



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ALMANCIL
EB 2,3 DR. ANTÓNIO DE SOUSA AGOSTINHO

Programa de Educação Sexual

3º Ciclo





1. INTRODUÇÃO¹

Actualmente, a ES formal (que se desenvolve em contexto escolar) reúne consenso generalizado, essencialmente porque políticos, especialistas na matéria, actores educativos e toda a comunidade em geral perceberam que ela é necessária, fundamental e urgente para que os jovens tenham uma vivência mais informada, consciente e gratificante da sua sexualidade. Podemos afirmar à semelhança de Ramiro, Reis e Matos (2008, p. 223 e 224) que *“a promoção de uma atitude positiva face à sexualidade é uma das competências mais importantes a desenvolver pelos adolescentes.”* No entanto, o caminho percorrido pela ES, desde 1984 até ao presente, foi sinuoso, feito de avanços e recuos, até que em 2009, as novidades legislativas (Lei n.º 60/2009) colocam-na, definitivamente, no dia-a-dia das escolas.

Se dúvidas restassem quanto à importância da ES basta pensarmos em gravidezes indesejadas, início precoce da actividade sexual, SIDA e outras IST, abuso sexual, mas também na manutenção do sexismo e na discriminação do que se afasta da “norma”, para percebermos que a sexualidade humana, sendo um conceito tão complexo e abrangente, exige uma abordagem de cariz educacional que ultrapasse a simples transmissão de conhecimentos.

Antes de prosseguir, importa clarificar o conceito de ES. Assim, o GTES (2005, p. 6) refere que a ES é o *“processo pelo qual se obtém informação e se formam atitudes e crenças acerca da sexualidade e do comportamento sexual”*. Este grupo de trabalho também a designou de Educação para a Sexualidade. Duarte Vilar (2003, p. 11) define o conceito de ES como sendo *“uma intervenção do tipo profissional, portanto intencional, dirigida a diferentes grupos-alvo, e que aborda um conjunto de temáticas ligadas às atitudes, práticas e conhecimentos na esfera da sexualidade humana.”*

As orientações ministeriais em vigor, Portaria n.º 196-A/2010, integram a ES na Educação para a Saúde uma vez que esta *“obedece ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social.”* Este conceito *“tem subjacente a ideia de que a informação permite identificar comportamentos de risco, reconhecer os benefícios dos comportamentos adequados e suscitar comportamentos de prevenção.”* Assim a Educação para a Saúde, e por inerência a ES, têm *“como objectivos centrais a informação e a consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva auto-responsabilização.”*

Segundo o documento *‘International Guidelines on Sexuality Education’* (2009) da Unesco a ES deve ser apropriada à idade, culturalmente sensível, abrangente, tem de incluir programas que prestem informações cientificamente precisas, realistas e sem pré-julgamentos. Deve dar oportunidade para que os jovens explorem as suas atitudes e valores, e para a prática de tomada de decisões que permitam fazer escolhas informadas sobre a sua vida sexual. Estes programas têm de respeitar a diversidade de crenças e valores das comunidades, complementar e ampliar a ES que as crianças recebem das famílias, grupos religiosos e comunitários e profissionais de saúde.

¹ A presente introdução é baseada na dissertação de mestrado – *Educação Sexual em Contexto Escolar: Outro ano zero?!* (Macário, 2010).



Sintetizando, está presente nas várias definições de ES, que esta deve ser intencional, continuada, organizada e abrangente de forma a integrar as várias dimensões da sexualidade.

Maria Alice Frade e colaboradores (2003) referem que *“todos fazemos ES e todos t(iv)emos uma ES, porque somos seres sexuados e objecto de um processo educativo desde que nascemos até que morremos.”* No entanto, como os mesmos ressaltam é *“necessária uma preparação básica para o envolvimento num programa de ES.”*

Assim, a ideia que a ES não se aprende na escola, mas sim ao longo da vida continua a ser ouvida amiúde, contudo importa clarificar que segundo esta lógica de ideias muitas das competências adquiridas na escola, a vários níveis, poderiam tê-lo também ao longo do ciclo de vida, dispensando assim o papel da escola. Vários especialistas (Ramiro & Matos, 2008) referem que esta ideia é incorrecta, pois a ES deve ser iniciada o mais cedo possível, de preferência antes de acontecerem experiências sexuais.

Outro mito, vulgarmente referido é que se pode fazer ES apenas fornecendo informação aos alunos. Esta ideia é errada já que a facilitação no acesso à informação, por si só, não faz a ES, pois é necessário não olvidar a acção educativa da escola que ajudará os jovens a processar, seleccionar e contextualizar todas as informações que recebem no seu quotidiano.

Há também quem continue a questionar se a ES não será uma maneira de incentivar ou promover a actividade sexual precoce. De facto este é um dos receios mais comuns, porém infundado, pois segundo vários estudos e revisões de estudos nacionais (Almeida et al, 2004; Silva, 2006; Sousa et al, 2007; Ferreira & Vilar, 2009) e internacionais (Kirby & Brown, 1996; Johnson et al, 2003; Poobalan et al., 2009; UNESCO, 2009) a ES na escola leva a que os jovens que frequentaram esse tipo de acções iniciem, em média, a actividade sexual um pouco mais tarde, para além de terem recebido informação acerca da redução de comportamentos de risco e de aumento de comportamentos preventivos nesta área. Por exemplo, Pedro Moura Ferreira e Duarte Vilar (2009) num estudo onde inquiriram 2621 jovens, concluíram que a ES não antecipa o início das relações sexuais, podendo ser um factor que leva ao seu adiamento; diminui alguns aspectos negativos na vivência das relações sexuais, proporcionando uma vivência mais gratificante das mesmas; e está positivamente associada a alguns comportamentos preventivos e a uma capacidade de pedir ajuda, quando necessário.

A ES está orientada para alcançar determinados objectivos que estarão, obrigatoriamente, relacionados com o conceito de *sexualidade*², assim ela deve ter como propósito a integração harmoniosa das diversas facetas da sexualidade humana, promovendo a aquisição de uma postura responsável, flexível e gratificante de crianças e jovens enquanto seres sexuados. Na procura destes intentos pretende-se uma abordagem o mais universal possível, que não se limite à mera instrução e transmissão de conhecimentos na área da anatomia e fisiologia, mas que também, não se encontre limitada exclusivamente aos afectos.

² Conceito de sexualidade da OMS: *“ é uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos, e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”*



Socorrendo-nos do importante trabalho do GTES (2005, p. 6) podemos afirmar que a ES tem como objectivo capital o *“desenvolvimento de competências nos jovens, de modo a possibilitar-lhes escolhas informadas nos seus comportamentos na área da sexualidade, permitindo que se sintam informados e seguros nas suas opções”*.

Os mesmos autores complementam que a ES tem por intento *“não só atenuar os comportamentos de risco, tais como a gravidez não desejada e as IST, mas também promover a qualidade das relações interpessoais, a qualidade da vivência da intimidade e a contextualização destas na sua raiz cultural e socio-histórica”*. (2007a, p. 9)

Se pensarmos numa perspectiva a longo prazo, a *“ES deve contribuir para a tomada de decisões na área da sexualidade durante toda a vida”*. (GTES, 2005, p. 6)

Para alcançar os objectivos da ES é necessário que sejam realizadas actividades adequadas às características do grupo-turma, mas sempre numa lógica participativa e partindo do interesses dos alunos.

Existe uma enorme panóplia de actividades ou técnicas ao dispor de quem o pretenda que, habitualmente, são sugeridas pela sua eficácia em sessões de ES. Assim, são apontadas actividades como: caixa de perguntas; visualização e criação de vídeos, documentários e animações; debates; jogos de clarificação de valores, atitudes e comportamentos; trabalhos de grupo; pesquisas orientadas; *brainstorming*; *roleplay* ou representações; apresentações orais; e exploração de Kits educativos.

Algumas técnicas de dinâmicas de grupo também se têm revelado eficazes nas sessões de ES, pois permitem quer o ‘quebrar do gelo’ inicial, quer a consecução de determinados objectivos específicos para os quais foram adaptadas. O desenvolvimento de acções concertadas, quer com os pais, quer com outras instituições através de parcerias, também é expectável e muito aconselhável.

Relativamente às actividades e técnicas a desenvolver Frade e colaboradores (2003) aconselham *“a utilização preferencial e intensiva de uma metodologia de ensino/aprendizagem de carácter participativo centrada nos interesses dos alunos”* (p. 21).

Seguidamente apresentamos um conjunto de actividades que vão ao encontro dos conteúdos a abordar no 3º ciclo. Não se pretende que estas actividades sejam fechadas e definitivas, mas sim que elas sejam vistas como um ponto de partida para a elaboração do projecto de cada uma das turmas, que deve contemplar actividades direccionadas às características, conhecimentos e experiências dos alunos que constituem cada um dos grupos-turma.

Boas sessões de Educação Sexual!

A equipa PES



2. CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO SEXUAL

Os conteúdos propostos pela Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril, para o 3º ciclo do ensino básico são os seguintes:

- ✚ Compreender a fisiologia geral da reprodução humana;
- ✚ Compreender o ciclo menstrual e ovulatório;
- ✚ Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa humana, no contexto de um projecto de vida que integre valores (ex. afectos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética;
- ✚ Compreensão da prevalência, uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e conhecer, sumariamente, os mecanismos de acção e tolerância (efeitos secundários);
- ✚ Compreensão da epidemiologia e prevalência das principais infecções sexualmente transmitidas em Portugal e no mundo (incluindo infecção por VIH/Vírus da Imunodeficiência Humana – VPH/Vírus do Papiloma Humano – e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais;
- ✚ Conhecimento das taxas e tendências de maternidade na adolescência e compreensão do respectivo significado;
- ✚ Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respectivo significado;
- ✚ Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.

As actividades que se seguem foram estruturadas em função dos conteúdos atrás apresentados e das finalidades da Educação Sexual definidas no artigo 2º da Lei n.º 60/2009.

Não esqueçamos nunca que a Educação Sexual “se faz com tempo, ao longo do tempo, para o tempo e em tempo útil. Sempre em momento descontraídos, sem formalismos e mostrando aos alunos que o centro da razão de ali estarmos são eles” (Ribeiro, 2008, p.7).



Actividades de Educação Sexual – 3º Ciclo



3. ACTIVIDADES

Ver anexos.



4. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Alcobia, H., Mendes, A. R. & Serôdio, M. H. (2003). *Educar para a sexualidade*. Porto: Porto Editora.
- Cadernos de Exercícios Ausónia (2000). *Programa didáctico «A Adolescência e Tu»*. Lisboa: Arboria & Ausonia.
- Dossier Prevenir a Brincar, Gabinete do Alto Comissário para o Projecto Vida, Lisboa, 1994
- Fachada, O. (2006). *Psicologia das Relações Interpessoais* (8ª ed.). Lisboa: Edições Rumo;
- Frade, A., Marques, A. M., Vilar, D. (2003). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- GTES (2005). Relatório Preliminar. www.dgicd.minedu.pt/EducaçãoSexual/Relatório_Preliminar_ES_31-10-2005.pdf.
- GTES (2007a). Relatório Progresso. www.dgicd.min-edu.pt/EducaçãoSexual/Relatório_Preliminar_ES_07_09_2007.pdf.
- GTES (2007b). Relatório Final. www.dgicd.min-edu.pt/EducaçãoSexual/Relatório_Preliminar_ES_07_09_2007.pdf.
- López Sanchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A.
- Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo – Um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.
- Ramiro, L, Reis M., & Matos, M. G. (2008). *Educação Sexual: Propostas para Escolas*. In Matos, M. G. Sexualidade, segurança & sida - estado da arte e propostas em meio escolar.
- UNESCO (2009). *International Guidelines on Sexuality Education: an evidence informed approach to effective sex, relationships and HIV/STI education*. In <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>
- Vaz, J. M.; Vilar, D. & Cardoso, S. (1996). *Educação Sexual na Escola*. Lisboa: Universidade Aberta.

SITES

- www.forma-te.pt
- <http://www.flaminia.pt>
- <http://www.sexualidades.com>
- <http://www.apf.pt>
- <http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/?cpp=1>
- <http://sitio.dgicd.min-edu.pt/saude/Paginas/Sexualidade.aspx>
- <http://www.esec-tondela.rcts.pt/sexualidade/sexualidade.htm>
- <http://www.educacao.te.pt/professores/index.jsp?p=134>
- http://familia.sapo.pt/adolescente/sexualidade/guia_para_pais/



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ALMANCIL
EB 2,3 DR. ANTÓNIO DE SOUSA AGOSTINHO

Actividades de Educação Sexual

3º Ciclo – 7º Ano





SESSÃO 1

| Conhecer-me e conhecer os outros |

OBJECTIVO: Conhecer-me; Dar-me a conhecer; Conhecer os outros e Reflectir sobre as características em comum com as dos outros.

