFORMAÇÃO

TEMA – Anatomia e Fisiologia

Sessão Dirigida 1



“Aparelho reprodutor masculino e feminino”

Aula: Ciências da Natureza

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: modelos anatómicos - aparelho sexual feminino e masculino; ficha 10 – “Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor”

Objetivos:

- Aprofundar conhecimentos sobre os aparelhos reprodutores (feminino e masculino);
- Descrever o sistema reprodutor incluindo a especificação de partes do corpo e a sua função
- Promover o conforto para falar acerca dos órgãos sexuais

Procedimentos:

Iniciar a atividade apresentando o tema e os objetivos.

1ª Parte

Mencionar que os órgãos que intervêm diretamente no processo de reprodução são os órgãos sexuais que, no seu conjunto, constituem o aparelho reprodutor.

Com o apoio dos modelos anatómicos explicar a anatomia e a fisiologia do aparelho reprodutor masculino e feminino, apresentando de forma clara os seguintes aspetos:

1. Aparelho reprodutor masculino

O aparelho reprodutor masculino é constituído por diversos órgãos. Na parte exterior do corpo, é possível observar o **pênis** e o **escroto**. No interior do escroto, existem dois **testículos**, que a partir da puberdade produzem as células sexuais masculinas, chamadas **espermatozoides**.

(1) Os espermatozoides são produzidos nos testículos e saem através dos **canais deferentes**

(2) Os espermatozoides misturam-se com um líquido produzido nas **vesículas seminais**

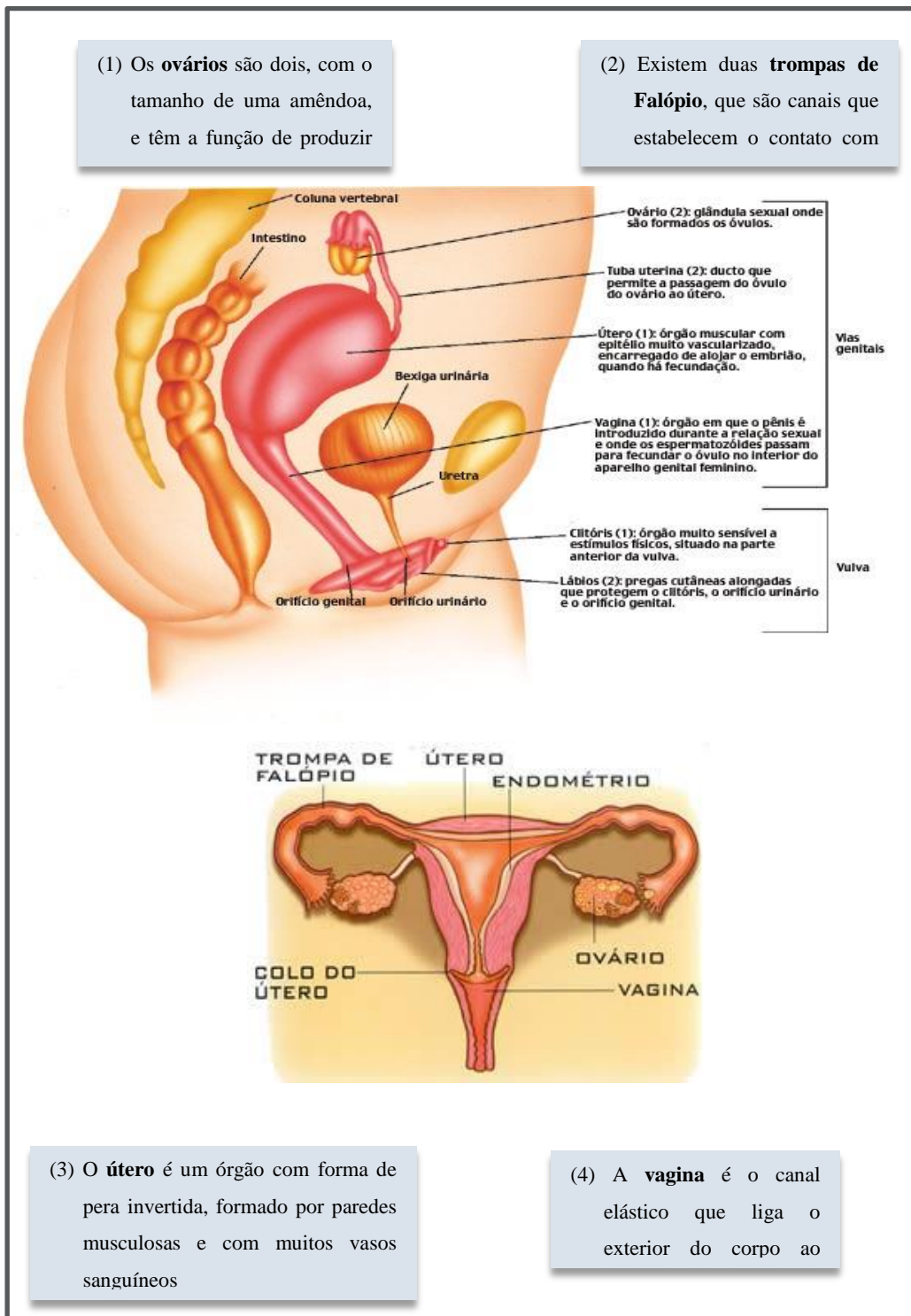
(3) Ao chegarem à uretra, é adicionado outro líquido produzido pela próstata, formando-se assim o **esperma**

(4) O esperma é libertado para o exterior do corpo através da uretra, que também faz

<http://www.colegiovascodagama.pt/ciencias3c/images/sistema%20reprodutor%20masculino.jpg>

2. Aparelho reprodutor feminino

O aparelho reprodutor feminino apresenta no exterior do corpo a **vulva**, que dá acesso a um conjunto de órgãos localizados no interior do corpo.



Explicar também que a partir da puberdade os óvulos amadurecem e começam a ser libertados de 28 em 28 dias, de forma alternada pelos ovários, denominando-se este processo de **ovulação**.

No final, pedir aos estudantes que coloquem as dúvidas e proceder ao seu esclarecimento.

2ª Parte – Preenchimento da ficha 10

1. Explicar aos estudantes que devem completar a ficha 10 – Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor. Os espaços em branco devem ser preenchidos tendo em conta o que aprenderam sobre anatomia e fisiologia do sistema reprodutor
2. Distribuir a ficha e perguntar aos estudantes se perceberam.
3. Depois de preenchida a ficha procede-se à sua correção: Aleatoriamente pede-se aos estudantes que leiam uma frase da sua ficha. O professor reforça os aspetos que considera pertinente aprofundar mais e explica novamente os aspetos alvo de erros na ficha.

“Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor”

Ficha 10

O aparelho reprodutor masculino é constituído pelo _____ e pelo _____ localizados no exterior do corpo. Os _____ encontram-se no interior do _____.

Os testículos começam a produzir _____ depois da _____.

As vesículas seminais e a _____ produzem líquidos fundamentais para a vida dos _____.

No aparelho reprodutor feminino a _____ é o canal que liga o exterior do corpo ao _____.

As _____ são dois canais que estabelecem o contato com os ovários.

Os ovários têm a função de produzir _____.

Nome: _____ Nº: _____

Ficha 10 “Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor” - Correção

“Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor”

O aparelho reprodutor masculino é constituído pelo pénis e pelo escroto localizados no exterior do corpo. Os testículos encontram-se no interior do escroto.

Os testículos começam a produzir espermatozoides depois da puberdade.

As vesículas seminais e a próstata produzem líquidos fundamentais para a vida dos espermatozoides.

No aparelho reprodutor feminino a vulva é o canal que liga o exterior do corpo ao útero.

As trompas de falópio são dois canais que estabelecem o contato com os ovários.

Os ovários têm a função de produzir óvulos.

Nome: _____ Nº: _____

Atividade de Consolidação 1

“Bingo! Pesquisa sobre o que sabemos”

Aula: Matemática

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Ficha 11 – “Bingo! Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor”

Objetivos:

- Aprofundar conhecimentos sobre os aparelhos reprodutores (feminino e masculino);
- Descrever o sistema reprodutor incluindo a especificação de partes do corpo e a sua função
- Promover o conforto para falar acerca dos órgãos sexuais

Procedimentos:

1ª Parte:

1. Explicar aos estudantes que vão jogar um jogo similar ao bingo. O jogo envolverá os colegas que consigam responder às questões. O tópico será a anatomia e fisiologia do aparelho reprodutor masculino e feminino.
2. A ficha “Bingo! Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor” é composta por 16 caixas, cada uma com uma questão sobre o tema. O objetivo é tentar descobrir o que as pessoas na sala sabem acerca da anatomia e fisiologia da reprodução completando esta pesquisa.
3. O tempo para completar a ficha são 15 minutos
4. Andar na sala com um papel, uma caneta ou um lápis e ver se alguém sabe responder as questões da caixa. Quando encontrares alguém que saiba a resposta, essa pessoa deverá escrever o seu nome nessa caixa. Cada pessoa só pode responder a uma caixa da mesma ficha, ninguém pode escrever o seu nome

mais do que uma vez na mesma ficha. O objetivo é ter todas as caixas completas com nomes diferentes. Se tiveres as 16 caixas completas antes dos 15 minutos, que é o limite de tempo, dizes bingo!

