

EDUCAÇÃO SEXUAL NA ESCOLA

GUIA PARA PROFESSORES, FORMADORES E EDUCADORES

ALICE FRADE
ANTÓNIO MANUEL MARQUES
CÉLIA ALVERCA
DUARTE VILAR

EDUCACAO HOJE




Texto



ÍNDICE

Prefácio	5
Nota dos Autores à 6.^a Edição	?
Introdução – O fácil e o difícil em educação sexual	7
PARTE I – Apontamento teórico	11
1. O que é a educação sexual	12
2. Contributos para a educação sexual	13
3. A Educação sexual em Portugal	16
4. Objectivos da educação sexual	18
5. Técnicas de educação sexual	20
6. Como integrar a educação sexual na escola	24
7. Como utilizar este guia	27
PARTE II – Educação sexual no 2.^o ciclo do ensino básico	29
1. Características da sexualidade na pré-adolescência	30
2. Sugestões de actividades	32
2.1. A sexualidade ao longo da vida	32
2.2. O nosso corpo	36
2.3. A puberdade	39
2.4. Diferentes maneiras de expressar a sexualidade	42
2.5. A sexualidade e os nossos sentimentos	44
2.6. Os papéis sexuais	48
2.7. Os meus amigos e a minha família	51
2.8. Cuidados e higiene corporal	54
2.9. Sistemas reprodutores	56
2.10. Concepção, gravidez e parto	62
PARTE III – Educação sexual no 3.^o ciclo do ensino básico	67
1. Características da sexualidade na primeira fase da adolescência	68
2. Sugestões de actividades	69
2.1. Mudanças necessárias	69
2.2. Noção de sexualidade	71
2.3. Eu e os outros	75
2.4. Orientação sexual	79

2.5. Famílias	82
2.6. Papéis sexuais	84
2.7. Novas capacidades reprodutivas	89
2.8. Resposta sexual humana	96
2.9. Contraceção	99
2.10. Infecções sexualmente transmissíveis (IST)	102
2.11. Abusos sexuais	105
PARTE IV – A educação sexual no ensino secundário.....	109
1. Características da sexualidade na fase tardia da adolescência.....	110
2. Sugestões de actividades.....	111
2.1. Noção de sexualidade e desenvolvimento psicosexual	111
2.2. Beleza e moda	114
2.3. Comunicação e sexualidade.....	117
2.4. Relações de casal.....	120
2.5. A sexualidade e a lei	124
2.6. Gravidez e parto.....	127
2.7. Contraceção	129
2.8. SIDA	132
2.9. Exploração sexual.....	135
Anexos.....	139
1. Legislação e declarações oficiais sobre educação sexual na escola	140
2. Instituições que podem apoiar actividades de educação sexual.....	144
3. APF – Materiais educativos.....	146
4. Bibliografia.....	149

Prefácio

Penso haver hoje um consenso generalizado face à necessidade de uma educação sexual na escola. A sexualidade pode constituir uma forma privilegiada de enriquecimento pessoal e relacional ou, pelo contrário, tornar-se numa fonte de sofrimento que afecta dramaticamente a vida da pessoa, quer a nível da realização pessoal e relacional, quer a nível das pesadas facturas pagas quando a sua expressão se faz de forma imatura, ignorante, culpabilizada e/ou violenta. Gravidez indesejada, ligações precipitadas para a sua «legitimação», aborto, doenças sexualmente transmissíveis (que com a SIDA atingiram o seu acme dramático), abuso sexual infantil e juvenil, assédio e violação, inibições na expressão do prazer, incapacidade de partilha da intimidade e da expressão afectiva, destruindo a atmosfera relacional e impedindo a criação de ambientes familiares que proporcionem desenvolvimentos saudáveis às crianças, são exemplos gritantes de falta ou deficiência numa educação sexualizada que deve acompanhar todo o processo de desenvolvimento.

Mas há outros aspectos igualmente importantes: o **duplo padrão de moral sexual**, determinando papéis sexuais inadequados, que cavam um fosso entre os dois sexos, permitindo a manutenção do sexismo, e o **modelo reprodutivo sexual**, que marginaliza, através de «construções» sociais valorativas e pejorativas, as orientações e práticas sexuais que se afastem das suas «normas».

Mas se há consenso sobre a necessidade de uma educação sexual, as divergências surgem de imediato quando se trata de implementar programas para a sua concretização. Surgem as falsas dicotomias entre as responsabilidades da família e as da escola, cuja consequência tem sido um protelar sistemático da formalização da educação sexual. No fundo, há neste adiamento sucessivo, um medo intrínseco: que a educação sexual, em vez de promover uma maturação responsável do jovem, contribua antes para o lançar precocemente na actividade sexual. Isto apesar de, nas últimas décadas, inúmeros estudos de organizações responsáveis supra-nacionais terem demonstrado exactamente o contrário.

Outro argumento evocado é o da falta de preparação de professores e educadores, bem como de apoio em termos de materiais educativos e de programas adequadamente elaborados.

Felizmente, no nosso país têm vindo a surgir, nos últimos anos, publicações que permitem dar respostas às dúvidas referidas e que preenchem lacunas que, de facto, existiam nesta área.

A APF é uma organização que, desde a sua fundação, tem feito um esforço notável em prol da educação sexual a todos os níveis: como grupo de pressão perante o poder, de forma a conseguir legislações adequadas; criando um espaço de informação e formação correctas; promovendo e estando presente (através dos seus técnicos) nas mais diversas acções de formação, o que se traduziu, naturalmente, pela aquisição de uma grande experiência vivida nos estratos mais variados da nossa sociedade, acumulando, «no terreno», um valioso património de conhecimentos.