Duração: 30 m

Recursos: Cópia do folheto “ Quem sou eu?”; Sala com quadro/ projector; Computador.

GUIÃO:

1. Preenchimento do inquérito sobre educação sexual.
2. Distribuição do folheto para preenchimento individual.
3. Leitura e explicação individual das suas respostas.
4. Registo e projecção da grelha colectiva.
5. Explicação individual das suas escolhas.
6. Organização de pequenos grupos de trabalho (3 ou 4 elementos).
7. Redacção de frases que definam os colegas de grupo com a informação dada.
8. Leitura das frases elaboradas.
9. Compilação das frases dos alunos num documento (ex: o Miguel gostava de ser um golfinho, porque gosta muito de tomar banho).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Dar tempo, para reflexão individual, que potencie um preenchimento.
- ✓ Preparação de uma grelha para preenchimento colectivo no computador.
- ✓ Os grupos podem ser organizados previamente, para que os alunos trabalhem com colegas com os quais não se relacionam tanto.
- ✓ Selecção de um ou dois alunos para redigirem no computador as frases lidas, e fazerem uma compilação.



ANEXO DA SESSÃO 1

| Conhecer-me e conhecer os outros |

Quem Sou Eu?

Se Eu Fosse Um Animal Seria...	Se Eu Fosse Uma Cor Seria...
Se Eu Fosse Um Pássaro Seria...	Se Eu Fosse Uma Flor Seria...
Se Eu Fosse Um Brinquedo Seria...	Se Eu Fosse Um Instrumento Musical Seria...



SESSÃO 2

| O que me está a acontecer |

OBJECTIVO:

- Perceber as mudanças do corpo e desenvolver uma atitude positiva perante as mesmas.
- Identificar as principais mudanças físicas ao longo da vida.
- Compreender que as mudanças emocionais acompanham as físicas.
- Entender que cada um tem um ritmo diferente de crescimento.

Duração: 45 m

Recursos: Texto de apoio “O que me está a acontecer” para rapazes e raparigas; Diferentes fotografias individuais desde a infância até aos dias de hoje; 10 Recortes de jornais de pessoas mais velhas; Grelha sobre alterações na puberdade.

GUIÃO:

1. Organização das fotos pelas diferentes fases de crescimento, apontando uma característica da mesma que se recordam; apresentação para a turma.
2. Preenchimento da grelha sobre mudanças físicas e psicologias que ocorrem na Puberdade em grupos mistos (Fim da 1ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Pedir antecipadamente as fotografias e recortes de jornais.
- ✓ Ter cópias para rapazes e raparigas “O que me está a acontecer”, Porto Editora.



ANEXO DA SESSÃO 2

| O que me está a acontecer? |

Várias são as mudanças físicas e psicológicas que ocorrem na Puberdade. Anota-as:

Alterações	Físicas	Psicológicas	Rapazes	Raparigas
Surgem pêlos nas axilas, nos genitais, na cara, ...				
As ancas alargam, os seios crescem.				
A voz muda, a maçã de Adão torna-se mais visível.				
O sistema reprodutor desenvolve-se e amadurece.				
Acontecem muitas alterações de humor.				
O pénis e os testículos crescem.				
Olha-se para os rapazes de modo diferente				
A pele segrega mais gordura e surge o acne.				
Preocupação maior com a imagem corporal.				
Aumenta a transpiração e tem um odor diferente.				
Olha-se para as raparigas de modo diferente.				
Surge a menstruação.				
Os ombros alargam-se.				
Sentem-se medos e complexos.				
O corpo cresce rápido, aumenta de peso e de altura.				
Surgem as primeiras ereções.				
Surgem os «sonhos molhados».				
Acontecem as primeiras masturbações.				

Fonte: a partir de Arboria & Ausonia, «A Adolescência e Tu», 2000.

Nome: _____ Ano/Turma: _____



SESSÃO 3

| O que me está a acontecer (continuação) |

OBJECTIVO:

- Perceber as mudanças do corpo e desenvolver uma atitude positiva perante as mesmas.
- Identificar as principais mudanças físicas ao longo da vida.
- Compreender que as mudanças emocionais acompanham as físicas.
- Entender que cada um tem um ritmo diferente de crescimento.

Duração: 45 m

Recursos: Questionário sobre papéis de género, livro ED. Sexual na Escola, pag. 93, ficha.

GUIÃO:

1. Distribuição da cópia do questionário, para preenchimento individual.
2. Análise em pequenos grupos de trabalho: sobre as **semelhanças e diferenças entre papéis de géneros**.
3. Apresentação das conclusões à turma.
4. Tentativa de caracterizar fases pelas quais ainda não passaram: o que pensam como será ao serem adultos (Fim da 2ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Ter cópias do questionário a aplicar.

ANEXO DA SESSÃO 3

| O que me está a acontecer? |

Quem Faz o Quê...

Quem faz o quê	H	M	HM	0
Preparar as refeições				
Compras no supermercado				
Conduzir automóveis				
Ter um ar sério				
Comprar perfumes				
Comprar bebidas				
Chorar				
Cuidar da roupa				
Ler jornais				
Ter reuniões de negócio				
Praticar desporto				
Pôr a mesa				
Chegar tarde a casa				
Alimentação dos filhos				
Levantar pesos				
Limpar o pó e aspirar				
Dizer mal dos amigos				
Compar bebidas				
Lavar, limpar e arrumar a loiça				
Limpar a casa de banho				
Viajar em trabalho				

H – Homem

M – Mulher

HM – Ambos

0 – Nenhum



SESSÃO 4

| O que me está a acontecer (continuação) |

OBJECTIVO:

- Perceber as mudanças do corpo e desenvolver uma atitude positiva perante as mesmas.
- Identificar as principais mudanças físicas ao longo da vida.
- Compreender que as mudanças emocionais acompanham as físicas.
- Entender que cada um tem um ritmo diferente de crescimento.

Duração: 45 m

Recursos: Texto para role-play.

GUIÃO:

1. Apresentação da proposta de role-play. Atribuição de papéis aos candidatos.
2. O público tira apontamentos de sentimentos, emoções que a apresentação lhes despoleta ou com as quais se identificam.
3. Conversa em grande grupo sobre os apontamentos, explorando as opiniões das semelhanças e diferenças de sentimentos sobre o crescimento...todos crescemos mas de maneira diferente (Fim da 3ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Ter cópias do Texto para role Play, sobre uma situação do quotidiano adolescente.



SESSÃO 5

| Adolescente, crise ou uma fase?.... |

OBJECTIVO:

- Definir **adolescência**;
- Compreender que a adolescência tem aspectos positivos e negativos.

Duração: 45 m

Recursos: Canção áudio/ youtube; letra da canção.

GUIÃO:

1. Audição da canção do Rui Veloso, “Não há estrelas no céu” ou outra à escolha do professor.
2. Apresentação da letra com exercício de interpretação (versos com lacunas).
3. Análise em grupos de trabalho, sobre o significado de algumas expressões da canção Ex: Por mais amigos que tenha sinto-me sempre sozinho; A primavera da vida é bonita de viver; Vejo-me à noite ao espelho, o corpo sempre a mudar.
4. Comparação com o seu dia-a-dia, reconhecendo algumas semelhanças (Fim 1ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Conhecer a canção a explorar para orientar a sua análise.
- ✓ Ler algumas definições de adolescente e adolescência (OMS, autores, pensadores, etc...).



ANEXO DA SESSÃO 5

| Adolescente, crise ou uma fase?....|

Não há estrelas no céu

Rui Veloso

Não há estrelas no céu a dourar o meu caminho,
Por mais amigos que tenha sinto-me sempre sozinho.
De que vale ter a chave de casa para entrar,
Ter uma nota no bolso pr'a cigarros e bilhar?

[Refrão]

A primavera da vida é bonita de viver,
Tão depressa o sol brilha como a seguir está a chover.
Para mim hoje é Janeiro, está um frio de rachar,
Parece que o mundo inteiro se uniu pr'a me tramar!

Passo horas no café, sem saber para onde ir,
Tudo à volta é tão feio, só me apetece fugir.
Vejo-me à noite ao espelho, o corpo sempre a mudar,
De manhã ouço o conselho que o velho tem pr'a me dar.

[Refrão]

Hu-hu-hu-hu-hu, hu-hu-hu-hu-hu.

Vou por aí às escondidas, a espreitar às janelas,
Perdido nas avenidas e achado nas vielas.
Mãe, o meu primeiro amor foi um trapézio sem rede,
Sai da frente por favor, estou entre a espada e a parede.

Não vês como isto é duro, ser jovem não é um posto,
Ter de encarar o futuro com borbulhas no rosto.
Porque é que tudo é incerto, não pode ser sempre assim,
Se não fosse o Rock and Roll, o que seria de mim?

[Refrão]

Não há-á-á estrelas no céu...



SESSÃO 6

| Adolescente, crise ou uma fase?....(continuação) |

OBJECTIVO:

- Definir **adolescência**;
- Compreender que a adolescência tem aspectos positivos e negativos.

Duração: 45 m

Recursos: Canção áudio/ youtube; letra da canção; folhas coloridas.

GUIÃO:

1. Descrição em grande grupo dos aspectos negativos da vida adolescente.
2. Descrição em grande grupo dos aspectos positivos enquanto adolescente.
3. Comparação entre aspectos positivos e negativos de ser adolescente.
4. Reflexão sobre o peso que os amigos, pais e outros têm nas suas decisões.
5. Tentar definir o que é ser adolescente (Fim 2ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Ler algumas definições de adolescente e adolescência (OMS, autores, pensadores, etc...).

SESSÃO 7

| A Sexualidade é |

OBJECTIVO:

- Definir **sexualidade**;
- Identificar as diferentes dimensões da sexualidade (formas de expressão da sexualidade);
- Compreender a importância dos papéis de género;
- Conhecer as diferentes orientações sexuais;
- Distinguir desejo de atracção e enamoramento.

Duração: 45 m

Recursos: Definição de sexualidade da OMS; Papel cenário e marcadores grossos de cor.

GUIÃO:

1. Colocação do papel num local acessível a todos os alunos.
2. Escrever “Sexualidade” no centro do papel.
3. Questionar a turma sobre o significado de sexualidade. Cada aluno deve usar apenas uma palavra para definir o termo (nada de frases!).
4. Ler em voz alta, e questionar se há mais alguma palavra a acrescentar.
5. Organizar a turma por grupos, para que cada um deles cumpra as orientações que estão no quadro:
 - Escrever um antónimo e um sinónimo para cada uma das palavras (quando possível);
 - Organizar por ordem crescente de importância de cada palavra;
 - Tentar definir em grupo, o que é Sexualidade.
6. Apresentar os trabalhos à turma.
7. Apontamento dos antónimos e sinónimos na folha de papel cenário (Fim da 1ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Ler alguns textos de apoio sobre o que é sexualidade e a definição da OMS.
- ✓ Nenhuma ideia é errada.

A sexualidade é “uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”. (OMS, 1991).

SESSÃO 8

| A Sexualidade é (continuação) |

OBJECTIVO:

- Definir **sexualidade**;
- Identificar as diferentes dimensões da sexualidade (formas de expressão da sexualidade);
- Compreender a importância dos papéis de género;
- Conhecer as diferentes orientações sexuais;
- Distinguir desejo de atracção e enamoramento.

Duração: 45 m

Recursos: Definição de sexualidade da OMS; Papel cenário da sessão anterior; marcadores grossos de cor.

GUIÃO:

1. Exposição do papel cenário da aula anterior, 1 min. para leitura individual.
2. Debate orientado para as seguintes questões:
 - A sexualidade é definida por “sinónimos” e “antónimos”(amor/paixão; amor/ódio);
 - Identificar os aspectos mais importantes na sexualidade (na perspectiva dos alunos);
 - A sexualidade é importante na nossa vida? (perspectiva dos adolescentes);
 - Manifestações na vida relacionadas com a sexualidade (afecto, carinho...).
3. Leitura das definições de Sexualidade.
4. Comparar em grande grupo com a definição da OMS (leitura para a turma da definição da OMS).
5. Comparar as definições, começando pelas palavras repetidas e finalmente pelo conteúdo total, aproximação ou não (Fim da 2ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Ler alguns textos de apoio sobre o que é sexualidade e a definição da OMS.

A sexualidade é “uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”. (OMS, 1991).