5. Distribuir a Ficha 11 – “Bingo! Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor” e perguntar se os estudantes compreenderam as instruções.

2ª Parte:

Terminados os 15 minutos, o primeiro aluno a fazer Bingo poderá pedir a um colega que assinou a sua ficha a explicar a questão que assinou. Este, posteriormente, fará o mesmo pedido a um colega que assinou a sua ficha e assim sucessivamente até se terem discutido todos os aspetos presentes na ficha.

“Bingo! Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor”

Ficha 11

<p>1. Saber quais os órgãos que constituem o aparelho reprodutor masculino</p> <p>Ass: _____</p>	<p>2. Saber a função das vesículas seminais e da próstata</p> <p>Ass: _____</p>	<p>3. Distinguir espermatozoide de esperma</p> <p>Ass: _____</p>	<p>4. Saber quais os órgãos que constituem o aparelho reprodutor feminino</p> <p>Ass: _____</p>
<p>5. Saber a diferença entre uma ereção e uma ejaculação</p> <p>Ass: _____</p>	<p>6. Saber explicar o que é a ovulação</p> <p>Ass: _____</p>	<p>7. Saber o nome do órgão onde o bebe cresce durante a gravidez</p> <p>Ass: _____</p>	<p>8. Uma rapariga que saiba explicar como se forma o esperma</p> <p>Ass: _____</p>
<p>9. Saber explicar a função do útero</p> <p>Ass: _____</p>	<p>10. Saber qual a função dos testículos</p> <p>Ass: _____</p>	<p>11. Saber onde são produzidos os espermatozoides</p> <p>Ass: _____</p>	<p>12. Saber onde são produzidas as células sexuais femininas</p> <p>Ass: _____</p>
<p>13. Saber como se designam as células sexuais femininas</p> <p>Ass: _____</p>	<p>14. Saber como se chama a estrutura que envolve os testículos</p> <p>Ass: _____</p>	<p>15. Um rapaz que saiba explicar o que é a ovulação</p> <p>Ass: _____</p>	<p>16. Uma pessoa que já tenha conversado com os pais acerca da sexualidade</p> <p>Ass: _____</p>

TEMA – Reprodução e Gravidez

Sessão Dirigida 1



“Da Conceção ao Nascimento”

Aula: Ciências da Natureza

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Modelos anatómicos ilustrativos das várias fases da gravidez; Documentário da National Geographic Channel: Vida no ventre; fotos dos alunos do seu primeiro mês de vida; fotos da mãe durante a gravidez; registo ecográfico da gravidez.

Objetivos:

- Perceber a ligação entre a relação sexual e a reprodução humana;
- Adquirir e aprofundar conhecimentos sobre a conceção, gravidez e parto.

Procedimentos:

1ª Parte:

Com antecedência pedir aos estudantes para trazer para esta aula uma foto do seu primeiro mês de vida e uma foto da sua mãe durante a gravidez ou o registo de uma ecografia feita pela mãe durante a gravidez.

Com a ajuda dos estudantes, expor as fotos na sala de aula.

Pedir aos estudantes que observem com atenção as fotos expostas e que refiram o que veem, que semelhanças e diferenças encontram nos vários bebés das fotos e que diferenças encontram entre esses bebés e o que eles são na atualidade.

Mencionar a importância do crescimento e do desenvolvimento humano e que este se processa desde a concepção. Fazer alusão aos conhecimentos que já possuem acerca da anatomia e fisiologia do sistema reprodutor fazendo, se necessário, uma pequena revisão.

2ª Parte:

Apresentar a primeira parte do documentário da National Geographic Channel: Vida no ventre, relativa à fase da concepção até ao final do terceiro mês (feto)²⁸.

Com o apoio dos modelos anatómicos explicar as restantes fases da gravidez, apelando à intervenção dos alunos através da apresentação de situações do dia-a-dia que estes (re)conhecem.

3ª Parte:

Organizar pequenos grupos e propor, aos estudantes, que se considerem pequenos cientistas com grande capacidade de observação.

Solicitar que, em grupo, observem novamente as fotos expostas e registem as suas observações.

Quando todos os grupos terminarem, promover a discussão intergrupos. Pretende-se que, neste momento, os estudantes tenham novos comentários utilizando um vocabulário com recurso a termos técnicos.

Orientar os comentários dos estudantes colocando algumas questões como:

1. O que entendes por fecundação?
2. Por que razão, normalmente, apenas um espermatozoide consegue penetrar no óvulo?
3. O que acontece ao ovo após a sua formação?
4. O que é o âmnio? Indica duas funções desta bolsa?
5. O que liga a placenta ao embrião?
6. Qual a função da placenta?

Finalizar com um pequeno resumo, referindo que:

²⁸ Dada a extensão do documentário, “Vida no ventre”, optou-se por apresentar apenas uma parte do mesmo: National Geographic Channel, Vida no ventre, (SD), 0-37 minutos

Desde a formação do ovo até ao nascimento decorrem, normalmente, nove meses. Neste período, denominado gestação, ocorrem muitas alterações no embrião até este adquirir o seu aspeto definitivo.

Durante o primeiro mês começam a formar-se o cérebro e outros órgãos, como, por exemplo, os olhos.

Após os dois meses de gestação começam a diferenciar-se a cabeça e os membros. Ao fim do terceiro mês, o embrião já possui a forma humana, passando a chamar-se de feto. A partir deste mês, o feto vai sofrer um crescimento rápido, havendo, principalmente, um aumento do tamanho e do peso.

Atividade de Ligação escola-família

“Conversando sobre o (meu) nascimento”

Recursos e materiais de apoio: Ficha 12 “Conversando sobre o (meu) nascimento”

Objetivos:

- Analisar os fatores que influenciam as decisões sobre se e quando se tornar um(a) pai/mãe
- Refletir sobre as competências e os recursos necessários para se tornar um(a) pai/mãe
- Promover a comunicação sobre sexualidade entre pais e filhos

Procedimentos:

1. Explicar à turma que tem uma ficha para completar com os pais.
2. A ficha 12 “Conversando sobre o (meu) nascimento” consta de uma entrevista aos pais/encarregados de educação
3. Explicar que a entrevista deverá ser realizada a um ou ambos os pais/encarregados de educação. Podem responder apenas às questões que quiserem ou que se sintam confortáveis. As respostas não devem ser muito extensas.
4. Marcar a data para os estudantes terem a ficha preenchida
5. Explicar que a informação constante da ficha só será partilhada pelos estudantes que o pretendam fazer de uma forma voluntária.

“Conversando sobre o (meu) nascimento”

Ficha 12

Esta entrevista deverá ser realizada a um ou ambos os pais/ encarregados de educação.

1. “Ser pai/mãe pela primeira vez conduz a grandes mudanças na vida”

Comente esta afirmação.

2. O que considera ser a parte mais gratificante de ser pai/mãe?

3. Qual considera ser a maior dificuldade de ser pai/mãe?

4. “Os adolescentes não estão preparados para a responsabilidade de se tornarem pais”.

Diga se concorda ou discorda desta afirmação. Porquê?

5. O que representa para si ser pai/mãe?

6. Fale sobre o meu nascimento

Assinatura(s) do(s) pai(s): _____

Assinatura do estudante: _____

Atividade de Consolidação 1

“Reflexão: conversando sobre o (meu) nascimento”

Aula: Formação cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Ficha 12 “Conversando sobre o (meu) nascimento”

Objetivos:

- Refletir sobre o significado de ser pai/mãe
- Refletir sobre as competências e os recursos necessários para se tornar um(a) pai/mãe
- Refletir sobre o risco e consequências da gravidez na adolescência

Procedimentos:

Iniciar a atividade referindo que só apresentarão as respostas da sua entrevista os estudantes que se voluntariarem para o fazer.

Perguntar quem quer falar acerca do que o nascimento de um filho trouxe para os seus pais?

Quando o primeiro estudante apresentar o resultado da sua entrevista abrir a discussão/reflexão sobre o tema. Permitir que os estudantes debatam o significado de ser pai/mãe, sobre as competências necessárias e os recursos indispensáveis para se ter um filho e sobre o risco e consequências da gravidez na adolescência.