Vem agora através de **Alice Frade, António Manuel Marques, Célia Alverca e Duarte Vilar** partilhar connosco a sua experiência e colocar ao alcance de educadores e

professores um manual de educação sexual que é, indubitavelmente, um valioso instrumento de trabalho.

De uma forma clara e concisa, os autores do presente trabalho definem um conceito de sexualidade que, ao longo de todo o programa, mantém permanentemente entrelaçados os aspectos biológicos, psicológicos, afectivos e sociais. Não há dicotomias: o prazer, a afectividade e a reprodução são partes inerentes do mesmo processo. O holismo impediu o reducionismo.

É sob este pano de fundo que se desenrola, de forma harmoniosa, um processo de educação através dos vários níveis etários, tendo sempre em vista a verdadeira formação, ou seja: **aquisição de conhecimentos, elaboração de sentimentos e atitudes e desenvolvimento de capacidades.**

Acrescente-se a preciosa contribuição na elaboração de «fichas» e nos vários métodos participativos de ensino/aprendizagem, sem nunca espartilhar o espaço de criatividade que deve estar sempre presente na relação entre alunos e professores/educadores.

Resta-me exprimir um desejo: que a Escola manifeste o mesmo esforço, boa vontade e eficiência em pôr na prática os programas de educação sexual que os autores demonstraram através deste excelente manual.

17 anos depois...

... as ideias principais explanadas neste prefácio continuam a ser pertinentes no essencial. A educação sexual na escola continuou, sistematicamente, a ser protelada pelos mais variados pretextos, dos quais alguns continuam a ser recorrentes, como a escola substituir-se à família em matérias que não são da sua responsabilidade. Até há quem considere que não é necessária porque o sexo é um instinto e, como tal, não precisa de aprendizagem. Este é um argumento mais preocupante, porque traduz uma visão redutora e material de um fenómeno cultural e socialmente tão rico como a sexualidade humana. Outro dos pretextos mais invocados reporta-se à falta de preparação dos docentes.

Contudo, recentemente, assistiu-se a uma abertura, e tudo indica que a educação sexual nas escolas vai finalmente deixar de ser um projecto para se converter numa realidade.

Por isso, também reitero que este livro será uma ajuda preciosa para todos os profissionais de educação que têm a seu cargo a formação das camadas mais jovens da nossa sociedade.

Francisco Allen Gomes
Coimbra, 1992

Nota dos Autores à 6.^a Edição

É interessante perceber que as novas edições deste livro – *Educação Sexual na Escola* – estão associadas a momentos-chave de mudança das políticas de educação sexual na escola.

Em 1992, ano do lançamento da 1.^a edição, assistia-se à criação e expansão de uma nova disciplina – Desenvolvimento Pessoal e Social –, da qual uma das componentes era a educação sexual. No entanto, esta iniciativa surgida no contexto da reforma educativa de 1988-1990 não foi prosseguida pelos governos posteriores e, tal como a nova disciplina, a educação sexual não foi generalizada. Nesta época, era ainda muito reduzido o número de escolas em que se desenvolviam este tipo de programas, os quais eram, em geral, animados mais pelos centros de saúde e pela APF do que pelas próprias escolas.

Em 2001, quando procedemos à primeira revisão do livro, então na sua 5.^a edição, procurava-se, de novo, generalizar a educação sexual nas escolas, através da Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde (CCPES), do Ministério da Educação, e através da Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde (RNEPS). Tinha sido aprovada, em 1999, uma nova lei (Lei 120/99) que dispunha a obrigatoriedade da educação sexual nas escolas, tinha saído o seu decreto regulamentar (Decreto-Lei 259/2000) e também tinham sido publicadas as «Linhas Orientadoras – Educação Sexual em Meio Escolar». Muitas escolas estavam, pela primeira vez, a envolver-se em programas de Educação para a Saúde e de Educação Sexual. Apesar de este movimento de mudança estar longe de atingir a maioria das escolas, era já significativo o número de escolas e professores que aplicavam a Lei 120/99, incluindo a educação sexual, nos seus projectos educativos.

Mas também este processo estagnou em 2002, com uma nova mudança política no país, que pôs fim à CCPES e paralisou a RNEPS, sem terem sido criadas quaisquer estruturas ou programas alternativos.

Como sempre, a necessidade da educação sexual nas escolas continuou a ser sempre invocada nos debates políticos em torno de questões como o aborto, a gravidez na adolescência ou a prevenção da SIDA. Mas, extinguidos estes debates, este assunto voltava para o fundo dos fundos da gaveta das políticas educativas.

No entanto, nos últimos anos, assistimos a mudanças importantes neste panorama (as quais se descrevem em pormenor no historial que fazemos). Entre 2005 e 2007, funcionou no Ministério da Educação o GTES (Grupo de Trabalho da Educação para a Saúde/Educação Sexual), cujo trabalho foi muito importante contribuiu para uma clarificação do «como» e do «onde» da educação sexual. Se o «onde» – a Educação para a Saúde – não foi propriamente uma novidade (este contexto existiu e foi promovido durante toda a década de 90 pela CCPES e pela RNEPS), já no «como» se deram passos e propostas muito importantes, tais como: a obrigatoriedade da existência de um professor coordenador dessa área em cada escola; a organização dos gabinetes de saúde; a definição das quatro áreas da educação para a saúde; a elaboração de referenciais e a avaliação dos manuais e materiais disponíveis no mercado; e a celebração de um protocolo entre os Ministérios da Educação e da Saúde. Foi também muito importante a definição dos conteúdos básicos da educação sexual em cada ciclo de ensino, contida no Relatório Final do GTES, que foi aprovado pela Ministra da Educação e que, por isso,

constitui um documento normativo e orientador das políticas públicas nesta matéria.