SESSÃO 9

| A Sexualidade é (continuação) |

OBJECTIVO:

- Definir **sexualidade**;
- Identificar as diferentes dimensões da sexualidade (formas de expressão da sexualidade);
- Compreender a importância dos papéis de género;
- Conhecer as diferentes orientações sexuais;
- Distinguir desejo de atracção e enamoramento.

Duração: 45 m

Recursos: Questionário pré-preparado (livro APF *Educação Sexual na Escola*, pag. 79).

GUIÃO:

1. Conhecer a opinião dos outros sobre o que é a Sexualidade (aplicar inquérito pag. 79, ficha 8).
2. Leitura e análise do questionário na turma.
3. Definir quantos questionários irão ser realizados.
4. Escolher a população (Fim da 3ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Levar o questionário do livro **ED. Sexual na Escola**, APF, pag.79 ficha nº8.

ANEXO DA SESSÃO 9

| A Sexualidade é (continuação) |

Proposta para um Questionário de Opiniões

Idade: _____	Sexo: H <input type="checkbox"/>	M <input type="checkbox"/>	
Aluno <input type="checkbox"/>	Docente <input type="checkbox"/>	Funcionário <input type="checkbox"/>	Outro <input type="checkbox"/>
A • Em sua opinião, com que idade...			
1. se deve começar a namorar: rapaz: _____ rapariga: _____	3. se deve ter o/a 1.º/a filho/a: rapaz: _____ rapariga: _____		
2. se deve casar: rapaz: _____ rapariga: _____	4. se deve ter a 1.ª relação sexual: rapaz: _____ rapariga: _____		
5. _____			
B • Em sua opinião, para que serve a sexualidade:			
a) Reprodução: <input type="checkbox"/>			
b) Afecto: <input type="checkbox"/>			
c) Ternura: <input type="checkbox"/>			
d) Comunicação: <input type="checkbox"/>			
e) Prazer: <input type="checkbox"/>			
f) _____ <input type="checkbox"/>			
1. Ordene as alíneas do ponto anterior de 1 a 5, pelo grau de importância que lhe atribui. Ou seja, aquela que considera mais importante terá o número 1.			
C • Em sua opinião, há uma idade de início da sexualidade? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>			
Se sim, qual? Homem _____ Mulher _____			
D • Em sua opinião, existe uma idade específica para terminar a sexualidade?			
Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>			
Se sim, qual? Homem _____ Mulher _____			



SESSÃO 10

| A Sexualidade é (continuação) |

OBJECTIVO:

- Definir **sexualidade**;
- Identificar as diferentes dimensões da sexualidade (formas de expressão da sexualidade);
- Compreender a importância dos papéis de género;
- Conhecer as diferentes orientações sexuais;
- Distinguir desejo de atracção e enamoramento.

Duração: 45 m

Recursos: Apresentação estatística; Computador e vídeo projector.

GUIÃO:

1. Análise estatística dos dados recolhidos na aula de Matemática.
2. Debate de ideias sobre os resultados obtidos orientado através de:
 - Diferenças e semelhanças das respostas dos homens e das mulheres;
 - Há diferenças nas respostas devido à idade;
 - A partir das respostas dadas, **definir**, por ordem crescente, a valorização da função da sexualidade (Fim da 4ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Levar apresentação estatística organizada em suporte informático que facilite a leitura.



SESSÃO 11

| Questões a estoirar na cabeça.... |

OBJECTIVO:

- Identificar dúvidas em relação às mudanças biossociais da sexualidade;
- Reconhecer as diferentes funções da sexualidade Definir **sexualidade**.

Duração: 45 m

Recursos: Filme “A cabeça cheia de perguntas”- 20min; Caixa de perguntas; Computador e vídeo projector.

GUIÃO:

1. Visualização do filme “A cabeça cheia de perguntas”.
2. Registo em folha de papel solta, de questões sobre que o filme possa vir a levantar (sexualidade).
3. Depósito das questões na caixa das perguntas (Fim 1ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Levar caixa para recolher as questões a responder.



SESSÃO 12

| Questões a estoirar na cabeça.... |

OBJECTIVO:

- Identificar dúvidas em relação às mudanças biossociais da sexualidade;
- Reconhecer as diferentes funções da sexualidade Definir **sexualidade**.

Duração: 45 m

Recursos: Caixa de perguntas. Enfermeira ou Prof PES.

GUIÃO:

1. Análise prévia das questões, quanto à linguagem utilizada e a pertinência em relação ao conteúdo.
2. Apresentação das respectivas respostas pela enfermeira ou outro agente (ex: prof. do PES), convite realizado previamente pelo DT (Fim 2ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Levar as questões para responder.
- ✓ Organizar com a Enfermeira ou outro agente (ex: prof. do PES) a dinâmica da sessão.



SESSÃO 13

| Avaliação |

OBJECTIVO:

- Avaliação da implementação das sessões de Educação Sexual.

Duração: 45 m

Recursos: Inquéritos.

GUIÃO:

1. Preenchimento do inquérito após implementação do Prog. Ed. Sexual.
2. Balanço das aulas sobre esta temática.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Inquérito sobre educação sexual deverá ser entregue aos mesmos alunos que preencheram o 1º inquérito.



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ALMANCIL
EB 2,3 DR. ANTÓNIO DE SOUSA AGOSTINHO

Actividades de Educação Sexual

3º Ciclo – 8ºAno





SESSÃO 1

| Como me vejo ... Como me vêem |

OBJECTIVO: Tomada consciência dos aspectos positivos e negativos da sua personalidade e dos colegas.

Duração: 30 a 40 m

Recursos: Folhas de papel e lápis ou canetas; Jogo quebra-gelo; jogo do toque.

GUIÃO:

1. Preenchimento do inquérito sobre educação sexual.
2. Jogo quebra-gelo, para início das actividades.
3. Apresentação de resultados, colocando no quadro, por grupos, comparando-os entre si, procurando semelhanças. (Gostos iguais em pessoas diferentes).
4. Jogo do toque (para que se sintam mais à vontade uns com os outros, perceber até algumas inibições).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Organizar a sala para que haja espaço para as actividades.



ANEXO DA SESSÃO 1

| Como me vejo ... Como me vêem ... |

Jogo Quebra-gelo:

15 min. – Os alunos sentam-se em círculo em círculo, aos quais foi entregue uma folha de papel numerada e lápis. Organiza-se a turma em grupos. Cada folha numerada é entregue por ordem crescente, repetindo-se, os números pelos diferentes grupos (ex: 1, 2,3,4 repetido várias vezes). Escreve no quadro as indicações de cada nº: 1- cor preferida; 2- animal preferido; 3- comida preferida; 4- instrumento musical; 5- uma peça de roupa; etc.... Podem acrescentar mais números, para que toda a turma seja integrada na actividade, dando orientações para preencherem o seu papel.

Jogos do «toque».

10 – 15 m. – a) Metade da turma senta-se em cadeiras colocadas pela sala, com os olhos fechados. A outra metade, senta-se em frente ao colega, para que este sinta o seu rosto, tentando adivinhar quem é. Trocam a função, ficando de olhos fechados nas cadeiras, e quem estava a descobrir, vai circular e sentar-se junto a outro colega.

b) Dois a dois, com os dedos das mãos, apalpam a face do parceiro, um de cada vez, a fim de a «decorarem». De seguida, em círculo, com um no centro, de olhos vendados, apalpando a cara de quem lhe fica em frente, tentará descobrir o seu anterior parceiro e/ ou quem é aquele que está a tocar logo à primeira.



SESSÃO 2

| Expressão dos sentimentos |

OBJECTIVO:

- Ter capacidade de expressar os sentimentos e opiniões.
- Importância do respeito pelos outros.
- Relacionar diferentes sentimentos, com diferentes demonstrações de afecto.

Duração: 45 m

Recursos: Texto de apoio “A afectividade” do livro, *Educação Sexual só para jovens*, pag. 20.

GUIÃO:

1. Leitura individual do texto.
2. Apresentação de ideias sobre o texto.
3. Brainstorming (escrever no quadro) sobre diferentes demonstrações de afectividade (palavras, gestos, actos, carinhos, acções, cartas, sms, mms, emails, facebook, etc).
4. Relacionar as demonstrações de afectividade com diferentes tipos de relacionamentos interpessoais (amizade, namoro, pasi/filho/netos, etc...).
5. Descrição de demonstrações de afectividade no namoro (Fim 1ª sessão).


ORIENTAÇÕES:

- ✓ Leitura do capítulo 2 Afectividade, do livro, *Educação Sexual só para jovens*.

ANEXO DA SESSÃO 2

| Expressão dos sentimentos |

Texto de apoio “A afectividade” do livro, *Educação Sexual só para jovens*, pag. 20.

 **Será que a atracção influi no amor?**

Muitas vezes sentimo-nos atraídos por uma pessoa quando admiramos as suas qualidades.

Inicialmente, esta admiração tem a ver com o aspecto físico por ser aquilo de que primeiro nos damos conta.

Quando conhecemos uma pessoa pela primeira vez, se ela tem algum atractivo físico para nós, procuramos reter a sua atenção e conhecê-la melhor; se para nós não tem atractivo, é menos provável que procuremos estabelecer alguma relação.

Com respeito à atracção, há estudos que mostram que as pessoas a quem se atribuem atractivos físicos parecem ter mais êxito, popularidade e maior confiança em si mesmas, sentindo-se, geralmente, mais felizes do que os classificados como pouco atractivos.

Ao que parece, a atracção física será uma vantagem, não só para acasalar, mas também para a vida em geral. Felizmente que os gostos variam muito, mesmo ao longo das épocas históricas. No nosso tempo, a beleza ideal é muito influenciada pela publicidade, pela televisão, pelo cinema, etc.

Porém, quando chega a altura de fazer uma opção pessoal (talvez porque o estado de enamoramento nos leva a idealizar o/a nosso/a eleito/a como mais perfeito/a do que ele/a na realidade é), quase sempre acabamos por estar dispostos a aceitar alguém que é menos perfeito fisicamente (e não só) do que tínhamos idealizado.

Embora se demore algum tempo a perceber isto, a verdade é que não é este ou aquele atributo físico que tem importância. Isso pode ter alguma influência, mas só no início da relação (como já foi referido).

Na verdade, para que uma relação seja de boa qualidade, equilibrada ou duradoura, o importante são as qualidades e os sentimentos positivos. O físico tem um papel insignificante no amor. Até se costuma dizer: «Quem o feio ama, bonito lhe parece».



SESSÃO 3

| Expressão dos sentimentos (continuação) |

OBJECTIVO:

- Ter capacidade de expressar os sentimentos e opiniões.
- Importância do respeito pelos outros.
- Relacionar diferentes sentimentos, com diferentes demonstrações de afecto.

Duração: 45 m

Recursos: Pequenos textos de situações do quotidiano dos adolescentes: ir a uma festa na véspera de teste, arrumar algo em casa, experimentar algo que não deve incitado pelos amigos do grupo.

GUIÃO:

1. Entrega dos pequenos textos, a grupos já organizados para leitura.
2. Role Play dos textos para a turma.
3. Após a apresentação, um debate sobre a dificuldade em dizer sim ou não, justificando a sua escolha.
4. A resposta foi bem aceite pelo amigo/colega, após a justificação dada?
5. Quando resposta foi negativa, quem a recebeu como se sentiu? Na realidade também se sentem assim?
6. Pedir que escrevam em casa o que para eles pode significar um Sim ou um Não, no seu dia-a-dia.

(Fim da 2ªsessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Leitura do capítulo 2 Afectividade, do livro, *Educação Sexual só para jovens*.



SESSÃO 4

| Expressão dos sentimentos (continuação) |

OBJECTIVO:

- Ter capacidade de expressar os sentimentos e opiniões.
- Importância do respeito pelos outros.
- Relacionar diferentes sentimentos, com diferentes demonstrações de afecto.

Duração: 45 m

Recursos: Pequenos textos de situações do quotidiano dos adolescentes: ir a uma festa na véspera de teste, arrumar algo em casa, experimentar algo que não deve incitado pelos amigos do grupo.

GUIÃO:

1. Leitura individual dos trabalhos sobre o Sim ou Não (o que sentem, as suas reacções em respostas positivas e em respostas negativas).
2. Expressar por meio de mímica expressões faciais respostas de SIM e NÃO.
3. Posteriores comentários às dificuldades sentidas ao expressar e ao decodificar sentimentos apresentados.
4. Debate: Quem tem mais dificuldade em apresentar os seus sentimentos RAPARIGAS OU RPAZES?
5. **CONCLUIR:** Os sentimentos nem sempre são fáceis de exprimir ou definir por palavras ou gestos. Nem sempre nos compreendem ou compreendemos os outros. Há que aceitar que não somos iguais, não sentimos as situações da mesma maneira. Um NÃO deve ser entendido como tal, NÃO! (Fim da 3ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Leitura do capítulo 2 Afectividade, do livro, *Educação Sexual só para jovens*.