Para terminar colocar as questões:

1. Como se sentiram a falar com os vossos pais sobre este tema?
2. Acham que os vossos pais se sentiram confortáveis a conversar convosco sobre a gravidez?
3. Que contributos consideram que esta entrevista vos deu?

Possibilitar a reflexão dos estudantes acerca da importância da comunicação sobre sexualidade entre pais e filhos.

Incentivar os estudantes a dar *feedback* aos pais acerca da apresentação da sua entrevista (promovendo mais um momento de diálogo sobre sexualidade entre pais e filhos).

2

SAÚDE E SEXUALIDADE

TEMA – VIH/Sida e outras IST

Sessão Dirigida 1



“VIH/SIDA – A prevenção na minha mão”

Aula: Ciências da Natureza

Duração: 1 aula (90 minutos)

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Ficha 13

Objetivos:

- Diferenciar VIH, SIDA, DST
- Identificar as vias de transmissão do VIH
- Conhecer os métodos de prevenção do VIH

Procedimento prévio: Uma semana antes desta sessão, o professor coloca uma caixa de cartão na sala de aula, identificada como “caixa de dúvidas”, e explica à turma que poderão colocar nessa caixa, de forma anónima, as dúvidas que tiverem acerca do VIH.

Com antecedência o professor organiza as dúvidas dos alunos concedendo-lhe uma forma sequencial de modo a organizar a apresentação da sessão dirigida.

Procedimentos:

1ª Parte

Iniciar a sessão apresentando os objetivos e a forma como esta se vai desenvolver:

Vamos iniciar a sessão começando por responder as vossas dúvidas (dúvidas colocadas na caixa de dúvidas).

O professor responde às dúvidas dos alunos certificando-se que nessa abordagem apresenta a definição de SIDA, VIH e DST. Fornece informação adicional,

nomeadamente, a SIDA é grave porque não existe cura e qualquer pessoa a pode contrair (mesmo os mais jovens).

Explica como se transmite o VIH através de relações sexuais, sangue infetado e da mãe infetada para o feto ou filho recém-nascido. O professor explica também a forma como o vírus não se transmite, enfatizando o fato de não se transmitir através do contato social diário com pessoas infetadas.

Reforçar que a maior parte das pessoas com VIH não apresenta sinais que o indiquem, aparentando mesmo um estado saudável durante um período de tempo que pode durar vários anos, o VIH não se propaga através do ar, comida ou água; é transmitido através do contato sexual ou do uso de seringas ou agulhas não esterilizadas. O VIH não sobrevive muito tempo fora do organismo e não é transmitido através de animais ou insetos.

Por fim fazer referência ao modo de prevenção do VIH. Referir: é importante saberes como poderás contrair o VIH, pois não existe nenhuma vacina ou cura para a infeção causada por este vírus. Dar ênfase ao uso do preservativo como forma de evitar as doenças sexualmente transmissíveis.

2ª Parte

Agora vamos apresentar dois cenários acerca dos quais vocês devem refletir e, posteriormente, responder às questões colocadas, para isso vamos formar quatro grupos. Dar as seguintes indicações:

- d) O grupo deve indicar um secretário e um preletor. O secretário tem como função escrever as respostas às questões colocadas e o preletor apresentar essas respostas.
- e) Devem ler o cenário que vos for atribuído (grupo 1 e 2 – cenário 1; grupo 3 e 4 – cenário 2) e, individualmente, refletir sobre este. Posteriormente devem dar a vossa opinião no grupo e discutir até obterem uma resposta com a qual todos concordem, se não for possível o consenso podem dar mais do que uma resposta.
- f) Depois da troca de ideias devem fazer um resumo, que reflita a colocação do grupo, para apresentarem à turma.
- g) O grupo tem 15 minutos para completar o trabalho.

Cenários

Ficha 13

Cenário 1	Cenário 2
<p>O Manuel trabalha num minimercado. Ouviu dizer que o João que também lá trabalha, tem SIDA. A mãe do Manuel também soube disto e quer que ele se despeça.</p> <p>a) O que pode o Manuel dizer à mãe sobre a transmissão do VIH?</p> <p>b) Será que é necessário o Manuel despedir-se? Porquê?</p>	<p>A Isaura gostaria de ter relações sexuais. Tu sabes que ela namora com o Joaquim e que ele já teve relações sexuais com outras raparigas.</p> <p>a) O que deverias dizer à Isaura? Porquê?</p> <p>b) Qual o risco da Isaura contrair o VIH se tiver relações sexuais com o Joaquim?</p>

Fonte: Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e de outras DST. Atividades para os alunos: unidade 1, atividade 7 (adaptado)

3ª Parte

Terminados os 15 minutos, pedir ao porta-voz do primeiro grupo que leia o seu cenário (cenário 1). O porta-voz deve referir, passo a passo, como os membros do grupo chegaram à sua decisão.

Perguntar se havia alguma discordância entre os membros do grupo, no processo de tomada de decisão. No caso das respostas não reunirem consenso entre o grupo, dar oportunidade aos vários elementos para expressarem diferentes pontos de vista, bem como o seu raciocínio.

Posteriormente, tal como com o primeiro grupo, o segundo grupo apresenta as suas decisões.

De seguida Abrir a discussão à turma e perguntar quem tem outra opinião ou alternativas de resposta.

Após o cenário do grupo 1 e 2 ter sido discutido assim como as decisões acerca deste, passar para os outros grupos seguindo os mesmos passos.

Terminar a atividade fazendo referência à importância da prevenção e que esta “está na nossa mão”.

3

IDENTIDADE

TEMA – Diversidade e Respeito

Sessão Dirigida 1



“Todos diferentes, todos iguais”

Aula: História e Geografia de Portugal

Duração: 1 aula (90 minutos)

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: PC e cópias da fábula “O leão e o rato”

Objetivos:

- Refletir sobre a tolerância e o respeito à diferença.
- Assumir a diversidade e a interculturalidade
- Combater atitudes e comportamentos intolerantes e de discriminação contra grupos e/ou pessoas vulneráveis ou em situação de risco pessoal e social, tendo em conta a temática diversidade sociocultural (género, raça/etnia, religião, orientação sexual, pessoas com deficiências, entre outras).

Procedimentos:

1ª Parte

Escrever no quadro a palavra DIVERSIDADE.

Perguntar: O que é a diversidade?

Ouvir a opinião dos estudantes.

Vamos pensar por exemplo na prática desportiva. Qual o desporto que mais gostas? *(dirigir a questão para um aluno, após a resposta deste perguntar: porque é que gostas desse desporto? Depois colocar as mesmas questões a outro e assim sucessivamente - 5 ou 6 alunos)*

Agora vamos pensar na fruta que mais gostamos de comer. Qual a fruta que gostas mais? *(ouvir a resposta de outros 5 ou 6 alunos).*

Dizer: Isto é diversidade. Gostamos de desportos diferentes... frutos diferentes...

Agora vamos ver um desenho: mostrar, em *PowerPoint*, um desenho de cor cinza (imagem 1), depois apresentar o mesmo desenho colorido (imagem 2).

Colocar a questão: qual destes desenhos gostam mais? Os estudantes referem o desenho colorido que é mais apelativo.

Colocar a questão: Porque gostam mais deste desenho?

Após as justificações de vários estudantes referir: se no mundo, ou na nossa vida, tudo fosse igual, o mundo não seria tão bonito nem a nossa vida tão interessante... é a diversidade que dá cor e beleza às nossas vidas.

Ouvir novamente a opinião dos alunos relativamente a esta afirmação.

Imagem 1



Imagem 2



2ª Parte

Esta atividade foi pensada para que cada um de vocês possa refletir sobre a forma como olhamos os outros tendo em conta a individualidade de cada um.

Formar grupos com 4 ou 5 elementos. Entregar a cada grupo a fábula “O leão e o rato”.

Apresentar as seguintes instruções:

- h) O grupo deve designar, de entre os seus elementos, um secretário e um preletor. O secretário tem como função escrever o produto do vosso trabalho e o preletor apresentar o trabalho.
- i) Devem ler a fábula e, individualmente, refletir sobre a moral da história. Posteriormente devem dar a vossa opinião no grupo e discutir até obterem uma resposta com a qual todos concordem, se não for possível o consenso podem dar mais do que uma resposta.
- j) Depois da troca de ideias devem fazer um resumo que espelhe a posição do grupo para apresentarem à turma.

Agora vamos ouvir, com muita atenção, uma pequena história. O professor lê, em voz alta, a fábula e os alunos seguem na cópia que têm no grupo

O Leão e o Rato

Era uma vez um rato, frágil e pequenino que gostava muito de passear pela floresta.

Certo dia ao correr, tropeçou no Rei Leão enquanto este dormia a sua sesta.