No entanto, e inexplicavelmente, as propostas contidas neste relatório de Setembro de 2007 nunca foram concretizadas. A Educação para a Saúde (e a educação sexual) não foi, sequer, considerada uma prioridade no financiamento aos programas de formação de professores do QREN.

Percebe-se assim, a iniciativa da Assembleia da República, ao aprovar, em Junho passado, uma nova lei – a Lei 60/2009 – sobre a educação sexual nas escolas. Envolve nos habituais debates entre apoiantes e opositores, a lei foi promulgada em Agosto último e teve, desde logo, consequências na preparação do ano lectivo 2009/2010.

É, pois, neste contexto, e a pouco mais de um mês depois da promulgação da Lei 60/2009, que surge esta nova edição.

Os resultados de um grande estudo sobre a educação sexual dos jovens portugueses, realizado pela APF e pelo Instituto de Ciências Sociais em 2008, mostraram bem os progressos havidos e as limitações dos conhecimentos dos jovens nesta matéria. A maioria dos jovens declarou ter já abordado, em diversos contextos disciplinares, temas de educação sexual e, em termos gerais, revelavam ter conhecimentos razoáveis nestas matérias. No entanto, em temas mais específicos, como o uso dos métodos contraceptivos ou as infecções sexualmente transmissíveis, a maioria dos jovens continuava a revelar défices importantes nos seus conhecimentos. Ora, estes temas são, seguramente os que há mais anos integram os currículos das disciplinas, nomeadamente das ciências naturais. Ou seja, não se questiona apenas se existe ou não educação sexual nas escolas, mas também que qualidade e a consistência pedagógica conseguidas.

Mas, mesmo com estas limitações, o panorama das escolas mudou, inegavelmente, para melhor. Existe uma nova consciência da necessidade da educação sexual que, por sua vez, radica em preocupações mais vastas como a saúde e os estilos de vida saudáveis, ou as questões de cidadania e da igualdade de género. Existem professores coordenadores da área da Saúde na maioria das escolas. Existem também gabinetes de saúde num número significativo de escolas, sobretudo secundárias.

É neste novo momento de mudança que surge mais uma edição de *Educação Sexual nas Escolas*. Este livro tem tido um inegável sucesso, manifesto nas diversas edições que foram sendo feitas e que se esgotaram. Em princípio, os milhares de professores e outros profissionais que o adquiriram usaram-no como recurso na preparação de acções de educação sexual. Por outras palavras, este livro foi, também, um protagonista das mudanças referidas.

Dadas as limitações temporais, optámos por fazer somente as alterações estritamente necessárias a uma actualização desta edição. Mas esta opção justifica-se também pelo facto de, em termos dos conteúdos do livro, este continuar absolutamente actual. Finalmente, e tal como fizemos em 1992, queremos sublinhar a ideia de que este livro deve ser utilizado de forma flexível e criativa, adaptando as actividades aos diferentes grupos-alvo.

Lisboa, 18 de Setembro de 2009

Alice Frade
António Manuel Marques
Célia Alverca
Duarte Vilar

Introdução

O fácil e o difícil em educação sexual

A primeira edição deste livro, publicada em 1992, surgiu no contexto de algumas mudanças no panorama educativo português que pareciam poder impulsionar o desenvolvimento da educação sexual nas escolas, o que infelizmente não se veio a concretizar nos anos imediatos.

No entanto, alguns passos importantes foram dados posteriormente neste sentido (ver o ponto 3), nomeadamente na realização de um projecto experimental de três anos, e na aprovação e regulamentação da Lei 120/99.

E hoje estamos, sem dúvida, perante um novo impulso, uma nova oportunidade, de que o crescimento recente da procura deste livro é um claro sinal. As medidas recentemente enunciadas pelo Ministério da Educação criaram expectativas e existe um renovado interesse e uma maior mobilização dos professores e das escolas em torno destas questões.

No entanto, e porque a educação sexual é ainda uma área de inovação, continua ainda muitas vezes a ser difícil dar o primeiro passo. E assim, continuamos a achar actual, e por isso retomamos, o que dissemos há nove anos, sobre o fácil e o difícil da educação sexual.

Muitos professores e professoras foram já ou virão a ser confrontados com a necessidade concreta de organizarem programas de educação sexual para as suas turmas.

Os profissionais de saúde, no âmbito das actividades de Educação para a Saúde e da Saúde Escolar estão também envolvidos na Educação Sexual e serão crescentemente solicitados a colaborar com as escolas na realização de acções sobre Educação e Saúde Sexual.

Quer como colaboradores e profissionais da Associação para o Planeamento da Família (APF), quer nas suas actividades profissionais no âmbito educativo, os autores desta obra experimentaram também a insegurança de se lançarem num tema inovador e polémico, mas ao mesmo tempo tão importante nas nossas vidas e nas nossas relações.

Experimentaram grupos mais difíceis e grupos mais fáceis, a satisfação que deriva do aumento da confiança, de como este ou aquele exercício foi bem conseguido, ou de como aquela discussão «não adiantou para nada» ou resultou «em cheio».

Partilharam com centenas de professores e jovens em turmas e grupos de formação profissional, com pais e mães em assembleias, as dúvidas e expectativas ligadas à Educação Sexual.

Este livro não pretende ser uma abordagem teórica, mas antes uma abordagem centrada na prática pedagógica e um instrumento de apoio para todos os profissionais que estão ou vão estar directamente envolvidos em actividades de Educação Sexual. Pretende apresentar sugestões concretas para essa abordagem. Mostrar quão simples e complexa é a Educação Sexual.