SESSÃO 5

| Os Afectos na Sexualidade |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Importância do respeito pelos outros.

Duração: 45 m

Recursos: Canção “JURA” do Rui Veloso; Letra da canção; Leitor de CDs.

GUIÃO:

1. Audição da canção **Jura**, de Rui Veloso.
2. Análise da canção em grande grupo (apresentada em papel cenário), como alicerce para reflectir acerca de conceitos como ternura, ciúme, compromisso, solidão, saudade, razão, entre outros.
3. Apontamento das suas considerações no papel cenário da letra da canção.
4. Pedir como trabalho de casa, procurar e recortar e compilar num cartaz, imagens que expressem formas prazenteiras de viver a afectividade e imagens que demonstrem o desagrado de viver a afectividade (pode ser realizado em grupos) (Fim da 1ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Este tipo de trabalho pode ser realizado com uma outra canção.



ANEXO DA SESSÃO 5

| Os Afectos na Sexualidade |

JURA, Rui Veloso

Jura que não vais ter uma [aventura](#)
Dessas que acontecem numa altura
E depois se desvanecem
Sem [lembrança](#) boa ou má
E por isso mesmo se esquecem

Jura que se tiveres uma aventura
Vais contar uma mentira
Com cuidado e com ternura
Vais fazer uma [pintura](#)
Com uma tinta qualquer
Que o ciúme é queimadura
Que faz o [coração](#) sofrer

Jura que não vais ter uma aventura
Porque eu hei-de estar sempre à altura
De saber
Que a solidão é dura
E o amor é uma fervura
Que a saudade não segura
E a razão não serena
Mas jura que se tiver de ser
Ao menos que valha a pena



SESSÃO 6

| Os Afectos na Sexualidade (continuação) |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Importância do respeito pelos outros.

Duração: 45 m

Recursos: Canção “JURA” do Rui Veloso; Letra da canção; Leitor de CDs.

GUIÃO:

1. Apresentação dos cartazes à turma, resumindo as suas ideias. Colocação dos cartazes na sala, enquanto ouvem novamente a canção JURA, de Rui Veloso.
2. Construir textos em grupos de 2, em que se mostre a importância da necessidade que todas as pessoas têm de receber afecto (grupos mistos, só de raparigas e só de rapazes – 10 minutos).
3. Leitura dos textos produzidos.
4. Debate das diferentes perspectivas, dos diferentes grupos (mistos, raparigas e rapazes).
5. Apontamento das ideias finais e globais, **da importância da necessidade que todas as pessoas têm de receber afecto** (Fim da 2ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Este tipo de trabalho pode ser realizado com uma outra canção.



SESSÃO 7

| Os Afectos na Sexualidade (continuação) |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Importância do respeito pelos outros.

Duração: 45 m

Recursos: DVD Cenas e Contracenas – Kit Educação Sexual da APF – 3ºciclo; Computador e Videoprojector.

GUIÃO:

1. Uma Ideia: Lembrarem-se do seu 1º Amor/ Paixoneta, orientando os pensamento com as ideias de:
 - O que sentiam por essa pessoa naquele momento?
 - Como demonstraram que gostavam dela?
2. Visualização da apresentação do DVD Cenas e Contracenas, no capítulo *Estou Apaixonada* (cerca de 4 minutos).
3. O que é estar APAIXONADO? (escrito no quadro).
4. Considerações dos alunos sobre esta questão.
5. Pesquisa individual na internet de letras de canções, poemas, cartas, que referiram os múltiplos sentimentos de quem está apaixonado (Fim da 3ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Realizar a sessão numa sala de aula que permita pesquisa na internet ou pedir aos alunos para o realizar em casa.



SESSÃO 8

| Os Afectos na Sexualidade (continuação) |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Importância do respeito pelos outros.

Duração: 45 m

Recursos: Leitor de CDs; alguns textos, poemas, letras de canções.

GUIÃO:

1. Apresentação das pesquisas efectuadas: leitura dos poemas, cartas, e/ou audição das canções com apresentação das letras.
2. Cada um refere o que o levou a escolher o material que apresenta.
3. Compilação do material pesquisado (a utilizar no jornal da escola, newsletter, ou rádio) (Fim 4ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar algum material (alguns textos, poemas, letras de canções, etc...), para o caso dos alunos não realizarem a pesquisa pedida.



SESSÃO 9

| Relacionamentos no namoro |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Sensibilizar os adolescentes/jovens para a problemática da gravidez na adolescência.
- Violência no namoro – manifestação de afectos positivos vs manifestações negativas.

Duração: 45 m

Recursos: DVD do filme Juno; “Cenas e contracenas”, do CD do kit de educação sexual da APF.

GUIÃO:

1. Após o visionamento do filme: Juno.
2. Exploração das ideias do filme: a primeira relação sexual, gravidez na adolescência.
3. Visionamento do capítulo “ A Primeira Vez” do CD “Cenas e contracenas”.
4. Debate que aborde algumas questões: Quais razões para iniciar a vida sexual? Quais as influências: amigos, família, namorado/namorada.
5. Grupos de 3 ou 4 alunos realizam algumas conclusões sobre o debate (motivos, interpretações, contraceção, possíveis desfechos).
6. Apresentação do trabalho de grupo (Fim da 1ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Realizar uma sessão de cinema na escola, para visionamento do filme JUNO, antes de iniciar estas sessões.



SESSÃO 10

| Relacionamentos no namoro (continuação) |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Sensibilizar os adolescentes/jovens para a problemática da gravidez na adolescência.
- Violência no namoro – manifestação de afectos positivos vs manifestações negativas.

Duração: 45 m

Recursos: Gráficos estatísticos; Computador e Videoprojector.

GUIÃO:

1. **Gravidez na adolescência** – relembrar o filme, Juno.
2. Apresentação da estatística de casos de gravidez na adolescência.
3. Questionar sobre casos de colegas, amigas nessa situação, e tentar perceber o que mudou nas suas vidas.
4. Alunos registam em papel: o que acham que podem deixar de fazer se forem responsáveis por um bebé.
5. Identificar como que poderiam ter evitado uma gravidez.
6. Organização de questões, para colocar a uma mãe/pai adolescente, que vai estar na próxima aula (o que mudou na sua vida, o que é importante para o desenvolvimento saudável do bebé, se teve dificuldade em se adaptar à responsabilidade...) (Fim da 2ªsessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar os gráficos estatísticos para apresentar.

ANEXO DA SESSÃO 10

| Relacionamentos no namoro |

GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA


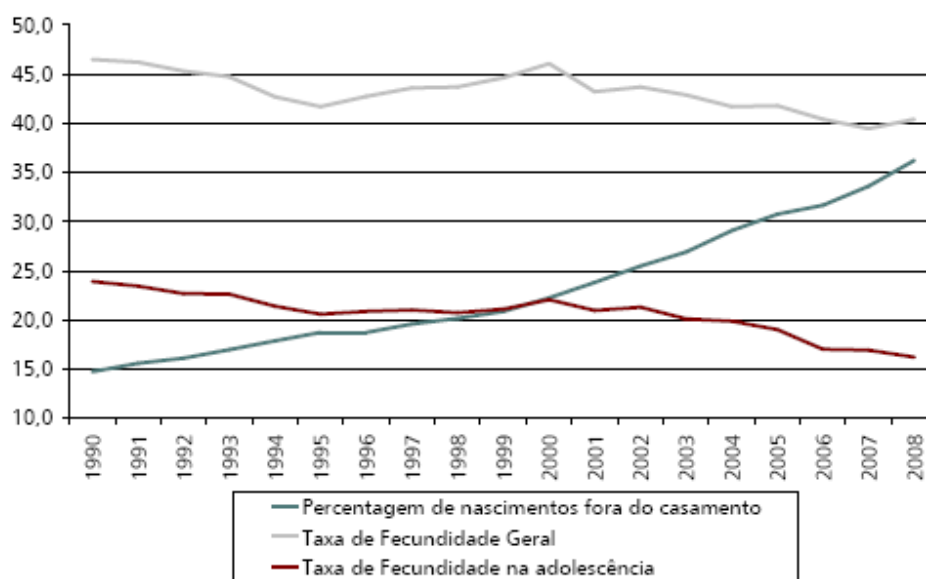
Período de referência dos dados	Grupo etário	Taxa de fecundidade geral (%o) por Grupo etário; Anual	
		Local de residência 	Portugal
		%	
2008	Total		40,40
	15 - 19 anos		16,18
	20 - 24 anos		45,90
	25 - 29 anos		76,74
	30 - 34 anos		85,76
	35 - 39 anos		42,03
	40 - 44 anos		7,84
	45 - 49 anos		0,43
	Total		39,36

Gráfico 6 – Indicadores de natalidade





SESSÃO 11

| Relacionamentos no namoro (continuação) |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Sensibilizar os adolescentes/jovens para a problemática da gravidez na adolescência.
- Violência no namoro – manifestação de afectos positivos vs manifestações negativas.

Duração: 45 m

Recursos: Pessoa que tenha vivido/ acompanhado uma gravidez adolescente.

GUIÃO:

1. Conversa com uma mãe/pai adolescente, onde conta como descobriu que estava grávida, o que mudou na sua vida, se teve algumas dificuldades de se adaptar à nova rotina com um bebé ao seu encargo... de acordo com as questões organizadas.
2. Realização de perguntas sobre o assunto, ordenadamente (Fim da 3ª sessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Esta actividade pode ser realizada com grande grupo, mais do que uma turma.

SESSÃO 12

| Relacionamentos no namoro (continuação) |

OBJECTIVO:

- Importância dos afectos nos relacionamentos interpessoais.
- Sensibilizar os adolescentes/jovens para a problemática da gravidez na adolescência.
- Violência no namoro – manifestação de afectos positivos vs manifestações negativas.

Duração: 45 m

- ✓ **Recursos:** Computador e Videoprojector; Texto sobre violência no namoro.

GUIÃO:

1. **Violência no Namoro:** visionamento de 3 pequenos filmes sobre a temática:

- <http://www.youtube.com/watch?v=pN-JTyRyFrQ>
- <http://www.youtube.com/watch?v=QAnzM66rv8k>
- <http://www.youtube.com/watch?v=BApTsxrRNA>

Ou apresentação de textos sobre este tema.

2. **Debate sobre:** Demonstrações de afecto positivas e negativas; manifestações de afecto que consideram aceitáveis no namoro.
3. Apontamento das considerações finais sobre o debate (Fim da 4ªsessão).

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Ter em atenção aos sites indicados que pois podem estar desactualizados.
- ✓ **Sugestão:** realizar uma pesquisa na net e procurar outros filmes, ou apresentar textos sobre o tema.



ANEXO DA SESSÃO 12

| Relacionamentos no namoro |

Violência no Namoro

A violência pode ser tão subtil, que a jovem nem percebe que está a ser duramente torturada e até se pode culpabilizar por não estar a corresponder às expectativas do outro

Quando é que se pode dizer que existe violência no namoro? Quando existe violência física? Quando existe violência verbal? Quando a violência é psicológica? A violência na relação poderá ter um ou vários destes ingredientes, mas o principal é a desigualdade de poder, ou seja, é o uso do poder como forma de controlo do outro. Quando alguém insulta, humilha, ameaça ou bate como forma de controlar o outro, está a ser violento.

Face a isto, a grande questão que se coloca é "porquê?" Porque é que alguém deixa que o outro abuse dele e o maltrate? Porque é que há pessoas que permanecem em relações em que a agressão é uma constante? Por várias razões ...

Em primeiro lugar, quem abusa não abusa sempre; tem momentos de arrependimento. Nesses momentos, o que fora destruído com violência é tentado reconstruir com flores, bombons e outras prendas. Dado que um comportamento violento dá lugar a um outro de certa forma oposto, instala-se a confusão e a dúvida: "Será que é desta que ele vai mudar?". E a esperança, que, como diz o povo, é a última a morrer, acaba por instalar-se, pelo menos enquanto dura o período de tréguas...