Este acordou e logo rugiu feroz dizendo:

- Hum que belo petisco para o lanche!

O ratito cheio de medo disse logo:

- Ora, se o senhor me poupasse, tenho a certeza que um dia poderia retribuir a sua bondade.

O Leão riu por achar ridícula a ideia do pequenito, e disse:

- Achas que eu, o Rei da Selva algum dia vou precisar da ajuda de uma criatura tão pequena e insignificante como tu? De qualquer modo deixo-te ir, também não me enchas a barriga!

E o ratito lá foi, contente por ter escapado aos dentes do leão.

Pouco tempo depois, o Leão caiu numa armadilha e não conseguia sequer mexer-se.

O seu rugido afugentou todas as criaturas da floresta.

Mas o Rato, reconhecendo o seu rugido, aproximou-se.

Roeu as cordas até o deixar livre, e depois disse-lhe:

- Um dia riste-te da simples ideia de que eu seria capaz, um dia, de retribuir o teu favor. Mas agora sabes, que mesmo um pequeno Rato é capaz de fazer um favor a um poderoso Leão.

3ª Parte

Cada grupo, através do seu preletor, apresenta ao grande grupo-turma, o resultado da sua reflexão.

Os colegas poderão questionar as opiniões apresentadas pelos vários grupos expondo a sua perspetiva.

Debater com os alunos sobre a “moral da história”, tentando direcionar para as diferenças dos papéis sociais, para a diversidade e para a importância/papel de cada um independentemente das diferenças. Refletir ainda com os estudantes que nenhum ato de gentileza é coisa vã e que não podemos julgar a importância de um favor, pela aparência do benfeitor nem subestimar os outros.

Referir ainda: Como estamos a ver existem muitas diferenças entre as pessoas. Algumas destas diferenças dizem respeito à aparência física, umas pessoas são mais altas, outras mais baixas, umas mais gordas enquanto outras menos... a cor da pele, a cor dos olhos...

No fundo todos nós gostamos de nos distinguir de algum modo, apesar de querermos ser aceites pelas pessoas com quem lidamos, e por isso somos diferentes.

Outras diferenças ainda têm a ver com malformações físicas.

No entanto o que é diferente do que nós consideramos “normal” pode não o ser para outras pessoas, ou noutras culturas ou sociedade.

Por exemplo, nos países nórdicos nós, portugueses somos considerados baixos, já nos países asiáticos somos considerados altos.

Ou seja, tudo o que se refere á aparência é muito relativo, e depende do ponto de vista de quem nos olha.

No fundo somos todos diferentes uns dos outros...mas devemos respeitar essas diferenças.

Vocês por exemplo são todos diferentes, mas partilham a mesma turma, as mesmas idades, a mesma escola, alguns vivem na mesma Vila ou aldeia. De um modo geral vivem na mesma sociedade e partilham a mesma cultura, no entanto todos têm coisas que os diferenciam uns dos outros.

Reforçar que as diferenças não se podem transformar em desigualdades.

Finalizar a atividade com a troca de ideias entre todos os elementos da turma.

Preparação da próxima aula - atividade de consolidação.

Propor aos alunos: Para a próxima aula vamos trazer (professor e alunos) recortes de jornais com fotos ilustrativas de várias profissões e selecionar notícias que relatem casos de justiça/injustiça.

Atividade de Consolidação 1

“E se a história fosse diferente?”

Aula: História e Geografia de Portugal

Duração: 1 aula (90 minutos)

Dinamizadores: Enfermeira e Professor.

Recursos e materiais de apoio: Recortes de jornal

Objetivos:

- Respeitar e valorizar a diversidade
- Reconhecer o respeito às identidades, diferenças e especificidades de cada pessoa como um direito social inalienável
- Combater atitudes e comportamentos intolerantes e de discriminação contra grupos e/ou pessoas vulneráveis ou em situação de risco pessoal e social, tendo em conta a temática diversidade sociocultural (género, raça/etnia, religião, orientação sexual, pessoas com deficiências, entre outras).

Procedimentos:

1ª Parte

Expor os recortes de jornal que os alunos e o professor trouxeram no sentido de mostrarem alguns contrastes sociais ou culturais: Exemplos: um jovem branco e outro negro, uma professora e uma lavadeira, um executivo e um calceteiro, um médico e um trabalhador rural.

Mostrar as fotografias colocando os pares referidos (jovem branco / Jovem negro; professora / lavadeira; executivo / calceteiro; médico / trabalhador rural), perguntando qual a personagem que eles acham que tem mais capacidade intelectual. Qual parece mais bem-sucedido e honesto? Pedir que justifiquem a resposta. O objetivo é que a turma expresse as suas opiniões, muitas vezes estereotipadas e preconceituosas, sobre as diferenças individuais.

Desconstruir com os estudantes estas visões.

2ª Parte

Formar grupos com 4 ou 5 elementos. Entregar a cada grupo um recorte de jornal com uma notícia sobre fatos/acometimentos que remetam ao respeito ou à violação dos direitos humanos fundamentais

Apresentar as seguintes instruções:

- a) Imaginem que são jornalistas a analisar uma notícia.
- b) O grupo, de jornalistas, deve designar, de entre os seus elementos, um secretário e um preletor. O secretário tem como função escrever o produto do vosso trabalho e o preletor apresentar o trabalho.
- c) Devem ler a notícia do jornal e, individualmente, refletir sobre esta. Posteriormente devem dar a vossa opinião no grupo e discutir até obterem uma resposta com a qual todos concordem, se não for possível o consenso podem dar mais do que uma resposta.
- d) Depois da troca de ideias devem fazer um resumo que espelhe a posição do grupo para apresentarem à turma.

Após a leitura e discussão no grupo, os estudantes apresentam a sua opinião.

O professor / orientador da atividade deve enfatizar que a vivência com a diversidade implica o respeito, o reconhecimento e a valorização do(a) outro(a). Sem estes valores não há forma de promover a igualdade de direitos.

À medida que os estudantes apresentam as suas visões, o orientador da atividade faz alusão a dados históricos que marcaram as diferenças entre as pessoas:

Apesar de a diversidade ter existido desde sempre, nem sempre foi aceite ou respeitada. Por exemplo, durante a época dos descobrimentos, os povos que eram colonizados, tornavam-se escravos do reino. Não tinham quaisquer direitos.

Ao longo da história, muitos povos foram perseguidos e mortos devido á sua escolha religiosa. Com o extermínio nazi, foram mortos cerca de 6 milhões de pessoas pertencentes á religião Judaica.

Após a 2ª grande guerra mundial, e devido às atrocidades cometidas em nome da guerra, houve necessidade de definir Direitos Humanos Universais. Em junho de 1945, foi criada a ONU (a ONU é uma organização mundial da nações unidas, no qual as nações se comprometem a cumprir os acordos assinados sob pena de sofrerem sanções

económicas) para que fosse promovida uma ação conjunta e permanente dos Estados em defesa da paz. Porém, para haver paz é necessário que haja justiça social. Surgiu assim uma grande preocupação no sentido de elaboração de uma Declaração de Direitos que fixasse as diretrizes para reorganização dos Estados. No dia 10 de dezembro de 1948, tal Declaração foi aprovada, recebendo o nome de Declaração Universal dos Direitos do Homem.

Neste caso, os Direitos Humanos que foram considerados, têm a ver com direitos Universais, iguais para todos, como por exemplo o direito á vida, á igualdade, á justiça, á nacionalidade, etc...

Mais tarde, e á semelhança do que aconteceu com os direitos humanos, foram criados os Direitos da Criança, porque as crianças, pela fase de desenvolvimento em que se encontram, têm determinadas particularidades. Estes direitos protegem as crianças de abusos que surgiam em algumas sociedades, nomeadamente o trabalho infantil.

No entanto ainda existem diversas culturas em que estes Direitos, Humanos e das Crianças, não são levados em conta.

Aproveitar para levantar a discussão sobre sexismo, racismo e homofobia na escola.

3ª Parte

Após o debate, para finalizar, propor aos estudantes que, em grupo, formulem um artigo para uma lei fictícia a ser implementada no dia seguinte, referente à defesa dos direitos humanos das mulheres, dos negros, ou outros. Essa lei será afixada no placard da sala de aula como uma lei a ser seguida por todos.

TEMA – Questões de Género

Sessão Dirigida 1



“Era uma vez...Papéis de género e estereótipos sexuais ”

Aula: História e Geografia de Portugal

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: Brinquedos e cópias da ficha 14 - entrevista “Era uma vez...”

Objetivos:

- Refletir sobre as questões de género
- Refletir acerca dos papéis de género e os estereótipos sexuais
- Analisar a influência da família, dos meios de comunicação, a cultura...nos papéis de género

Procedimentos:

1ª Parte

Colocar vários brinquedos sobre uma mesa (carrinhos, bonecas,...)