Algumas sugestões são «produtos originais» da nossa intervenção. Outras foram aprendidas com profissionais de outros países envolvidos em programas de Educação Sexual.

Assim como nos opomos à ideia de que em Educação Sexual não é necessária nenhuma preparação especial, também recusamos que a Educação Sexual seja uma área científica só acessível a elevados especialistas.

Os professores dos vários ciclos de ensino, sem muitas vezes se aperceberem, são, explícita ou implicitamente, agentes constantes de Educação Sexual.

De facto, todos fazemos Educação Sexual e todos t(iv)emos uma Educação Sexual, porque somos seres sexuados e objecto de um processo educativo desde que nascemos até que morremos.

É, no entanto, necessária uma preparação básica para o envolvimento num programa de Educação Sexual. Como veremos, a Educação Sexual não pode ser nem uma área onde cada educador se limita às suas opiniões, nem uma área em que o professor transmite aos alunos os seus conhecimentos «livrescos» sobre a sexualidade.

Felizmente, o estudo científico da sexualidade, a reflexão sobre esta área do comportamento humano, feita a partir de ramos tão diversos do conhecimento como as ciências naturais, com a medicina ou a biologia, até às chamadas ciências sociais e humanas, com a psicologia, a sociologia, a filosofia, a ética, a antropologia ou a história, permitiu a existência de um corpo de conhecimentos objectivos. Mas também, por outro lado, revelou a certeza das incertezas, ou seja, a ideia de que a sexualidade é uma área extremamente rica e complexa dos comportamentos e sentimentos dos homens e das mulheres, e que, por isso, não pode nem deve ser abordada de forma rígida, ou através de quaisquer fórmulas ou receitas de comportamentos individuais.

A sexualidade humana é um tema cuja abordagem explícita, ou seja, intencional e feita de forma estruturada, é recente nas escolas portuguesas.

Muitos professores e professoras sentem-se eventualmente inseguros para iniciar actividades e projectos nesta área, visto que existem indicações pouco claras e escassas oportunidades de formação em Educação Sexual, dadas pelo sistema educativo português.

Insegurança face ao que devem ou não dizer e fazer, insegurança face a possíveis reacções das crianças e dos jovens ou das suas famílias, insegurança por vezes face aos próprios colegas.

É importante ter em conta vários factores para que se consiga ultrapassar (gradualmente) estas situações.

Por um lado, é essencial que seja sentida a importância de abordar o tema da sexualidade humana. Ou seja, é necessária uma motivação de base, assim como uma compreensão da utilidade e necessidade deste tema, sem as quais será difícil ultrapassar estes eventuais temores e avançar.

Por outro lado, é útil procurar trabalhar em equipe, o que pode melhorar a preparação das acções e aumentar a auto-confiança pessoal no tratamento dos temas.

Por último, é útil recordar que também noutros temas de ensino, muitos professores tiveram de iniciar a sua actividade profissional de uma forma menos preparada, com

falta de apoio e de materiais pedagógicos. Mesmo assim, conseguiram preparar as aulas, fazendo consultas bibliográficas, concebendo e testando exercícios, procurando e experimentando novos materiais. Pouco a pouco, a insegurança deu lugar à segurança.

Existem hoje instituições (referidas neste livro) que podem apoiar o desenvolvimento de acções de Educação Sexual com formação, bibliografia e materiais.

A concluir, voltamos a afirmar que, apesar das certezas e das incertezas, apesar do que é ou não consensual, o tema da sexualidade pode e deve ser objecto de intervenção pedagógica estruturada, intencional, assumida pelas escolas e por todos os organismos que intervêm numa perspectiva educativa na comunidade jovem e adulta.

Assim sendo, torna-se necessário definir claramente os objectivos da Educação Sexual, aferir e aumentar os conhecimentos sobre a sexualidade, preparar um programa e treinar as nossas capacidades pedagógicas, nomeadamente as de saber ouvir de fomentar a participação e o debate entre várias posições.

Agradecemos a

Ana Allen Gomes
Félicz Lopez
Francisco Allen Gomes
João Pinheiro
Manuela Santos Pardal
Maria José Alves
Paula Bárcia

que nos ajudaram com os seus comentários e sugestões na revisão científica e pedagógica deste Guia.

Agradecemos a todos os nossos e as nossas colegas da Associação para o Planeamento da Família, com quem em termos voluntários ou profissionais trabalhámos e aprendemos em conjunto, ao longo dos anos, na promoção de actividades de Educação Sexual nas escolas e em centros de formação profissional.

Agradecemos aos nossos colegas, autores de programas de Educação Sexual escolar de outros países, nomeadamente os do Québec, de Salamanca e das Ilhas Canárias, que nos foram transmitindo as suas experiências e os seus saberes.

Alice Frade
António Manuel Marques
Célia Alverca
Duarte Vilar



I

Apontamento Teórico

1. O que é a educação sexual

Começamos por ser um menino ou uma menina, somos do sexo masculino ou feminino e somos tratados e educados como e para tal, diferentemente. Através deste processo adquirimos uma identidade sexual, ou seja, a maneira como sentimos e percebemos a pertença a um dos sexos. Embora esta pertença seja clara para os indivíduos desde a primeira infância, a percepção dos papéis assignados a cada um dos sexos (o que fazem os homens e as mulheres na casa e na sociedade, como se relacionam) varia à medida que crescemos e com o contexto familiar e social que nos rodeia. A sexualidade e a Educação Sexual passam por aqui.