O ciúme e a forma como ele é percebido também funcionam como aliados do agressor. A ideia de que ter ciúme é prova de amor ainda perdura em muitas mentes. Controlar os horários, as horas em que entra e sai de casa, pedir justificações para os atrasos, ligar constantemente para saber onde está, com quem está e o que está a fazer é habitualmente interpretado como uma forma de amar e não como uma estratégia para manter o poder e o controlo sobre o outro. A violência pode ser tão subtil, que a jovem nem percebe que está a ser duramente torturada e até se pode culpabilizar por não estar a corresponder às expectativas do outro.

Ser proveniente de uma família violenta é certamente um factor de risco para perpetuar a violência porque, quer queiramos quer não, muitas das nossas aprendizagens se fazem através da observação dos outros. Se o jovem cresceu num contexto de violência, poderá ter mais dificuldade em ser crítico relativamente a ela.

Infelizmente, digo eu, ter namorado ainda é sentido, sobretudo pelas raparigas, como uma forma de afirmação social. Não interessa que ele seja uma "peste"; ter alguém é sempre melhor que estar sozinha, mesmo quando esse alguém perde a cabeça e é, por vezes, agressivo. A ideia de que é melhor estar só do que mal acompanhada não é de todo partilhada por muitos adolescentes; já agora, é importante acrescentar, nem por muitos adultos.

A educação pode também ser apontada como uma das responsáveis para que as raparigas se deixem violentar, uma vez que estas ainda são educadas para idealizar o amor e ainda lhes é incutida a mensagem de que o verdadeiro amor nunca acaba e que deve resistir a tudo. A ideia de que é possível mudar o outro pode levar a que a vítima permaneça na relação e tolere a violência durante muito tempo.

O que podem os pais fazer para evitar que os filhos sejam as próximas vítimas de violência no seio de uma relação amorosa? Usando as palavras de Carla Machado, investigadora da Universidade do Minho: "Podem antes de mais transmitir muito claramente, no seu discurso e comportamento, que a violência é inaceitável em qualquer circunstância e qualquer que seja a desculpa." "Podem educar os filhos para serem assertivos (não agressivos) e terem consciência dos seus direitos. Podem enfatizar a ideia de que o respeito faz parte integrante do amor. E que o amor não implica anulação nem fusão com o outro."

Adriana Campos 2010-04-14



SESSÃO 13

| Avaliação |

OBJECTIVO:

- Avaliação da implementação das sessões de Educação Sexual.

Duração: 45 m

Recursos: Inquéritos.

GUIÃO:

1. Preenchimento do inquérito após implementação do Prog. Ed. Sexual.
2. Balanço das aulas sobre esta temática.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Inquérito sobre educação sexual deverá ser entregue aos mesmos alunos que preencheram o 1º inquérito.



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ALMANCIL
EB 2,3 DR. ANTÓNIO DE SOUSA AGOSTINHO

Actividades de Educação Sexual

3º Ciclo – 9ª Ano





TEMAS

1. GRAVIDEZ INDESEJADA NA ADOLESCÊNCIA E TRANSMISSÃO DO VHI

Objectivos

1. Prevenir a gravidez indesejada na adolescência.
2. Reconhecer que os comportamentos de controlo de gravidez indesejada são da responsabilidade dos dois elementos do casal.
3. Conhecer a importância do planeamento familiar.
4. Conhecer os factores de risco associados à gravidez indesejada
5. Conhecer as consequências de uma gravidez na adolescência.
6. Conhecer as taxas de maternidade na adolescência.
7. Desmistificar pré-conceitos face à sexualidade na adolescência.
8. Ser capaz de tomar decisões conscientes e responsáveis.
9. Conhecer as vias de transmissão do VIH, de forma a reduzir reacções irracionais e medos acerca da doença.

2. INTERRUPTÃO VOLUNTÁRIA DA GRAVIDEZ

Objectivos

1. Tomar consciência da complexidade dos problemas associados à interrupção voluntária da gravidez.
2. Conhecer a legislação vigente em relação à interrupção voluntária da gravidez.
3. Adquirir competências sociais que permitam para a tomada de atitudes responsáveis.
4. Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.
5. Reconhecer a gravidez como um acto livre e responsável dos dois elementos do casal.



SESSÃO 1

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI |

Duração: 45 m

Recursos: Filme “Baby Blues”; Computador e Videoprojector.

GUIÃO:

1. Visionamento do filme “Baby Blues”. Este filme refere diferentes problemáticas associadas à adolescência e foca a atenção na questão de gravidez indesejada (duração de 25 min, aproximadamente).
2. Após o visionamento do filme procede-se a uma reflexão que aborde, sobretudo, as consequências de uma gravidez precoce indesejada, mas também poderão ser explorados outros aspectos relativos à sexualidade na adolescência referidos no filme: relações com o grupo de pares, contraceção, namoro, etc.....

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Em alternativa pode ser visionado o filme “Juno”, que aborda a mesma temática (duração de 1h30min, aproximadamente).



SESSÃO 2

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Futuro comprometido...”; Texto de apoio ao Professor; Taxas de gravidezes na adolescência; Texto de apoio ao professor sobre as circunstâncias que favorecem a gravidez na adolescência; Computador e Videoprojector.

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 1 (Futuro comprometido...) pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído. Os alunos devem ser orientados no sentido de reflectirem sobre as implicações/consequências de uma gravidez na adolescência (anexo 2 – texto de apoio ao professor).
4. Apresentação das conclusões, de cada grupo, à turma.
5. Apresentação aos alunos de dados relativos a taxas de gravidezes na adolescência (anexo 3) e circunstâncias que favorecem a gravidez na adolescência (anexo 4 – texto de apoio ao professor).
6. Debate sobre as principais conclusões retiradas.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar as fotocópias para apresentar aos alunos.



ANEXO DA SESSÃO 2

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

ANEXO 1

FUTURO COMPROMETIDO...

«Eu tinha 16 anos e andava no 9ºano quando engravidei. Fiquei muito contente e o meu namorado também. Resolvemos casar, mas a minha mãe não queria, embora acabasse por aceitar quando eu lhe disse que estava grávida. Ficámos a viver lá em casa e, no princípio, tudo corria bem. Depois, nasceu o bebé e começaram a surgir as complicações. A minha mãe trabalha fora e eu quis retomar os estudos. O meu marido teve que se empregar e, por causa disso, não podia atender ao bebé de noite. A mim, também me custavam as noites, porque o bebé chorava muito e no outro dia era-me difícil concentrar nas aulas. Comecei a andar muito cansada, irritável e a ter discussões com a minha mãe e o meu marido. Acabámos por nos mudar para casa dos meus sogros, porque a minha sogra disse que tomava conta do bebé, porque estava em casa. Mas, depois, começou também a queixar-se que andava cansada, sofria da coluna e não podia com o bebé que estava cada vez mais pesado. Depois, a minha sogra começou a criticar-me e a fazer intrigas entre mim e o meu marido. O ambiente piorava cada vez mais até que nos separámos. Nessa altura, eu tive de abandonar os estudos. Aluguei um quarto e arranjei emprego num escritório como rececionista. Agora, enquanto trabalho, tenho que deixar o meu filho na ama, porque não quero estar sempre a ouvir queixas e sermões da minha família. Somando a renda do quarto com o que pago à ama pouco me fica de sobra. Acho que nestes últimos quatro anos a vida foi dura. Muitos dos meus sonhos ficaram para trás e não sei o que pensar do futuro...»



ANEXO 2

GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

A gravidez no período da adolescência produz inevitavelmente um forte impacto psicológico na rapariga e também nos rapazes. As consequências não são apenas a curto prazo, mas prolongam-se no tempo.

Consequências da gravidez na adolescência

Segundo Eugénio Carpintero, na introdução do livro *Mamãs de palmo e meio*, os efeitos negativos podem ser de natureza diversa:

Consequências orgânicas

- Os riscos para a mãe e bebé são mais elevados; - São mais frequentes as anemias e alterações de peso durante a gestação; - O crescimento uterino pode ser menor que o habitual; - As probabilidades de complicações durante e após o parto são também maiores.

Consequências psicológicas

- Maior incidência de baixa auto-estima; - Stress e depressão; - Abandono escolar que pode levar à frustração, quer nas raparigas, quer nos rapazes; - Potencial rejeição por parte do parceiro; - Sentimentos de culpabilidade pelo rapaz.

Consequências sociais

- Abandono escolar; - Dificuldade de inserção no mercado de trabalho; - Alterações nas rotinas das relações sociais.

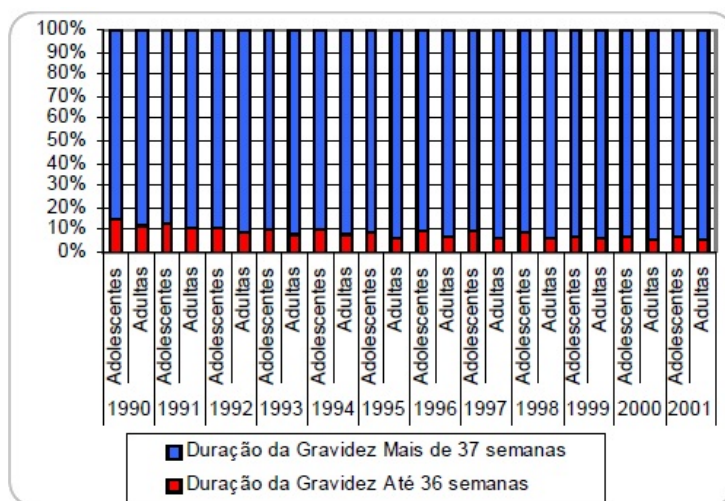
Consequências associadas à decisão de abortar

- Se o processo de aborto for clandestino, as consequências podem ser graves (hemorragias, infeções ou a própria morte).

Retirado de www.apf.pt

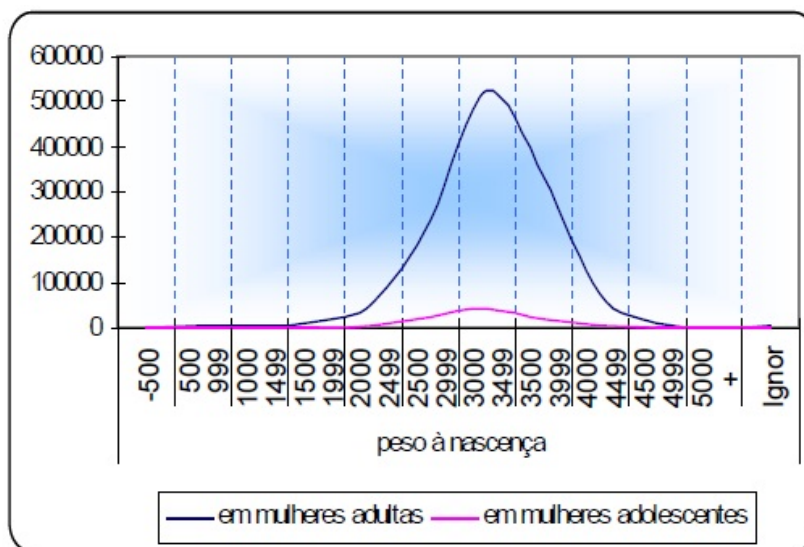
ANEXO 3

Gráfico 1 - Duração da gravidez em mulheres adolescentes e adultas – 1990-2001



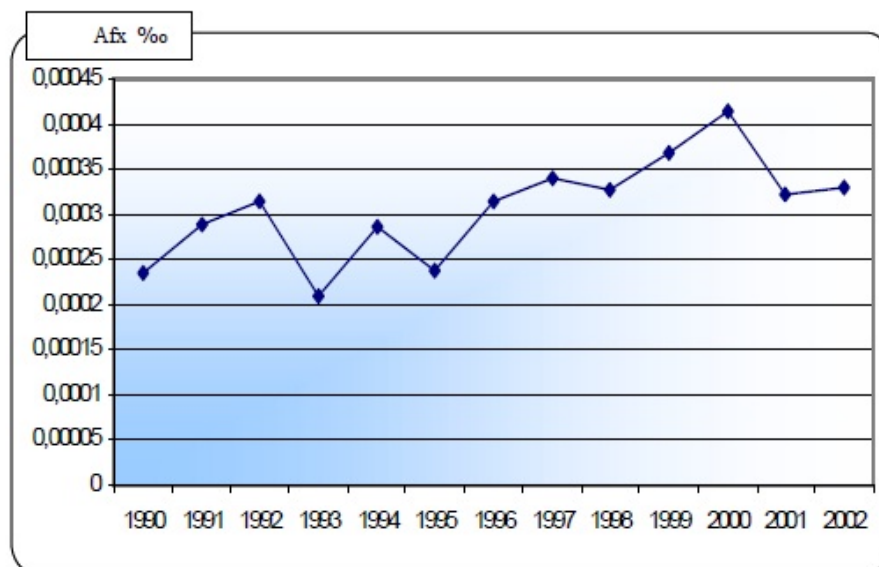
Fonte: Elaborado a partir de dados das Estatísticas Demográficas, 1990-2001