Pedir a seis estudantes, voluntários, que escolham um dos brinquedos que está sobre a mesa.

Depois pedir a cada um, individualmente, que refira a razão da sua escolha: o que te levou a escolher esse brinquedo? Porque escolheste um carro e não uma boneca (ou vice-versa)? E assim sucessivamente até obtermos a justificação de todos.

Estabelecer a relação entre as suas escolhas e os brinquedos que normalmente recebem/recebiam de oferta no Natal e no aniversário e os brinquedos com os quais na realidade sempre gostaram mais de brincar.

Observar os comentários, risos, gestos da turma ao ouvirem os relatos dos colegas. Estes dados são importantes para perceber as concepções da turma acerca do tema.

O professor, através dos seus comentários e na discussão com os estudantes, deverá ajudar a desfazer estereótipos e preconceitos.

2ª Parte

Organizar os estudantes em pares e solicitar que se entrevistem mutuamente. Entregar a cada par um guião da entrevista (Entrevista: Era uma vez...).

Após a entrevista, estimular algumas duplas a apresentarem o/a seu/sua entrevistado/a à turma, sintetizando as informações da entrevista.

No final das apresentações, incentivar a turma a comentar sobre as responsabilidades assumidas por homens e mulheres e as diferentes organizações familiares. Se não surgirem famílias homoparentais, levantar a questão e perceber a reação da turma.

Entrevista: Era uma vez...

Ficha 14

1. Com quem vives?

2. Tens irmãos ou irmãs? Quantos?

3. Quais as principais semelhanças e diferenças entre vocês (irmãos e irmãs)?

4. Das pessoas com quem vives, quem trabalha em casa e quem trabalha fora?

5. Quem toma as principais decisões?

6. Como é feita a divisão das tarefas domésticas na tua casa? Quem faz o quê?

7. A tua família é recomposta? (reorganização familiar depois de separações e de novos casamentos)

3ª Parte

Para terminar, pedir aos estudantes que definam o termo “papel de género”. A definição será “as características, responsabilidades e expectativas mantidas pela sociedade sobre a forma como homens e mulheres se devem comportar, simplesmente porque eles são do sexo masculino ou feminino”.

Depois de os alunos compreenderem a definição adequada de "papéis de gênero", pedir-lhes para a escreverem no seu caderno.

4

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

TEMA – Comunicação

Sessão Dirigida 1



“Ser Assertivo”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeira e professor.

Recursos e materiais de apoio: Ficha 15

Objetivos:

- Identificar o comportamento passivo, agressivo e assertivo
- Promover a capacidade de comunicar de forma assertiva

Procedimentos:

1ª Parte:

Iniciar a atividade fazendo uma breve introdução ao tema com referência ao comportamento passivo, agressivo e assertivo.

Escrever no quadro os três comportamentos e pedir aos estudantes que refiram uma palavra ou frase que caracterize cada um destes comportamentos. Certificar que os estudantes irão referir alguns dos aspetos apresentados na ficha 15 . Construir com os estudantes exemplos dos três tipos de comportamento.

Comportamentos...		Ficha 15
Passivo	Assertivo	Agressivo
- Não atinge objetivos - Ansioso - Não expressa as suas emoções e opiniões; - Prefere não dizer o que sente, mesmo que isso o prejudique - Cede ao que os outros querem ...	- Respeita os direitos dos outros - Respeito por si próprio - Sabe ouvir e falar; - Diz quando não concorda com algo; - É confiante mas sem exageros; ...	- Atinge os seus objetivos à custa dos outros; - Defende os seus direitos desprezando os direitos dos outros - Passa por cima dos outros - Zangado ...
Exemplo		
<u>O João diz:</u> Tiago, leva-me a pasta para a sala! O Tiago que estava muito carregado com a sua mochila e dois sacos pesados, voltou para trás, pegou na pasta do João e levou-a a custo para a sala.	<u>A Matilde diz:</u> Afonso, estragaste-me o livro que te emprestei. És um parvo, vais pagar-me um! <u>O Afonso responde:</u> Desculpa, mas quando mo emprestaste já estava assim, lembras-te? Podes confirmar com a Madalena.	<u>A Mariana diz:</u> Rita, deixa-me passar à frente na fila porque preciso de ir ao médico. <u>A Rita responde:</u> Vai mas é para o teu sítio senão enfio-te um murro no nariz.

Depois da construção do quadro com os estudantes, mencionar: somos assertivos quando defendemos os nossos direitos, sem desprezar os direitos dos outros. Se conseguires fazê-lo serás capaz de: 1) Dizer “não” sem teres remorsos; 2) Discordar sem te zangares; 3) Pedir ajuda quando precisares²⁹. Como resultado vais sentir-te bem contigo próprio e terás amigos e relações baseadas na honestidade.

2ª Parte:

Dividir a turma em grupos de quatro elementos. Dizer aos estudantes:

- Imaginem que são atores e estão a preparar uma peça de teatro.
- A cada companhia de teatro será entregue um tema para a sua representação
- Cada grupo de teatro vai preparar o tema para representar (encenação de uma cena que manifeste um comportamento passivo; encenação de uma cena que

²⁹ Educação para a saúde na escola para a prevenção da SIDA e outras DST. Atividades para os alunos: unidade 2, atividade 8, 2002

manifeste um comportamento assertivo ou encenação de uma cena que manifeste um comportamento agressivo)

- A história é construída por cada grupo de teatro
- O grupo tem 20 minutos para preparar a encenação.

3ª Parte

Passados os vinte minutos da preparação, cada grupo irá representar a encenação que preparou.

4ª Parte

Para finalizar discutem-se as dificuldades sentidas na representação de cada uma das situações geradas em cena. Os estudantes interpretam as peças, para além dos diálogos, devem refletir sobre a postura e as expressões faciais características de cada um dos comportamentos.

Atividade de Consolidação 1

“Comunicar através do corpo”³⁰

Aula: Educação física

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: cartões da atividade

Objetivos:

- Transmitir mensagens através da comunicação não-verbal
- Reconhecer a própria capacidade de exprimir emoções através do corpo

Procedimentos:

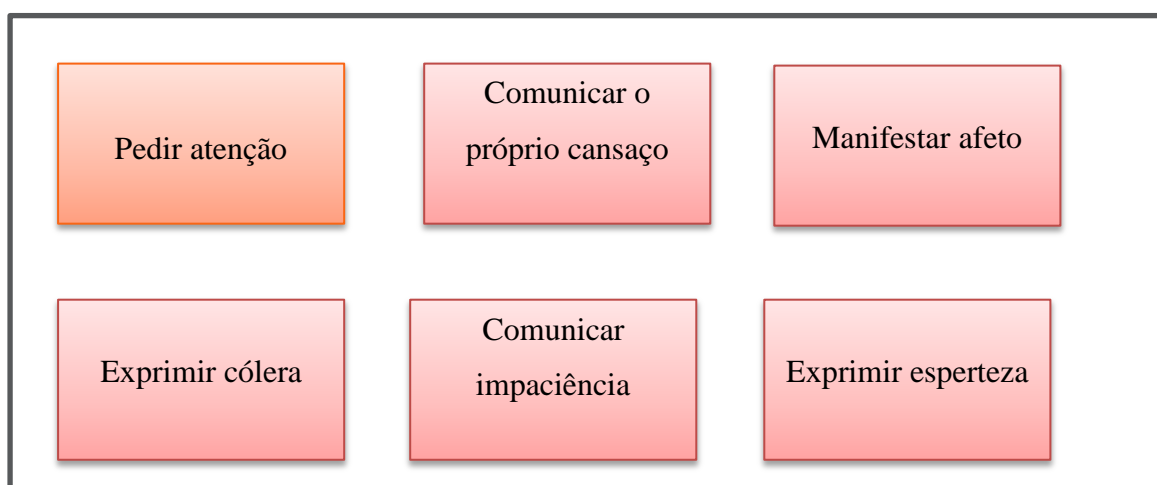
Disponibilizar as cadeiras em semicírculo.

Antes de iniciar a atividade explicar a importância de utilizar o corpo como meio de comunicação para evitar discrepâncias ou ambiguidades na transmissão das mensagens.

1ª Parte:

Entregar a cada estudante um cartão com uma das situações abaixo citadas, na representação da qual pode aprender a exprimir-se.

Cartões:



³⁰ Adaptado de Clorinda Cantarini In Sabina Manes, 83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos, 2008

Posteriormente, convidar cada estudante a exprimir o estado emotivo ou a necessidade, referida no cartão que lhe foi atribuído, através do uso total do corpo, incluindo o olhar e a mimica facial.