Cedo descobrimos que podemos brincar com o nosso corpo e ter prazer com isso. Cedo percebemos que há certas zonas do corpo que são socialmente valorizadas e outras não. Vamos assim desenvolvendo sentimentos positivos ou negativos em relação ao nosso corpo, às partes que o constituem e às mudanças de que é objecto à medida que crescemos. A sexualidade e a Educação Sexual têm a ver com o nosso corpo, com a nossa expressão corporal, com a nossa imagem corporal, com o nosso maior ou menor conforto em relação a ele.

Então descobrimos os outros, e estabelecemos relações diferentes. Vão existir espaços mais públicos, partilhados com outras pessoas, e espaços mais privados e íntimos, menos partilhados e definitivamente «só nossos e do outro». Espaços em que existem, conforme o estágio de desenvolvimento, uma profunda curiosidade de ver como é o corpo do outro, ou o desejo, a atracção, a expectativa das carícias.

Desde muito cedo, gostamos e apaixonamo-nos, namoramos mais ou menos, construímos e reformulamos relações. É impossível desligar a sexualidade dos afectos. Os amores e os desamores sempre existiram nas salas de aula quer na leitura dos textos, quer nas mensagens à socapa.

A par do prazer e da comunicação interpessoal, outra das dimensões da sexualidade abrange a reprodução, os aparelhos reprodutores, a fecundação, a gravidez e o parto, a maternidade e a paternidade. Embora a sexualidade não seja mais, como o foi no passado, somente sinónimo de reprodução, esta é uma componente indispensável nos programas de Educação Sexual.

A sexualidade tem percalços, uns evitáveis e outros inevitáveis. Os inevitáveis resultam da própria complexidade dos afectos com ela relacionados, das expectativas e das frustrações, dos amores e dos desamores, da forma como vamos vivenciando desde crianças todos os aspectos atrás focados. Uma Educação Sexual positiva pode ajudar a compreender e aumentar as nossas capacidades de decisão e a nossa auto-estima, mas não evita as dificuldades próprias do crescimento e das construções individuais.

Existem outros percalços evitáveis. As gravidezes não desejadas são ainda hoje um problema que atinge um significativo número de jovens portugueses e, em particular, as raparigas. Em cada ano, cerca de 7000 adolescentes tornam-se mães. O número de abortos clandestinos (muitas vezes tardios, fruto de uma gravidez escondida) é desconhecido, mas estudos recentes mostram que continua a ser um problema da sociedade.

As infecções sexualmente transmissíveis (IST) são outro problema evitável. O desconhecimento dos sintomas, das formas de prevenção e tratamento e dos locais de apoio dificultam uma prevenção eficaz. Não nos referimos apenas à SIDA, mas a outras infecções que, não sendo mortais ou incuráveis, podem ser potencialmente graves.

A falta de informação sobre aspectos básicos da nossa sexualidade estão na base de bloqueios e problemas vividos individualmente ou no relacionamento a dois.

Outro dos problemas que podem parcialmente ser prevenidos é o abuso sexual. Muitas crianças, jovens e pessoas adultas foram ou são vítimas de abusos sexuais. Em geral, estas situações caracterizam-se por uma incapacidade das vítimas em romperem o cerco e pedirem ajuda. A realização de programas de Educação Sexual e a disponibilidade de que deles resultar poderá facilitar a identificação dessas situações/problemas e os apoios efectivos na sua superação.

Em síntese, quando falamos de Educação Sexual, de programa de Educação Sexual, estamos a utilizar um conceito global abrangente de sexualidade que inclui a identidade sexual (masculino/feminino), o corpo, as expressões da sexualidade, os afectos, a reprodução e a promoção da saúde sexual e reprodutiva.

2. Contributos para a educação sexual

As linhas que se seguem pretendem descrever, em traços largos, alguns dos caminhos que propiciaram o estabelecimento de uma base teórica para a Educação Sexual.

Ao longo dos tempos e em todas as sociedades, a Educação Sexual assumiu, em geral, uma forma de transmissão de um conjunto de normas rígidas de comportamento e de rituais, consagradas nas religiões, nos costumes e nas leis.

A simples forma de vestir, as brincadeiras sexuais infantis, a sexualidade dos adolescentes, as actividades sexuais permitidas antes e no casamento, a homossexualidade ou as formas de namorar e de casar, os papéis destinados a homens e a mulheres em casa e na sociedade foram sempre objecto de normas explícitas de Educação Sexual.

Num passado ainda recente, na nossa sociedade, a moral sexual dominante atribuiu, basicamente, um valor negativo à sexualidade e ao erotismo.

A sexualidade era considerada como algo impuro, conducente ao pecado do corpo e da alma mas à qual se tinha, inevitavelmente, de recorrer para assegurar a reprodução da espécie.

A tolerância em relação à sexualidade masculina, em contraste com a negação mais completa da sexualidade feminina, contradizia o discurso oficial.

Este modelo «reprodutivo» da sexualidade condenava (e condena) todas as expressões da sexualidade que não estivessem ligadas ao coito heterossexual entre casados. Era

negada ou condenada a sexualidade das crianças, dos jovens (em especial das raparigas), dos idosos, das pessoas homossexuais e dos deficientes.

As normas de comportamento eram claras e indiscutíveis, universais e únicas.

Ainda hoje, embora aceitando parcialmente o valor da sexualidade, algumas organizações profissionais defendem esta perspectiva para a Educação Sexual. Trata-se fundamentalmente de discutir a sexualidade com o objectivo de a adiar, novamente, para depois do casamento. É uma perspectiva que olha com desconfiança as manifestações sexuais dos jovens e se situa contraditoriamente entre o já não querer desqualificar a sexualidade humana mas, simultaneamente, continuar a desejar regulá-la e limitá-la nas normas e padrões de comportamento tradicionais.