Gráfico 2 - Peso à nascença (em gramas) de filhos de mães adolescentes e adultas – 1990-2001



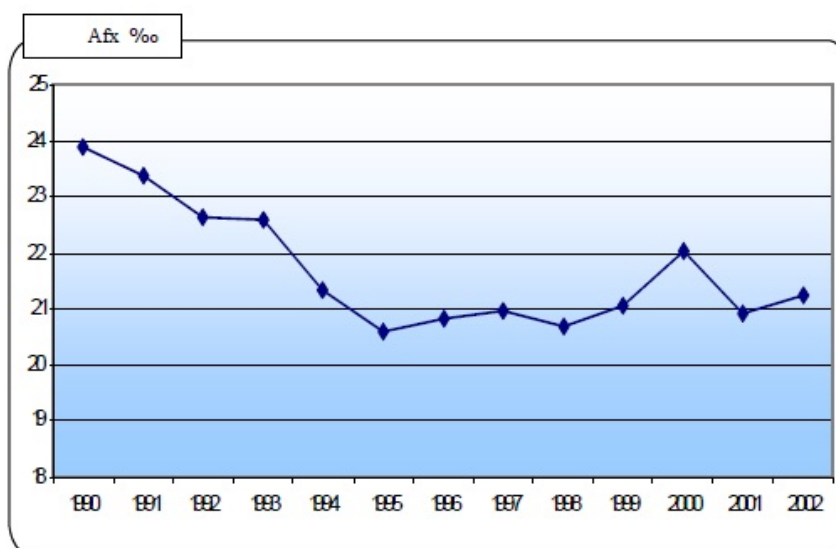
Fonte: Elaborado a partir de cálculos sobre os dados das Estatísticas Demográficas, 1990-2001.

Gráfico 3 - Taxas de fecundidade (%o) em mulheres com menos de 15 anos (em permilagem) – 1990-2002



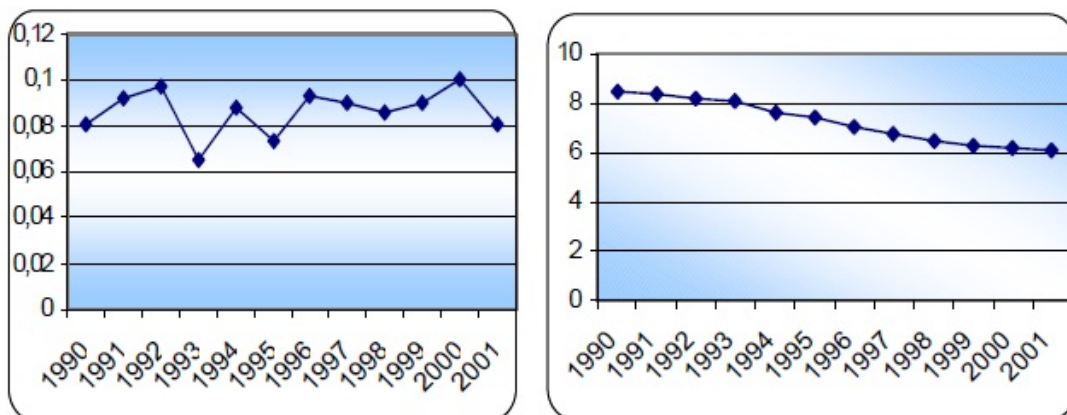
Fonte: Elaborado a partir de cálculos sobre os dados das Estatísticas Demográficas, 1990-2002

Gráfico 4 - Taxas de fecundidade (%o) em mulheres dos 15 aos 19 anos (em permilagem) – 1990-2002



Fonte: Elaborado a partir de cálculos sobre os dados das Estatísticas Demográficas, 1990-2002

Gráfico 5 - Percentagem total de partos em adolescentes com menos de 15 anos (à esquerda) e dos 15 aos 19 anos (à direita), segundo grupo etário – 1990-2001



Fonte: Elaborados a partir de cálculos sobre os dados das Estatísticas da Saúde, 1990-2001

Gráfico 6 - Motivos que levam à prática do aborto



Gráfico 7 – Taxa de fecundidade na adolescência (%) por local de residência (INUTS-2002); Anual

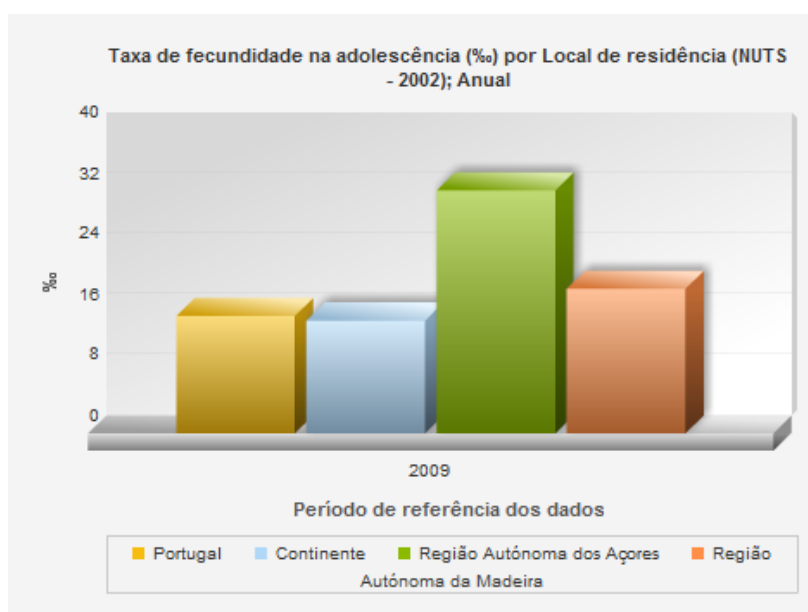
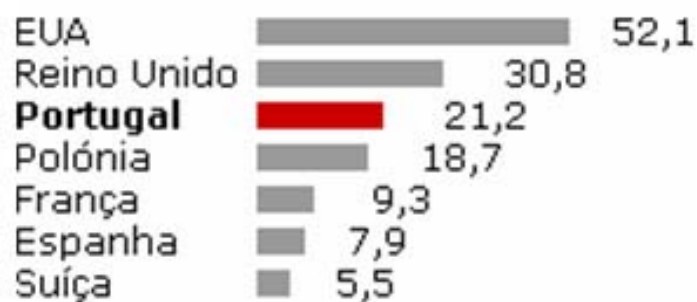


Gráfico 8 - Número de nascimentos por cada 1000 mulheres entre os 15 e os 19 anos.



Fonte: UNICEF



Anexo 4

A ESCOLA E A GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

Maria Manuela Fontão - Educadora especializada

A sexualidade na adolescência continua a ser encarada pela família, pela escola e pela sociedade de uma forma negligente, desvalorizando esta fase da vida repleta de descobertas e emoções, permitindo que as experiências sejam vividas na ignorância ou proibindo através da condenação moral como forma de dissuasão.

Trata-se, no entanto, de um assunto pertinente e actual, sobretudo quando se traduz numa das maiores preocupações da sociedade: - A gravidez na adolescência. Ser jovem, estudante e mãe é um fenómeno complexo associado a variáveis de ordem individual, familiar, social, cultural e educacional. Este fenómeno não se explica por uma única causa ou factor, mas por um conjunto de factores que influenciam os contextos de vida dos jovens, cujos padrões e regras mudam nas transacções que o indivíduo estabelece com o seu meio.

As mudanças de valores que se observam na sociedade contemporânea reflectem-se na dinâmica da estrutura familiar, alterando as regras do comportamento e a omissão do papel paternal/maternal. Os jovens iniciam cada vez mais cedo a sua actividade sexual, sem o conhecimento necessário dos métodos de contracepção e desconhecendo por completo os riscos associados a uma gravidez indesejada.

Em Portugal o número de Mães adolescentes tem vindo aumentar significativamente. Segundo dados divulgados pela ONU (no relatório sobre a Situação da População Mundial) verificou-se que em 2000, 22 em cada mil, jovens portuguesas foram Mães entre os 12 e os 18 anos, sendo este número apenas ultrapassado pelo Reino Unido, que regista a maior taxa de mães adolescentes da Europa meridional.

Com efeito, Portugal é um dos países onde existem mais mães adolescentes. O facto de não se registar uma diminuição da gravidez entre as jovens e aumentar a prática de aborto nas raparigas oriundas de meios socioeconómicos baixos, leva-nos a repensar todas as estratégias desenvolvidas de informação e prevenção.

Estudos recentes, realizados no Centro Médico da Universidade de Utah (EUA), forneceram informações sobre os principais motivos que levam à gravidez na adolescência, sendo por ordem de importância os seguintes:

- Falta de orientação dos pais;
- A confiança no companheiro;
- Medo de perder o namorado se recusar ter relações sexuais;
- Não saber como evitar a gravidez;
- Influências de cenas de sexo que vêm na televisão e no cinema;
- Querer sentir-se adulta;
- Agredir os pais;
- Torna-se um motivo para deixar a escola;
- Deixa de se sentir só na sociedade.

Apesar deste estudo se referir a uma sociedade cultural e economicamente diferente da nossa, permite-nos reflectir sobre a forma mais adequada para intervir na área da sexualidade e reprodução na adolescência. Apesar de conscientes da necessidade de abordarem este assunto com os filhos, os pais não se sentem à vontade para o fazerem, deixando que seja a escola e os professores a debater estes assuntos. Mas será que a escola está preparada para o fazer?



A escola completa o papel educativo da família, porém, a informação que os jovens recebem na escola não é suficiente para os ajudar a tomar decisões quanto ao início da actividade sexual, nem o que fazer quando uma gravidez indesejada acontece. Todos sabemos que existem riscos graves associados à gestação, ao parto e às competências maternas quando física e psicologicamente a jovem não está preparada para ser mãe.

A maternidade significa para muitas jovens o abandono dos estudos, um trabalho precário e mal remunerado, conflitos familiares, alterar os planos do futuro e a necessidade de assumir o papel de mãe para o qual não está preparada. Se hoje é inquestionável a importância dada à formação profissional dos jovens e a melhoria da qualidade de vida, como pode a escola, os pais e a sociedade ajudar a prevenir a gravidez na adolescência?

Estudos recentes (Caruso, 1998; Lourenço, 1998; Justo, 2000; Johnson, 2001) mencionam algumas medidas que podem ser consideradas preventivas sobretudo se forem consideradas no seu conjunto.

- Considerar a sexualidade como parte integrante da vida dos adolescentes;
- Divulgar todas as informações sobre sexualidade, contraceção e doenças sexualmente transmissíveis sem preconceitos ou tabus;
- Os pais acompanharem e envolverem-se na vida dos filhos;
- Garantir o acesso a programas formativos de educação sexual na escola por todos os jovens;
- Introduzir o apoio individualizado a jovens que não se sentem à vontade para falarem dos seus problemas em grupo;
- Sensibilizar os docentes e técnicos de saúde a desenvolverem técnicas de comunicação que lhes permitam abordar com naturalidade e respeito as questões ligadas à sexualidade;
- Partilhar informações com os pais e sugerir alternativas de lazer em família.

Motivar os profissionais para a mudança na filosofia da intervenção, poderá ser o caminho para a diminuição da gravidez na adolescência. É preciso apoiar os adolescentes a alcançarem o equilíbrio enquanto jovens e fortalecer os sistemas de suporte existentes na família.

Retirado de <http://www.cf-francisco-holanda.rcts.pt/index.htm>



SESSÃO 3

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Prevenir o respeito por si e pelos outros”.

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 5 (Prevenir o respeito por si e pelos outros) pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído.
4. Os alunos devem responder às questões que se seguem ao texto.
5. Apresentação das respostas, de cada grupo, à turma.
6. Registrar as principais conclusões.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar as fotocópias para apresentar aos alunos.

ANEXO DA SESSÃO 3

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

ANEXO 5

A atitude sexual dos jovens é um problema de "saúde pública"

Inquérito nas escolas sobre comportamentos

Ausência de contraceptivos, relações com desconhecidos e múltiplos parceiros são algumas das atitudes inventariadas no estudo.