Referir: se alguém sentir grandes dificuldades na realização da tarefa, outro estudante poderá substituí-lo. O estudante em dificuldade observa o comportamento do seu substituto e, de seguida, tenta repeti-lo.

O resto do grupo tem como tarefa reconhecer a mensagem e notar uma eventual discrepância na comunicação não-verbal.

2ª Parte

No final, pedir a cada estudante que verbalize o que experimentou durante a atividade.

Abrir ainda a discussão na qual, cada um, livremente, pode descrever o modo como habitualmente se exprime com a totalidade do corpo e que diferenças reconhece quando manifesta determinados sentimentos em situações específicas.

TEMA – Sentimentos - Afetos e Emoções

Atividade de Consolidação 3

“Carta de amor”³¹

Aula: Língua Portuguesa

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeira e professor.

Recursos e materiais de apoio: folhas de papel A₄, lápis ou canetas

Objetivos:

- Promover a expressão de sentimentos
- Identificar formas expressar o amor

Procedimentos:

1ª Parte

Iniciar a atividade referindo: ao longo das nossas sessões / atividades temos falado sobre o amor e a amizade e a importância que têm nas nossas vidas e nas relações que estabelecemos com os outros. No ano anterior desenvolvemos varias atividades no âmbito desta temática, pelo que, hoje, a nossa atividade surge na sequência dessas, realizadas no anterior. De seguida:

1. Dar a cada estudante uma folha de papel A₄
2. Explicar que, naquela folha, cada um deverá escrever, a caneta ou lápis, uma declaração de amor a uma pessoa conhecida ou imaginária. A declaração pode ser feita em forma de carta, frase, poesia, mensagem, etc.
3. Não devem assinar o texto.
4. Têm 20 minutos para escrever o texto.

³¹ Adaptado de Daniela Merli In Manes, Sabina – 83 Jogos psicológicos para a dinâmica de grupos: um manual para psicólogos, professores, animadores socioculturais, 2008

2ª Parte

Com a ajuda dos estudantes colocar as cadeiras em círculo.

Os textos anónimos são entregues ao professor. Depois de recolhidos, o professor distribui-os de maneira que cada um receba o trabalho de um colega.

Pedir aos estudantes que observem atentamente a declaração que receberam. Posteriormente, cada um lê em voz alta o texto, tecendo também algumas considerações, nomeadamente as características do autor, o tipo de relação que existe entre o destinatário e o remetente, etc.

Após o comentário de todos os trabalhos, perguntar a cada um dos estudantes se os comentários e as reflexões dos colegas lhe são úteis e válidos.

Promover o debate sobre a capacidade de expressão dos sentimentos e as eventuais dificuldades encontradas ao escrever a declaração. Conduzir os estudantes à reflexão sobre o que é o amor.

Atividade de Ligação

“Conversando Sobre o Amor”

Recursos e materiais de apoio: Cópias da ficha 16 “Conversando Sobre o Amor”, lápis ou canetas

Objetivos:

- Promover a expressão de sentimentos
- Identificar formas expressar o amor
- Promover a comunicação entre pais e filhos

Procedimentos:

1. Explicar aos estudantes que tem uma ficha para completar com os pais.
2. A ficha “Conversando Sobre o Amor” consta de um reflexão/comentário dos pais/encarregados de educação sobre o que é o amor
3. Explicar que a reflexão deverá ser realizada a um ou ambos os pais/ encarregados de educação.
4. Marcar a data para os estudantes terem a ficha preenchida
5. Explicar que a informação constante da ficha só será partilhada pelos estudantes que o pretendam fazer de uma forma voluntaria.

“Conversando Sobre o Amor”

Ficha 16

Amor é...

Atividade de Consolidação 4

“O que é afinal o Amor?”

Aula: Língua Portuguesa

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: ficha 16 “Conversando Sobre o Amor”, PC, música “Adivinha o quanto gosto de ti” de André Sardet e “Love” de John Lennon

Objetivos:

- Promover a expressão de sentimentos
- Identificar formas de expressar o amor

Procedimentos:

Escrever no quadro “Amor” em letras maiúsculas e bem visível.

Expor aos estudantes:

- na aula de hoje vamos discutir/clarificar como as pessoas definem o amor.
- só apresentarão os resultados da sua ficha “Conversando sobre o amor” os estudantes que se voluntariarem para o fazer.

Perguntar quem quer falar acerca do resultado da sua entrevista/conversa com os pais. Pedir aos voluntários para lerem em voz alta o resultado das definições de amor.

Depois de alguns exemplos terem sido compartilhados estimular a discussão/reflexão sobre o tema. Pedir para compararem as suas definições de amor com as que foram apresentadas pelos seus pais. Promover a reflexão dos estudantes acerca da importância do amor nas relações entre as pessoas, quer seja na relação amorosa, na relação entre pais e filhos ou na relação com os amigos.

Apresentar alguns exemplos utilizando “expressões” ou “versos sobre o amor”:

- Vamos comentar a frase de um Príncipezinho «Só se vê bem com o coração».
- Estimular a discussão em torno da expressão.

- Colocar a música “Adivinha o quanto gosto de ti”³² de André Sardet e, posteriormente, “Love”³³ de John Lennon, expondo as respetivas letras das músicas. Ler e interpretar as canções com a turma. Estimular a discussão em torno dos poemas.

“Adivinha o quanto gosto de ti” (André Sardet)

Já pensei dar-te uma flor, com um bilhete,
Mas nem sei o que escrever
Sinto as pernas a tremer
Quando sorris para mim,
Quando deixo de te ver

Vem jogar comigo um jogo
Eu por ti e tu por mim
Fecha os olhos e adivinha
Quanto é que eu gosto de ti

Gosto de ti desde aqui até à Lua
Gosto de ti desde a Lua até aqui
Gosto de ti simplesmente porque gosto
E é tão bom viver assim

Ando a ver se me decido
Como te vou dizer, como hei-de te contar
Até já fiz um avião
Com um papel azul
Mas voou da minha mão

Quantas vezes eu parei à tua porta
Quantas vezes nem olhaste para mim
Quantas vezes eu pedi que adivinhasses
Quanto é que eu gosto de ti...

³² Canção: Adivinha o Quanto Gosto de Ti... Autoria: André Sardet. Álbum: Mundo de Cartão, 2008

³³ Lennon, John - “Love”. Acedido a 3 de Janeiro de 2012 em <http://letras.mus.br/john-lennon/22574/traducao.html>

"Love" (John Lennon)	
Love is real, real is love	O amor é real, real é o amor
Love is feeling, feeling love	O amor é sentir, sentir amor
Love is wanting to be loved	Amar é querer ser amado
Love is touch, touch is love	Amar é toque, tocar é amor
Love is reaching, reaching love	Amar é alcançar, alcançar o amor
Love is asking to be loved	Amar é pedir para ser amado
Love is you	Amor é você
You and me	Você e eu
Love is knowing	Amor é saber
We can be	Que nós podemos ser
Love is free, free is love	Amor é livre, livre é o amor
Love is living, living love	Amar é viver, viver o amor
Love is needing to be loved	Amor é precisar ser amado

Para terminar colocar as questões:

1. Como se sentiram a falar sobre o amor?
2. Como se sentiram a falar com os vossos pais sobre este tema?
3. Acham que os vossos pais se sentiram confortáveis a conversar convosco sobre o amor?
4. Que contributos consideram que esta entrevista vos deu?

TEMA – Segurança Pessoal

Sessão Dirigida 1



“Noção dos limites e proteção do corpo”

Aula: Formação Cívica

Duração: 1 aula 90 minutos

Dinamizadores: Enfermeiro(a)/professor(a)

Recursos e materiais de apoio: PC, PowerPoint, Ficha 17

Objetivos:

- Desenvolver competências de proteção do corpo e noção dos limites
- Assimilar o direito de dizer Não às aproximações abusivas

Procedimentos:

Iniciar a atividade referindo: o mundo é um sítio lindo! Mas há muitas coisas nele das quais nos devemos saber proteger... devemos conseguir cuidar de nós próprios, somos os nossos melhores amigos!

Conversar com os estudantes sobre o direito ao seu corpo. Explicar que as carícias e os beijos são bons e que as fazem sentir bem porque são feitos por pessoas de quem gostam. Mas há carícias e beijos de que podem não gostar e que até as podem assustar. Se isso lhes acontecer, têm direito a dizer: Não!

Apresentar, com recurso a imagens (PowerPoint) os vários tipos de toque, citando, simultaneamente, exemplos: Um dos tipos de toque é o toque bom (Quando damos um abraço à avó ou ao avô, à mãe ou ao pai, ao mano ou a um bom amigo).