Outras perspectivas foram, no entanto, surgindo, fundamentalmente a partir dos finais do século passado e durante o século xx, vindo pôr em causa esta tradição moral: desde a saúde pública ao eugenismo, passando pela psicanálise e pela sexologia, pela antropologia, pela sociologia e por algumas correntes filosóficas do pós-guerra, até aos movimentos de planeamento familiar, aos movimentos feministas e das minorias sexuais.

As primeiras tentativas de incluir nas escolas algumas das temáticas ligadas à sexualidade humana tiveram origem na prevenção das doenças sexualmente transmissíveis e do persistente recurso ao aborto. Estas propostas eram tanto mais importantes quanto não existiam na altura quaisquer hipóteses de cura para algumas daquelas doenças, nem um acesso fácil a contraceptivos seguros. Nas primeiras décadas deste século assiste-se ao nascimento de grupos e movimentos que defendem a livre publicidade e venda de métodos contraceptivos. A seguir à I Guerra Mundial e com o regresso dos soldados da frente de batalha, desenvolvem-se grandes campanhas governamentais no sentido da prevenção do alastramento das então chamadas doenças «venéreas». Esta componente tem continuado a existir, nomeadamente ligada aos serviços e profissionais de saúde. Actualmente, a importância que é dada à educação na prevenção da SIDA e na promoção de comportamentos sexuais «seguros» é bem demonstrativa da preocupação médica pela Educação Sexual.

No final do século passado e inícios do século xx aparecem os primeiros estudos científicos sobre a sexualidade: Havellock Ellis, Krafft-Ebing, entre outros, investigaram e tipificaram os comportamentos sexuais, embora utilizando critérios ainda imperfeitos e muito influenciados pelos códigos morais dominantes. Recorde-se que, em Portugal, o Prof. Egas Moniz publicou, no início deste século, uma obra em dois volumes especificamente dedicada à «Vida Sexual», situando-se neste tipo de abordagem. Pela primeira vez, os comportamentos sexuais tornam-se objecto de uma abordagem científica, e não apenas moral, artística ou literária.

Noutra perspectiva, Sigmund Freud estuda a influência dos mecanismos internos da sexualidade no desenvolvimento psíquico global, nomeadamente na infância, identificando a sexualidade como uma poderosa componente daquele desenvolvimento e da origem de patologias. Esta abordagem, embora polémica, veio contribuir para a compreensão da sexualidade enquanto força vital, enquanto realidade e energia existente desde o nascimento e que se expressa nas relações mais precoces, nomeadamente entre a criança e os pais e entre a criança e os seus pares.

Ao longo das três primeiras décadas deste século fundam-se em alguns países da Europa Central institutos de investigação sexológica e sociedades de «Reforma Sexual», os quais fundamentalmente exigiam e praticavam a liberdade de investigação, de debate público e de intervenção educativa em assuntos especificamente ligados ao relacionamento sexual. Um dos nomes mais conhecidos desta etapa é o de W. Reich que analisa a sexualidade nos seus mecanismos internos e nas suas ligações com o contexto social, nomeadamente a moral sexual dominante e os movimentos sociais de libertação social (e sexual).

Em Berlim, Praga e Viena, estes primeiros espaços de investigação verão a sua actividade brutalmente interrompida pela ascensão dos regimes nazis e pela II Guerra Mundial. Para aqueles movimentos era importante combater a ignorância sexual, por esta ser não só a causa das doenças de transmissão sexual, mas também de graves problemas no relacionamento conjugal.

O trabalho destes pioneiros da sexologia foi posteriormente continuado durante as décadas de 50 e 60 quer através de extensas investigações sociológicas (das quais as mais conhecidas são os estudos de Kinsey sobre o comportamento sexual dos homens e das mulheres), quer de extensas pesquisas laboratoriais sobre o funcionamento sexual (dos quais os estudos mais conhecidos são os do casal Masters e Johnson).

Também esta componente defendeu a Educação Sexual como um meio de prevenir problemas de relacionamento e de insatisfação causados pela ignorância de factos básicos do nosso corpo e da nossa sexualidade.

Outra ciência social, a antropologia, com Margaret Mead e Malinowsky, por exemplo, estudou os costumes sexuais de povos e culturas diferentes, contribuindo para relativizar o carácter inato, eterno e natural com que muitas normas de comportamento sexual humano eram apresentadas.

Noutro ponto de vista, pensadores como Bataille, Merleau-Ponty, Sartre, Foucault e Marcuse vão abordar a sexualidade de um prisma filosófico, existencial e ético, recolocando-a no contexto da natureza profunda, da felicidade e da dignidade humanas.

A própria Igreja Católica vai reconhecer a sexualidade, embora muito limitadamente, como um elemento importante na realização da vida dos casais. A tímida aceitação de algumas formas de contraceção (restrita aos chamados métodos naturais), veio confirmar que, ao contrário do anteriormente afirmado, a sexualidade poderia ter outras funções que não a reprodutiva, sem ser vista como um pecado.

Os movimentos sociais do final da década de 60 e dos anos 70 trouxeram a discussão destes temas para a opinião pública, deixando então de estar restringidos aos foros científico, médico ou religioso. O direito à contraceção, a legalização do aborto, a igualdade de direitos entre os sexos, os direitos das minorias sexuais foram publicamente exigidos por sectores sociais significativos, nomeadamente os movimentos feministas e juvenis e os movimentos homossexuais.