A distância que vai entre o que os jovens dizem saber sobre os riscos da sexualidade e os seus comportamentos reais é abissal: eles sabem muito sobre métodos contraceptivos e doenças sexualmente transmissíveis, mas na prática fazem tudo ao contrário. Começam a vida sexual bastante cedo (15 e 16 anos, conforme sejam rapazes ou meninas), mas o uso de preservativo vai sendo esquecido com o tempo, na razão inversa do aumento dos abortos e apesar de muitos afirmarem ter tido dois ou mais parceiros no último ano...

Dados do estudo

- Total de inquéritos validados - 7238
- Número de estudantes com actividade sexual - 2564, dos quais 52% com um só parceiro
- Tendência homossexual - 0,5% (0,3% raparigas; 0,7% rapazes)
- Comportamentos bissexuais - 2,2% (1,9% raparigas; 2,2% rapazes)
- Vítimas de agressão - 25% (10 por cento psicológica; 7,4% física e 1,8% sexual).

Uso consistente de preservativo

Idade	Meninas (%)	Rapazes (%)	Total
15	56,8	65,8	64,1
16	49,1	68,3	62,8
17	44,3	63,8	57,1
18	38,4	62,4	52,7
19	30,6	55,1	47,0

Abortos confessados

Idade	Meninas (%)	Rapazes (%)	Total
15	1,8	2,3	2,2
16	2,0	4,6	3,7
17	1,1	2,5	1,9
18	2,0	2,3	2,2
19	4,2	6,0	5,3

1. Em face dos resultados obtidos neste estudo, comenta os comportamentos sexuais dos jovens em Portugal.
 - 1.1. Refere a importância do planeamento familiar na correcção destes comportamentos.
 - 1.2. Representa graficamente os dados apresentados nas tabelas.
 - 1.3. Compara os resultados expressos nos gráficos, que elaboraste na questão anterior.
 - 1.4. Discute os comportamentos sexuais de risco e as formas de os combater.
2. Lê e analisa os seguintes esquemas.

Marta e João namoravam há um ano.



Figura 1

- 2.1. Diz, por palavras tuas, o que entendes por planeamento familiar.
- 2.2. Por que motivo a Marta considerou importante a ida a uma consulta de planeamento familiar?
- 2.3. Quais seriam os conselhos que a tia deu à Marta?



SESSÃO 4

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Histórias valorativas”; Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho.

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 6 («Histórias valorativas») pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído.
4. Cada grupo deve escrever um final para a história, justificando a opção que tomou.
5. Os alunos devem responder às questões que se seguem ao texto.
6. Apresentação do final da história, de cada grupo, à turma.
7. Debater com a turma as seguintes questões: - Porque existem gravidezes na adolescência?; O que se deverá aconselhar?; Qual o papel do rapaz?
8. Discussão das situações previstas na lei portuguesa relativamente à possibilidade de interrupção voluntária da gravidez.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar as fotocópias para apresentar aos alunos.
- ✓ Ler a Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).



ANEXO DA SESSÃO 4

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

ANEXO 6

«HISTÓRIA VALORATIVA»

A Joana tem ____ anos e está no ____ ano. É, normalmente, uma rapariga alegre e interessada em aprender.

No entanto, desde há uma semana, o Director de Turma tem notado que ela anda triste, isola-se e não está com atenção nas aulas.

Hoje mesmo, zangou-se e gritou com um colega que lhe disse uma piada sem importância.

O Director de Turma, no fim da aula, pediu-lhe para conversarem uns minutos a sós.

Ao princípio, a conversa foi difícil, mas, depois, a Joana deixou cair a carapaça das suas defesas, começou a chorar e disse que tinha medo de estar grávida, porque a menstruação já estava com atraso de 10 dias.

Os pais sabiam que ela namorava, mas nem queria pensar no que eles fariam se soubessem que estava grávida.

Fonte: PPES – ME, Programa de Competências Sociais, 1995.

Proposta de trabalho:

1. Atribui uma idade e ano de escolaridade à Joana.
2. Imagina-te no lugar de Director de Turma e continua a história.



«HISTÓRIA VALORATIVA»

A Ana tem quinze anos e frequenta o décimo ano da Escola Secundária Dr. Solano Abreu.

A mãe de Ana, apesar de não trabalhar, passa o tempo no cabeleireiro, no café ou a passear com as amigas.

O pai de Ana é engenheiro e a sua actividade profissional ocupa-o bastante tempo fora de casa.

Quando a Ana chegava a casa, nunca estava ninguém. A Ana, além de saber que a relação dos pais era distante. Foi educada a não falar sobre o assunto, nem a desabafar sobre os seus próprios problemas. A única informação que tinha sobre a sexualidade era a que lia na revista «Maria» e a que as amigas lhe forneciam, em conversas na escola.

A Ana conhece o João nas viagens do autocarro para a escola. Apaixonou-se por ele, porque parecia saber sempre o que queria, tinha muito sentido de humor e até era bonito. Ao fim de duas conversas, já a Ana revelava que tinha um fraquinho por ele.

Como quem não quer a coisa, dera-lhe o seu número de telefone e morada, informando-o também dos hábitos dos pais. No segundo encontro, a seguir à ida à Pizzaria, a Ana convidou o João para irem ver um filme lá em casa. Começaram a encontrar-se regularmente. Passados dois meses, a Ana constatou que tinha um atraso menstrual, ao qual não deu importância, dado que eram habituais.

A Ana começou a sentir-se estranha: cansada, com dores de cabeça e alguns vómitos.

Comentou o caso com a Carla, sua colega de turma. Contou-lhe o que acontecera com o João e que, durante as brincadeiras que tinham tido, ele lhe tinha assegurado que não havia problemas, pois utilizava o método de coito interrompido e nunca tinha havido azar.

Perante a situação descrita, a amiga aconselhou-a a fazer o teste de gravidez, disponibilizando-se a acompanhá-la. Foi então que a Ana soube que estava grávida e se viu com o seu primeiro problema.

Como contar ao João? Como contar aos pais?

Proposta de trabalho:

1. Imagina-te no lugar da Ana e continua a história.



SESSÃO 5

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Cartões de afirmações. Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno (este livro apresenta várias actividades adequadas ao desenvolvimento desta temática).

GUIÃO:

1. Distribuir por cada aluno um cartão com uma afirmação (anexo 7).
2. O aluno deverá ler a afirmação e reflectir individualmente sobre ela e classificá-la de verdadeira ou falsa.
3. Após a reflexão cada aluno deve apresentar à turma o conteúdo do seu cartão e dar a sua opinião.
4. Discutir as opiniões apresentadas pelos alunos e registar os comportamentos e atitudes ligados à sexualidade que devem ser modificados.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar as fotocópias para apresentar aos alunos.
- ✓ Consulta do Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno (este livro apresenta várias actividades adequadas ao desenvolvimento desta temática).

ANEXO DA SESSÃO 5

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

ANEXO 7

Cartões com afirmações

Quase todos os adolescentes já tiveram relações sexuais antes dos 18 anos.

É perigoso tomar banho durante a menstruação.

Um(a) adolescente necessita de autorização dos pais para pedir o preservativo ou a pílula num Centro de Saúde.

Um duche vaginal de água fria logo após a relação sexual evita uma gravidez.

Uma rapariga não engravida se tiver relações sexuais durante a menstruação.

Uma rapariga não engravida na primeira relação sexual.

Uma rapariga não engravida se tiver relações sexuais só de vez em quando.

O álcool é um estimulante sexual.

Um homem que tenha um pénis grande é sexualmente mais eficaz do que um homem que tenha o pénis pequeno.

Uma rapariga não pode engravidar a não ser que o rapaz ejacule dentro da vagina.



Uma rapariga não engravida se tomar a pílula um ou dois dias antes das relações sexuais.

A pílula do dia seguinte poderá ser tomada de cada vez que ocorrer uma relação sexual.

Uma pessoa com bom aspecto não tem SIDA.

Quando um adolescente é vítima de agressão sexual, o agressor é sempre uma pessoa desconhecida.

Os rapazes que saem de casa com preservativos andam obviamente à procura de sexo e pouco se importam de ter relações sexuais seja com quem for.

As raparigas não devem comprar preservativos. Os rapazes é que devem pensar nisso.

A masturbação é prejudicial à saúde.

Durante a relação sexual, tirar o pénis antes da ejaculação não engravida.

O preservativo deve ser colocado antes da ejaculação.

O VIH transmite-se em relações sexuais orais e anais .

SESSÃO 6

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Papel com as frases de comando para o jogo. Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno.

GUIÃO:

1. O professor dá um papel a todos os alunos onde está escrito «você cumpre as regras do jogo», ou «você cumpre as regras do jogo, se desejar», ou «você está infectado pelo HIV» (Anexo 8).
2. Caso sejam 25 alunos, por exemplo, a primeira frase dará a 20, a segunda frase dará a quatro e a terceira a um. Recomenda-se muito cuidado na escolha deste, não vá ficar marcado.
3. Cada aluno vê o que lhe calhou e, sem mostrar a ninguém, mete no bolso.
4. De seguida, cada aluno, com papel e esferográfica na mão, circula pela sala como se estivesse numa festa e pede dois autógrafos, ao acaso, na sua folha.
5. Quando todos os tiverem, o animador manda sentar.
6. Chama o portador de HIV, facto desconhecido pelos outros. Começa por perguntar a este quais os dois autógrafos e os alunos respectivos levantam-se. Repete-se o procedimento para estes alunos e assim sucessivamente.
7. No final, o professor diz a todos: “Os que estão de pé estão infectados pelo HIV, pois o primeiro aluno estava infectado”.
8. Debater com a turma as seguintes questões:
 - Facilidade da transmissão das doenças.
 - A importância da tomada de decisões conscientes e responsáveis.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar os cartões para dar aos alunos.
- ✓ Consulta do Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno (este livro apresenta várias actividades adequadas ao desenvolvimento desta temática).



ANEXO DA SESSÃO 6

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

ANEXO 8

Cartões com regras a cumprir

Você cumpre as regras do jogo

Você cumpre as regras do jogo, se
desejar

Você está infectado pelo HIV



SESSÃO 7

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Mais um caso...”. Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno.

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 9 (Mais um caso...) pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído.
4. Os alunos devem responder às questões que se seguem ao texto.
5. Apresentação das respostas, de cada grupo, à turma.
6. Debater sobre as principais conclusões retiradas.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar os textos para dar aos alunos.
- ✓ Consulta do Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno (este livro apresenta várias actividades adequadas ao desenvolvimento desta temática).



ANEXO DA SESSÃO 7

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

ANEXO 9

“Mais um Caso...”

O casal Veríssimo chegou recentemente de África e está na sua primeira consulta com o Médico de Família, em que se inscreveu, no Centro de Saúde.

Marido e mulher têm um ar preocupado e explicam ao médico que o seu filho António, de ____ anos, e no _____ de escolaridade, é seropositivo.

O António é um rapaz perfeitamente saudável, bem informado sobre o que significa ser seropositivo e consciente das suas responsabilidades.

A seropositividade foi detectada por mero acaso, quando fez análises de rotina, antes da partida de África. E deve ter resultado de uma transfusão sanguínea de emergência que tinha feito um ano antes.

Os pais e o António têm preferido manter a confidencialidade sobre este diagnóstico, pelo que o Médico de Família é a primeira pessoa ali a quem estão a dar tal informação.

No entanto, estão na dúvida ser ou não preferível informar também o Concelho

Executivo da Escola ou o Director de Turma em relação a este problema e perguntam ao médico qual a sua opinião.

Fonte: PPES – ME, Programa de Competências Sociais, 1995.

Proposta de Trabalho

1. Atribui uma idade e um ano de escolaridade ao António.
2. Imagina-te no lugar do Médico de Família e continua a história.



SESSÃO 8

| Gravidez indesejada na adolescência e transmissão do VHI (continuação) |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Jogo da Glória (Requisitar no Gabinete de Apoio ao Aluno). Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno.

GUIÃO:

1. O professor deve apresentar aos alunos as regras do “Jogo da Glória.
2. Dividir a turma em grupos de acordo com os materiais disponíveis na pasta do jogo.
3. O professor deve esclarecer dúvidas que possam surgir no decorrer do jogo.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Requisitar com antecedência o jogo no Gabinete de Apoio ao Aluno.
- ✓ Consulta do Livro “Educação para a Saúde na Escola para a prevenção da SIDA e outras DST”, disponível no Gabinete de Apoio ao Aluno (este livro apresenta várias actividades adequadas ao desenvolvimento desta temática).



SESSÃO 1

| Interrupção Voluntária da Gravidez |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Aborto – uma decisão difícil”. Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 1 (Aborto – uma decisão difícil) pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído.
4. Responder às questões presentes no texto.
5. Apresentação das respostas de cada grupo à turma.
6. Debate sobre as principais conclusões retiradas.
7. Discussão das situações previstas na lei portuguesa relativamente à possibilidade de interrupção voluntária da gravidez e situações que, na opinião do aluno, deveriam ser acrescentadas à legislação.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar os textos para dar aos alunos.
- ✓ Consulta da Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).