Mas existem outros tipos de toque, o toque mau (aquele que nos magoa. Como quando alguém nos puxa ou empurra. Faz-nos sentir mal porque dói e até dá vontade de chorar!) e o toque secreto (Existem pessoas que tocam nas crianças de forma diferente... E essas pessoas pedem sempre que as crianças não contem, que fique em

segredo! Essas pessoas não batem nas crianças! Antes pelo contrário, oferecem doces e presentes e dizem que gostam muito delas.)

Incentivar todos os alunos a dizer “Não” quando se confirmar ser uma situação de aproximação abusiva. Aconselhar os alunos a contar a um adulto da sua confiança, sempre que uma situação destas ou semelhante lhes ocorrer.

Posteriormente, entregar aos estudantes a Ficha 17 com a “História da Joana”.

Ler a história em voz alta.

Referir:

1. Individualmente devem voltar a ler a história com atenção.
2. Depois de ler a história deverão responder às questões que são colocadas.
3. Deverão utilizar lápis no preenchimento da ficha.
4. Têm 20 minutos para responder às questões.

Quando todos os alunos tiverem terminado, questionar:

1. O que acham que a Joana decidiu?
2. O que teriam feito no lugar da Joana?
3. Contavam a alguém se isto vos acontecesse? Teriam ou não contado aos vossos pais? E aos vossos professores? E aos amigos?

Promover o debate no grande grupo/turma incitando a reflexão sobre o risco de aceitar boleia ou presentes de desconhecidos sem antes contar aos pais e/ou aos professores ou a um adulto de referência.

Para finalizar a atividade, permitir aos alunos que alterem as suas repostas na ficha em função das conclusões geradas pela discussão na turma.

A história da Joana

Ficha 17

Era uma sexta-feira de um dia de inverno. As aulas terminaram mais cedo e a Joana saiu da escola para ir para casa. Naquele dia os pais não a podiam ir buscar e ela teria de ir a pé.

A casa da Joana não é muito longe da escola mas ela não gosta de andar a pé.

De repente começou a chover. A Joana despediu-se dos amigos:

- Até segunda-feira

- Até segunda Joana. Bom fim de semana.

Saiu da escola e dirigiu-se para casa. De repente sentiu a presença de um carro atrás de si. Continuou a andar. Uns metros mais à frente ouviu chamar baixinho. O som vinha de dentro do carro. Parou, olhou para trás e viu uma pessoa desconhecida que lhe queria oferecer boleia.

A Joana estava cansada do dia de aulas, tinha sido um dia muito cansativo, e não gostava nada de ir a pé para casa, apetecia-lhe mesmo aceitar a boleia, mas lembrava-se do que os seus pais sempre lhe disseram: Joana, nunca aceites boleia de ninguém, nem presentes ou outras coisas, a não ser que nós tenhamos autorizado!

Joana pensou...

1. O que achas que a Joana decidiu?

2. Se estivesses no lugar da Joana o que terias feito? Porquê?

3. Se te acontecesse o mesmo que à Joana contavas a alguém?

Sim Não

Porquê?

BIBLIOGRAFIA

- ☺ ASSIS, Simone et al (2003) - **A representação social do ser adolescente: um passo decisivo na promoção da saúde**. Ciência & saúde coletiva [em linha]. Vol.8, n.3, p.669-679. ISSN 1413-8123.
- ☺ BEZERRA, Ana; MACÁRIO, Rui (2011) – **Educação Sexual na Escola. Manual para professores e educadores. 2º Ciclo do Ensino Básico**. V. N. Gaia: Editora Educação Nacional. ISBN 978-972-659-584-7
- ☺ CALDEIRA, Ermelinda (2005) – **Comportamentos Sexuais dos Adolescentes**. Revista servir. Vol.53, nº1 (Janeiro-Fevereiro).
- ☺ CANTARINI, Clorinda (2008) - **Comunicar através do corpo**. In Manes, Sabina – 83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos: Um manual para psicólogos, professores e animadores socioculturais. Lisboa: Paulus Editora
- ☺ COMISSÃO NACIONAL DE LUTA CONTRA A SIDA (2002) - **Educação para a saúde na escola para a prevenção da SIDA e outras DST**. Documento para o desenvolvimento de programas escolares - Atividades para os alunos. Lisboa, 2002
- ☺ CORDEIRO, Mário (2009) – **O Grande livro do adolescente: dos 10 aos 18 anos**. Lisboa: A esfera do livros.
- ☺ DECRETO-LEI nº 60/2009. **D.R. I série**, nº 151 (06/08/2009) 5027- 5028.
- ☺ DECRETO-LEI nº60/2009. Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar. **D. R. I Série**, nº-151 (06/08/2009), 5097-5098.
- ☺ DIÁRIO DE NOTÍCIAS (DN) PORTUGAL (2010). **12 Adolescentes por dia são mães**. 26 Setembro 2010. Acedido em 17 de Outubro de 2014. Disponível em: http://www.dn.pt/inicio/portugal/interior.aspx?content_id=1671491
- ☺ DIAS, Alda et al (2002) – **Educação da Sexualidade no dia-a-dia da prática educativa**. Braga: edições Casa do Professor. ISBN 972-98584-4-6

- ☺ DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE (DGS) (2004) - **Saúde Juvenil: Relatório sobre programas e oferta de cuidados**. Lisboa: Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes.
- ☺ DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE (DGS) (2006) - **Programa Nacional de Saúde Escolar**. Lisboa: Ministério da Saúde.
- ☺ ELLEN, J. M.; MONASTERIO, E. B. (2001) – Doenças transmitidas sexualmente. In CAMPOS; DOUGLAS – Cuidados de saúde preventivos. McGraw Hill.
- ☺ EUROSTAT (2008) - **Estatísticas Demográficas**. Comissão Europeia, Eurostat.
- ☺ EVAX; TAMPAX (2009) - **A Adolescência e tu. Manual do professor**. Projeto educativo para o 9º ano. Ano letivo 2009/2010. Arbora & Ausonia.
- ☺ FLAMINIA (ED) (DVD) – Crescer: Mudanças. Moira Simpson, ONFC, 2007. Cd-rom (19 minutos).
- ☺ FLAMINIA (ED) [DVD] – Crescer: Especialmente tu. Moira Simpson, ONFC, 2007. Cd-rom (17 minutos).
- ☺ FRADE, Alice et al (2009) - **Educação sexual na escola: guia para professores, formadores e educadores**. 6ª Ed. Lisboa: Texto Editores Lda. ISBN 978-972-47-4093-5
- ☺ FRADE, Alice et al (1996) - **Educação sexual na escola: guia para professores, formadores e educadores**. (2ª edição). Lisboa: Texto Editora. ISBN 972-47-0371-1
- ☺ GONÇALVES, Graça (2002) – **Gostar: Jogo de afetos**. 5ª Edição. Aveiro: Gostar Editora.
- ☺ INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (2009) - **Estatísticas Demográficas**. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- ☺ INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (2011) - **Indicadores sociais 2010**. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

- ☺ LA CRUZ, M.; MAZAIIRA, M. (2001) – **Programa de Desenvolvimento Sócio-Afectivo**. 1ª Edição. Departamento de Investigação e Publicações Psicológica da CEGOC-TEA.
- ☺ LÓPEZ SANCHEZ, Félix (2005) – **La educación sexual**. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, S.L. ISBN 84-9742-313-5
- ☺ LOPEZ, Félix; FUERTES, Antonio (1999) – **Para compreender a sexualidade** (A M. Marques e L. Silva, Trad.). Lisboa: Associação para o Planeamento da Família. (obra original publicada em 1989). ISBN 972-8291-04-3
- ☺ LOPEZ, F & OROZ A. (1999) – **Para comprender la vida sexual del adolescente**. Navarra: Editorial Verbo Divino.
- ☺ MANES, Sabina (2008) – **83 Jogos psicológicos para a dinâmica de grupos: um manual para psicólogos, professores, animadores socioculturais**. Lisboa: Paulus Editora. ISBN 978-972-30-1252-1.
- ☺ MARQUES, A. M. et al (Coord.) (1999) - **Orientações técnicas sobre Educação Sexual em meio escolar**. PES, APF, DGS.
- ☺ MARQUES, António (coord.) et al (2000) - **Educação Sexual em Meio Escolar - Linhas orientadoras**. Lisboa: Ministério da Educação, Ministério da Saúde. ISBN 972-783-035-8
- ☺ MIRANDA, Simão (2003) – **Novas dinâmicas para grupos: A aprendizagem do conviver**. Lisboa: Edições Asa.
- ☺ NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL [vídeo] - **Vida no ventre**. (SD), Cassete vídeo (VHS) (1 hora, 33min., 55 seg.).
- ☺ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (1975) - **Education and treatment in human sexuality: the training of health professionals**. Geneva, World Health Organization, 1975 (WHO Technical Report Series No. 572). Acedido em: 10/08/2010. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_572.pdf
- ☺ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (2001) - **Relatório sobre a saúde no mundo – saúde mental: nova conceção, nova esperança**. Geneva: OMS.