Como resultado deste processo histórico em que se cruzam tendências e movimentos tão diversificados, a sexualidade humana deixou de ser um campo obscuro, reduzido ao segredo, à anedota ou aos códigos religiosos.

*A sexualidade adquiriu um valor próprio. Foi sendo considerada uma componente positiva (e não negativa) da vida e do desenvolvimento pessoal, ao longo de toda a vida (e não só a partir de uma certa idade), cujas expressões contribuíam para o bem estar pessoal e relacional (e não só para a reprodução). Ela invadiu progressivamente os **mass media**, tornou-se um campo de análise científica e, mais recentemente, deixou de ser somente um tema de exigência social ou de debate ideológico, para se transformar também em objecto das políticas governamentais de Saúde, da Educação, da Juventude e da Condição Feminina.*

Hoje reconhece-se a necessidade e a importância da Educação Sexual Escolar por instâncias internacionais tão significativas nos campos da educação, cultura, infância, juventude e saúde, como a UNESCO, a UNICEF e a OMS. Esta última apresenta um conceito de sexualidade que está na base deste trabalho: **«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».**

3. A educação sexual em Portugal

É antes do 25 de Abril que, no âmbito da Reforma Veiga Simão, se forma a primeira comissão inter-ministerial sobre «Sexualidade e Educação». Fruto dos trabalhos desta comissão pioneira (e que rapidamente foi extinta pelo regime) será aprovada a lei sobre coeducação (educação mista). A Comissão alerta ainda para a necessidade de uma abordagem total e não mutilada do corpo humano nos manuais e materiais escolares.

Embora, após o 25 de Abril de 1974, se tenham dado acontecimentos e surgido grupos e pessoas que defendiam a necessidade da Educação Sexual escolar, será somente em 1984 que a Assembleia da República irá aprovar a Lei 3/84 sobre «Educação Sexual e Planeamento Familiar».

Nesta lei, o Estado compromete-se a apoiar as famílias nas tarefas da Educação Sexual, a introduzir nos programas escolares conteúdos ligados à sexualidade humana, e a garantir, para tal, a necessária formação de professores.

No entanto, este conjunto de boas intenções não seria concretizado de imediato numa política educativa. As escolas, os profissionais de saúde, a Associação para o Planeamento da Família (APF) vão, por sua iniciativa, desenvolvendo actividades de Educação Sexual dirigidas aos estudantes, aos professores e aos encarregados de educação.

Cabe neste processo destacar o papel pioneiro da Associação para o Planeamento da Família enquanto organização cívica e educativa envolvida no planeamento familiar e na Educação Sexual. Perante um conjunto crescente de solicitações dos intervenientes na comunidade escolar, a APF respondeu com o desenvolvimento de programas de Educação Sexual para jovens e de formação de profissionais de educação e de saúde.

Este movimento dinâmico acabará por influenciar a redacção da própria Lei de Bases do Sistema Educativo que, no n.º 2 do artigo 47.º, ao criar uma nova área educativa de «Formação pessoal e social», aponta como uma das suas componentes a educação sexual, a par de outras como a educação familiar, a educação para a saúde, a educação ambiental, a educação cívica e a educação para a prevenção de acidentes.

«No final dos anos 80, uma nova reforma educativa veio traduzir aquela preocupação da Lei de Bases numa disciplina com uma hora semanal, optativa em relação à educação moral e religiosa. No entanto, tal disciplina, apesar de ter programas elaborados e professores formados, e de ter começado a existir em algumas escolas, nunca foi verdadeiramente implementada de forma generalizada.

A emergência da SIDA nos anos 80 veio também introduzir novas preocupações na acção educativa. Neste contexto, o PPES – Programa de Promoção e Educação para a Saúde», inicialmente centrado quase exclusivamente na prevenção da toxicodependência, veio introduzir uma nova área relacionada com os comportamentos sexuais dos jovens e a prevenção da SIDA e outras doenças de contágio sexual.

É a este programa e neste contexto que, em 1995, a APF apresenta uma proposta para o desenvolvimento de um projecto experimental de educação sexual nas escolas. O desafio foi aceite e, entre 1995/96 e 1997/98, este projecto foi desenvolvido com êxito em diversas escolas e regiões do país (Évora, Faro, Gouveia, Maia e Setúbal) e produziu o documento «Orientações Técnicas para a Educação Sexual em Meio Escolar» (disponível no site da APF).

A realização do referendo sobre a questão da despenalização do aborto, em Junho de 1998, trouxe novamente ao debate público a questão da educação sexual, desta vez entendida (quer pelos defensores do SIM como pelos defensores do NÃO) como uma forma de prevenir e reduzir a ocorrência de gravidezes não desejadas e o consequente recurso ao aborto.

A partir de Junho de 1998, a educação sexual não mais deixou de ser um tema de debate público e um motivo de acontecimentos relevantes em termos legais e políticos:

- em Outubro de 1998, o governo aprovou um «Plano Interministerial de Acção em Educação e Planeamento Familiar» em que, pela primeira vez se apontaram metas quantificadas para o desenvolvimento deste processo;
- em Maio de 1999, a Assembleia da República aprovou nova legislação (Lei 120/99) que reafirma a necessidade das escolas integrarem programas de educação sexual no seu projecto educativo;
- em 1999/2000 a educação sexual passou a ser uma exigência do movimento estudantil do ensino secundário;
- em Agosto de 2000 é regulamentada a Lei 120/99;
- no início do ano lectivo 2000/2001 o Ministério da Educação aponta a educação sexual como uma das inovações educativas prioritárias;
- em Outubro de 2000, uma nova versão das «Orientações Técnicas», agora designada por «Educação Sexual em Meio Escolar – Linhas Orientadoras» (e subscrita pelos Ministérios da Educação e da Saúde e pela APF) é publicada, e um protocolo de colaboração foi assinado entre o Ministério da Educação e a APF.