ANEXO DA SESSÃO 1

| Interrupção Voluntária da Gravidez |

ANEXO 1

Aborto: uma decisão difícil

O nosso país tem assistido nos últimos anos a acesos debates sobre o aborto e sobre a despenalização da interrupção voluntária da gravidez. São muito complexas as questões que se levantam relativamente a estes temas no momento das decisões. Será o embrião equiparável a uma pessoa? Será o embrião parte integrante do corpo da mãe, cabendo a ela todas as decisões sobre ele, ou terá ele os direitos devidos a qualquer indivíduo? Terá o embrião valor em si mesmo? Merecerá o embrião protecção? Que nível de protecção? Terá o embrião in útero o mesmo estatuto que o embrião *in vitro*? Devem as pessoas envolvidas na interrupção voluntária da gravidez ser criminalizadas? Se sim, em que circunstâncias?

Estas e outras questões de difícil resposta transformam o aborto num dos temas mais delicados no campo dos conflitos éticos, em saúde, levando ao frequente confronto de diversas posições morais, políticas e religiosas. Para uns, o aborto é uma questão de foro íntimo, não sendo necessária regulação ou controlo social sobre a sua prática, para outros, o aborto é uma questão moral fundamental sobre o desenvolvimento da vida humana, sendo preciso uma vigilância rigorosa sobre o mesmo. A procura de um consenso ou mesmo de um diálogo pacífico e racional entre os extremos envolvidos no debate tem-se mostrado uma tarefa muito difícil. É um tema capaz de reverter expectativas de eleições políticas, de criar mal-estar entre nações, de provocar rompimentos entre entidades e instituições, fazendo com que seja considerado ora uma questão religiosa, ora de direitos fundamentais, e muitas vezes de politica nacional.



Figura 1





A legislação portuguesa (artº 142 do Código Penal) permite a possibilidade de interromper a gravidez nas seguintes situações:

- a) Constituir o único meio de remover perigo de morte ou de grave e irreversível lesão para o corpo ou para a saúde física ou psíquica da mulher grávida;
- b) Se mostrar indicada para evitar perigo de morte ou de grave e duradoura lesão para o corpo ou para a saúde física ou psíquica da mulher grávida e for realizada nas primeiras 12 semanas de gravidez;
- c) Houver seguros motivos para prever que o nascituro virá a sofrer, de forma incurável, de grave doença ou malformação congénita, e for realizada nas primeiras 24 semanas de gravidez, excepcionando-se situações de fetos inviáveis, caso em que a interrupção pode ser praticada todo o tempo;
- d) Houver sérios indícios de a gravidez ter resultado de crime contra a liberdade e autodeterminação sexual, e se for realizada nas primeiras 16 semanas de gravidez.
- e) For realizada por opção da mulher, nas primeiras 10 semanas de gravidez;



SESSÃO 2

| Interrupção Voluntária da Gravidez |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Três casos...”. Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 2 (Três casos...) pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído.
4. Responder às questões presentes que se seguem aos textos.
5. Apresentação das respostas de cada grupo à turma.
6. Debate sobre as principais conclusões retiradas.
7. Discussão das situações previstas na lei portuguesa relativamente à possibilidade de interrupção voluntária da gravidez e situações que, na opinião do aluno, deveriam ser acrescentadas à legislação.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar os textos para dar aos alunos.
- ✓ Consulta da Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).



ANEXO DA SESSÃO 2

| Interrupção Voluntária da Gravidez |

ANEXO 2

Caso de aborto eugénico

Uma paciente feminina de 23 anos de idade, no quarto mês de gravidez, fez uma ecografia, tendo sido diagnosticada a presença de um feto sem encéfalo. Ao ser informada do facto, a paciente e o seu marido solicitaram a interrupção da gravidez. Os membros do serviço de ginecologia manifestaram opiniões diferentes relativamente à melhor conduta a ser tomada e solicitaram um parecer à Comissão de Bioética do hospital com as seguintes questões:

- a) É moralmente aceitável indicar o aborto nestas circunstâncias?
- b) É moralmente aceitável a alternativa de levar a gravidez a termo e eventualmente usar o recém-nascido, após a sua morte, como doador de órgãos?

Quando o caso foi discutido na Comissão de Bioética, os seus membros apresentaram igualmente posições contraditórias relativamente às questões. Alguns defenderam o direito da mãe em decidir, recomendando que o aborto fosse realizado, outros, baseados no princípio moral de defesa incondicional da vida, contra-indicaram a realização do mesmo. Existiu unanimidade por parte dos membros da Comissão em reprovar a possibilidade de usar o recém-nascido como doador de órgãos. O médico assistente, procurando salvaguardar os melhores interesses da paciente, decidiu pela interrupção da gravidez..

Casos de gestação e morte encefálica materna

Uma senhora espanhola de 30 anos, à qual tinha sido diagnosticada morte cerebral, deu à luz um bebé de 1290 g. Esta senhora, quando já estava gravemente doente e antes de ficar inconsciente, assegurou na Justiça Espanhola o direito de ser mantida viva, através de equipamentos de suporte vital, com a finalidade de prosseguir a gestação. Os meios de comunicação referiam-se a ela como uma "espécie de incubadora natural". A criança nasceu, através de cesariana, com sete meses e uma semana, pois havia o risco iminente de ocorrer parto espontâneo.



O estado de saúde do bebé foi considerado bom, ainda que tenha apresentado uma certa dificuldade respiratória. Os equipamentos de suporte vital da mãe foram desligados logo após o nascimento.

No Brasil, uma gestante, após um grave ataque de asma, teve também morte cerebral. Como o bebé ainda não era viável, o esposo e os avós solicitaram à equipa médica que mantivesse esta senhora com equipamentos de suporte vital. Esta solicitação foi atendida. Após o nascimento do bebé a família solicitou que a paciente continuasse a ser mantida por aparelhos, pois achavam que desligar os mesmos era matá-la deliberadamente. A equipa médica atendeu novamente à solicitação.

Um caso comum

Mãe de quatro filhos e vivendo numa casa de um bairro degradado apenas com uma cozinha, uma pequena sala e um quarto, a senhora X ficou alarmada quando confirmou junto do médico a sua suspeita de gravidez. Na semana anterior tinha recebido a notícia do despedimento do seu marido, ficando agora a família a depender apenas do subsídio de desemprego que passariam a receber. Apesar das suas convicções religiosas, a senhora X começou a encarar a possibilidade de abortar, de forma a evitar o agravamento da sua situação familiar. A situação trazia-a angustiada e vivia dividida entre conselhos contraditórios que as vizinhas lhe davam. Uma delas chegou mesmo a dar-lhe o número de telefone de alguém que resolvia clandestinamente “problemas de gravidez”. A senhora X tomou uma decisão, nessa noite falaria com o marido...

Após a leitura e análise dos textos responde às seguintes questões:

1. No contexto do teu grupo de trabalho, discute os seguintes aspectos relacionados com os casos apresentados.
 - a) Qual a tua opinião acerca das questões a) e b) referidas no primeiro caso?
 - b) Ainda relativamente a este caso, refere a quem deverá caber a decisão final quanto a estas questões. Justifica.
 - c) Relativamente ao segundo caso, apresenta a tua opinião acerca da possibilidade de prolongar artificialmente a vida da mãe para garantir o nascimento do filho.
 - d) Assume o papel da senhora referida no terceiro caso. Qual seria a tua atitude? Porquê?



SESSÃO 3

| Interrupção Voluntária da Gravidez |

Duração: 45 a 90 m

Recursos: Texto “Três casos...”. Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).

GUIÃO:

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 alunos.
2. Distribuição do texto do anexo 3 (Três casos...) pelos alunos.
3. Leitura e análise, em grupo, do texto distribuído.
4. Responder às questões presentes que se seguem aos textos.
5. Apresentação das respostas de cada grupo à turma.
6. Debate sobre as principais conclusões retiradas.
7. Discussão das situações previstas na lei portuguesa relativamente à possibilidade de interrupção voluntária da gravidez e situações que, na opinião do aluno, deveriam ser acrescentadas à legislação.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Preparar os textos para dar aos alunos.
- ✓ Consulta da Legislação vigente (Lei n.º16/2007, de 17 de Abril e Portaria n.º 741-A/2007, de 21 de Junho).



ANEXO DA SESSÃO 3

| Interrupção Voluntária da Gravidez |

ANEXO 3

Caso 1

«Tinha 17 anos quando fiquei grávida. Quando disse ao meu namorado, ele disse que o problema era meu e que eu o podia resolver. Fiquei muito chocada com a reacção dele e isso levou-me a acabar a nossa relação. Fiquei sozinha com o meu problema.

Sabia que os meus pais nunca iriam aceitar a minha situação, porque são muito religiosos. Passei duas semanas horríveis, a imaginar-me com um filho, a aguentar esse encargo sozinha, e a ver-me aceitar o primeiro emprego que me aparecesse, ficando sempre muito limitada. Por outro lado, isso ia-me levar a abandonar o meu sonho de tirar um curso e constituir uma família normal.

Acabei por me aconselhar com uma amiga, cuja mãe conhecia uma senhora que fazia «desmanchos». Tive que arranjar o dinheiro (o que foi muito complicado) para pagar o «serviço». Depois, foi muito penoso e difícil, não tanto fisicamente, mas porque me sentia muito culpada pelo que estava a fazer. Fiquei muito baralhada e ainda hoje tenho dúvidas sobre a atitude que tomei.»

Caso 2

«Ando com a S. há um ano. Agora ela está grávida e quer abortar, mas eu não quero.

Acho que ela não pode fazer isso por várias razões: primeiro, acho que ela não tem o direito de o fazer e, depois, eu também tenho direito a esse filho, que não é só dela!

Eu acho imoral e ilegal o que ela vai fazer. Ela diz que o faz porque pensa que a família dela nunca vai aceitar e porque a vinda de um filho nos ia obrigar a deixar os estudos. Ela é da opinião que sem independência económica não se devem ter filhos. Mas eu estou disposto a ir trabalhar, seja no que for, só não aceito o que ela vai fazer. Penso que ela está a ser muito egoísta. Se ela abortar, eu deixo de andar com ela. Acho indecente o que ela vai fazer.



Caso 3

«Tenho 21 anos e ando com a R. Ela tem 18 e está no 12ºano. Este ano, mais uma vez, não consegui entrar na Universidade e estou a trabalhar na loja do meu tio.

No outro dia, a R, disse-me que tinha um atraso de 15 dias e achava que estava grávida. Ela estava muito satisfeita, mas eu não achei graça nenhuma. Disse-lhe para ver bem, porque eu não quero chatices e muito menos um filho nesta altura da vida.

Esta semana meti um vale ao meu tio para lhe pagar o aborto, mas a ‘cabra’ não quer fazê-lo. Já lhe disse que não conte comigo para nada. Pago-lhe o aborto e ponto final, não se fala mais nisso! Se ela insistir em ter o filho, fica tudo por conta dela.

Eu até gostava dela, mas se quiser ter o filho, eu deixo-a, eu nem a conheço!»

Após a leitura e análise dos textos responde às seguintes questões:

1. No contexto do teu grupo de trabalho, discute os seguintes aspectos relacionados com os casos apresentados.

a) Qual a tua opinião acerca do comportamento adoptado pelo namorado no caso 1.

b) Comenta as seguintes afirmações:

“Acabei por me aconselhar com uma amiga, cuja mãe conhecia uma senhora que fazia «desmanchos».”

“Depois, foi muito penoso e difícil, não tanto fisicamente, mas porque me sentia muito culpada pelo que estava a fazer.”

“Fiquei muito baralhada e ainda hoje tenho dúvidas sobre a atitude que tomei.”

c) Relativamente ao segundo caso consideras imoral e ilegal a atitude tomada pela jovem?

d) Relativamente ao segundo e terceiro caso critica a atitude do namorado.

e) Comenta a seguinte afirmação: “A tomada de decisões relativamente a uma gravidez é da responsabilidade do casal.”



SESSÃO 4

| Avaliação |

OBJECTIVO:

- Avaliação da implementação das sessões de Educação Sexual.

Duração: 45 m

Recursos: Inquéritos.

GUIÃO:

1. Preenchimento de um questionário após implementação do Programa de Educação Sexual.
2. Balanço das aulas sobre esta temática.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ O questionário será realizado pelo professor.