- ☺ PORTAL DE SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA (2011) – **O que é a educação sexual na escola?** Acedido em: 15/07/2013. Disponível em: <http://www.apf.pt/?area=002&mid=001&sid=001&ssid=001>
- ☺ PORTARIA nº 196-A/2010 de 9 de Abril. **D.R. I Série**, nº 69, 1172-1174.
- ☺ RAMALHO, M. J. (2008) - **Educação Sexual em Portugal**. Revista Educação Sexual em Rede, nº 4, Outubro, p.18-19.
- ☺ RAMIRO, Lúcia; MATOS, Margarida; VILAR, Duarte (2008) - **Fatores de Sucesso da Educação sexual em Meio Escolar**. Revista Educação Sexual em Rede [em linha]. Nº3, Janeiro. Lisboa: APF, p.8-13. Acedido em 10/03/2013. Disponível em: http://eferreira.net/revista_rede_3.pdf
- ☺ RODRIGUES, José A. & CRUZ, Manuel F. (2009) – **Análise Descritiva da Afetividade nos Professores em Formação na Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Granada**. Revista Lusófona de Educação, 14, p.125-144. Acedido em 10/06/2012. Disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rle/n14/n14a09>
- ☺ RODRIGUES, M., PEREIRA, A., BARROSO, T. (2005) - **Educação para a saúde: formação pedagógica de educadores de saúde**. Coimbra: Formasau. ISBN 972-8485-52-2.
- ☺ ROQUE, Otilia (2001) – **Semiótica da cegonha. Jovens, sexualidade e risco de gravidez não desejada**. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família, 2001.
- ☺ SAMPAIO, Daniel (coord.) et al (2005) - **Grupo de trabalho de educação sexual. Educação para a saúde: relatório preliminar**. [em linha]. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. Ministério da Educação; Acedido em 2/07/2007. Disponível em: http://www.dgdc.min-edu.pt/saude/Documents/Relatorio_Preliminar_ES_31-10-2005.pdf
- ☺ SAMPAIO, Daniel (coord.) et al (2007a) - **Grupo de trabalho de educação sexual Educação para a saúde: relatório de progresso**. [em linha]. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. Ministério da

- Educação; Acedido em 2/07/2007. Disponível em: http://www.dgdc.min-edu.pt/saude/Documents/Relatorio_progresoGTES.pdf.
- ☺ SAMPAIO, Daniel (coord.) et al (2007b) - **Grupo de trabalho de educação sexual. Educação para a saúde: relatório final**. [em linha]. Lisboa: Direcção-Geral d'Inovação e de Desenvolvimento Curricular. Ministério da Educação; 2007b. Acedido a 30/09/2007. Disponível em: http://www.dgdc.min-edu.pt/saude/Documents/GTES_RELATORIO_FINAL.pdf
- ☺ SAMPAIO, Daniel (1994) – **Inventem-se novos pais**. 7ª Edição, Lisboa: Editorial Caminho. ISBN 972-21-0903-0
- ☺ SAMPAIO, Daniel (2000) – Sexualidade na adolescência. In BARBOSA, António; GOMES-PEDRO, João – **Sexualidade**. Lisboa: Departamento de Educação Médica, Faculdade de Medicina de Lisboa.
- ☺ Splendorio, Dominik; Reichel, Lori (2014) – **Tools for Teaching Comprehensive Human Sexuality Education**. First Edition. San Francisco: Published by Jossey-Bass. ISBN 978-1-118-45303-2.
- ☺ SPRINTHALL, Norman A.; COLLINS, W. Andrews (1994) - **Psicologia do Adolescente. Uma Abordagem Desenvolvimentista**. 2ª Edição, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. ISBN 972-31-0634-5.
- ☺ TAVARES, Manuela (2003) – **Aborto e contraceção em Portugal**. Lisboa: Livros horizonte.
- ☺ UNESCO (2009) - **International technical guidance on sexuality education. Topics and learning objectives** (Vol. II). Paris: UNESCO. Acedido em 05/01/2011. Disponível em: http://data.unaids.org/pub/ExternalDocument/2009/20091210_international_guidance_sexuality_education_vol_2_en.pdf.
- ☺ UNICEF (1998) – **The progress of nations**: New York.
- ☺ UNICEF. A (2001) - League table of Teenage Births In Rich Nations. **Innocenti Report card**. N°3, Julho.
- ☺ VAZ, J. M.; VILAR, D.; CARDOSO, S. (1996) – **Educação Sexual na Escola**. Lisboa: Universidade Aberta.

- ☺ VILAR, D., & FERREIRA P. (2008) - **Educação sexual dos jovens portugueses: Conhecimentos e fontes**. Comunicação apresentada no Seminário de Educação Sexual: estudos, contextos, recursos, experiências, a 17 de Outubro de 2008 no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Acedido a 04/10/2014. Disponível em: http://www.arsalgarve.min-saude.pt/site/images/centrodocs/Estudo_EdSexJovPort_Apoio-comunicAntFilho.pdf
- ☺ VILAR, Duarte (2005) - **Estudo diagnóstico sobre acesso, qualidade e necessidades de formação em saúde sexual e reprodutiva**. Sexualidade & Planeamento Familiar, N° 40/41, p.46-56.
- ☺ VILAR, Duarte; CARRIÇO, Elisabete (2009) - **Kit educativo saúde e sexualidade: 2º ciclo**. Lisboa: APF. ISBN: 978-972-8291-30-3
- ☺ VILELAS JANEIRO, José Manuel (2008) - **Educar sexualmente os adolescentes: uma finalidade da família e da escola?** Rev. Gaúcha de Enfermagem. Porto Alegre. Vol. 29, nº3 (Setembro), p.382-390.

ANEXOS

Anexo I – Ficha Preliminar 1

FICHA PRELIMINAR – 1

1. Idade: _____
2. Sexo M F
3. Ano de escolaridade: _____
4. Turma: _____

5 – Assinala com um X o grau de importância que atribuis a cada tema de Educação sexual

TEMAS	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Importância da sexualidade e as suas diferentes expressões.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diferenças entre o corpo da rapariga e do rapaz ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alterações no corpo e nos sentimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sexualidade e os nossos sentimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Igualdade entre rapazes e raparigas, respeitando as diferenças de cada um.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contributos da família e dos amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidados e higiene corporal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aparelhos reprodutores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conceção, gravidez e parto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infeções sexualmente transmissíveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6 – Indica os temas que gostarias de ver abordados no Programa de educação sexual

Anexo II – Tipos de Sentimentos

TIPOS DE SENTIMENTOS

Tipos de Sentimentos		Exemplos	
ELEMENTARES	Emoções	Alegria, tristeza, placidez, cólera, serenidade, inquietação, medo, raiva, curiosidade, ânsia, ansiedade, satisfação, atracção, repulsa, calma, fúria, fascínio, apaziguamento, irritação, excitação, resignação, revolta, benignidade, terror	
	Paixões	Paixões amorosas, facciosismos políticos, paixões clubísticas, fanatismos religiosos, etc.	
	Afectos	Ternura, dureza, respeito, confiança, admiração, desdém, simpatia, antipatia, gratidão, consideração, afeição, apreço, desprezo, veneração, inimizade, ódio, escárnio, acolhimento, hostilidade, inveja, ciúme, rivalidade, desconfiança	
COMPLEXOS	Sentimentos de valor pessoal	Força, fraqueza, humildade, orgulho, modéstia, vaidade, soberba, vergonha, culpa, fatuidade, jactância, triunfo, humilhação, insuficiência, generosidade, egoísmo, humanidade, timidez	
	Sentimentos de valor alheio (affectos de nível superior)	Amizade, camaradagem, amor paternal, amor filial, amor conjugal, amor fraternal, amor à Pátria, amor à Humanidade	
	Sentimentos espirituais	Éticos	Veracidade, falsidade, probidade, desonestidade, equidade, justiça, liberdade, opressão, altruísmo
		Estéticos	Beleza, fealdade, harmonia, equilíbrio
		Místicos/ Religiosos	Paz, unidade, esperança, compaixão, perdão, misericórdia, virtude, culpa, fraternidade, beatitude, êxtase, maravilhamento com a criação, as revelações ou a vida
ESTADOS DE ÂNIMO	Humor	Elevado	Eufórico, entusiasta, optimista
		Eutímico	Nem elevado, nem deprimido, sereno
		Deprimido	Triste, desanimado, pessimista

Fonte: DIAS et al, 2002: 88