Entre 2000 e 2002, assistiu-se, em muitas escolas, e sobretudo naquelas que integravam a Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde (RNEPS), à integração regular de actividades de educação sexual e à organização de programas de educação sexual integrados no projecto educativo. A nível regional e local, os técnicos da Comissão de Coordenação do Programa de Educação para a Saúde – CCPES – e as equipas da APF forneciam formação, materiais e outros apoios essenciais ao desenvolvimento destes programas e actividades.

No entanto, a estratégia proposta pelo ME era a integração transversal da educação sexual nas diversas disciplinas e áreas curriculares, e muitas escolas e professores continuavam, por esta razão, a ter bastantes dificuldades em integrar de forma regular os programas de educação sexual previstos na Lei 120/99 e no DL 259/2000.

No entanto, entre 2002 e 2004, com uma nova maioria política no governo (PSD-PP) estas políticas foram abandonadas. A CCPES foi extinta em Janeiro de 2003 e a RNEPS paralisou completamente o seu funcionamento. No entanto, o protocolo com a APF manteve-se e foram celebrados dois novos protocolos com o MDV (Movimento de Defesa da Vida) e com a Fundação Comunidade Contra a SIDA. Desta forma, recusando envolver-se directamente na promoção da educação sexual nas escolas, o Ministério da Educação delegava estas tarefas em organizações não governamentais de orientações diversas.

Sem orientações claras do ME, muitas escolas interromperam as suas actividades nesta área mas muitas outras continuaram a realizá-las recorrendo aos apoios disponíveis.

Em Maio de 2005, já num novo contexto político, e no seguimento de uma polémica pública sobre a educação sexual, a ministra Maria de Lurdes Rodrigues deu posse a um Grupo de Trabalho em Educação para a Saúde/educação Sexual, coordenado pelo Professor Daniel Sampaio.

Entre 2005 e 2007, o GTES esteve na base de um conjunto de propostas e eventos que retomaram o processo interrompido em 2002/2003, de que destacamos as seguintes:

- organização obrigatória de um programa de Educação para a Saúde com quatro áreas – Alimentação e Actividade Física, Consumo de Substâncias Psicoactivas (droga e álcool), Sexualidade/IST/VIH-SIDA e Violência em Meio Escolar;
- organização de gabinetes de saúde como estruturas dinamizadoras destes projectos de Educação para a Saúde;
- designação obrigatória de um professor coordenador com uma redução do tempo lectivo, a fim de poder exercer estas funções;
- celebração de um protocolo entre os ministérios da Saúde e da Educação, o qual deveria impulsionar, pelo seu lado, o estabelecimento de parcerias entre as escolas e os centros de saúde.

Para além disto, o GTES elaborou uma proposta de conteúdos mínimos para cada uma das quatro áreas, lançou diversos concursos de projectos abrangendo um significativo número de escolas, promoveu alguns encontros regionais de intercâmbio de experiências e fez um levantamento do envolvimento das escolas nestas novas políticas.

Por outro lado, e também por sugestão do GTES, o Ministério da Educação interrompeu os protocolos que tinha com as três ONG atrás referidas.

Todas as propostas do GTES foram aceites e foram transformadas em despachos pelo Ministério da Educação: Despacho 25995/2005 (2.^a série), Despacho 2506/2007, Despacho do SEE, de 27 de Setembro de 2006.

Em Setembro de 2007, o GTES concluiu o seu mandato, apresentando um Relatório Final que continha um conjunto de propostas de continuidade do trabalho e das novas orientações surgidas a partir de 2005. A Ministra da Educação aprovou na generalidade este relatório e estas propostas.

No entanto, o Ministério, como o próprio coordenador do GTES referiu publicamente, tardava em pôr em prática aquelas propostas. Outra contradição é que a formação de professores na área da Educação para a Saúde não estava na lista das prioridades de financiamento e, por isso, todas as candidaturas a fundos comunitários nesta área de formação profissional foram rejeitadas.

No início de 2009, face à aparente estagnação deste processo, a Assembleia da República debateu vários projectos de lei – do PS, do PCP e do BE – sobre a educação sexual nas escolas.

Em Junho de 2009, os projectos foram votados tendo a proposta do PCP sido parcialmente integrada na proposta do PS e sendo rejeitada a proposta do BE, que defendia a existência de uma disciplina própria de educação sexual. PSD e PP votaram contra.

Esta nova lei, a Lei 60/2009, dispõe a obrigatoriedade da existência de programas regulares de educação sexual em todos os ciclos de ensino, com uma duração mínima de 6 horas no 1.^o e 2.^o Ciclos do Ensino Básico, e com uma duração mínima de 12 horas no 3.^o Ciclo do Básico e no Ensino Secundário. Estes programas deverão acontecer preferencialmente nas áreas curriculares não disciplinares – Formação Cívica e Área de Projecto. A lei clarifica também a estrutura organizativa em que se deve basear a educação sexual nas escolas, assente numa equipa dinamizadora e nos gabinetes de Educação para a Saúde.

Foram, pois, preciso 25 anos para a educação sexual passar de uma mera intenção legislativa (Lei 3/84) para um quadro legal e normativo bastante mais claro, quer em termos dos objectivos e finalidades da educação sexual, quer em termos dos seus conteúdos mínimos, quer ainda na forma como as escolas se devem organizar para a promover.

No entanto, este quarto de século também nos ensinou que a sexualidade juvenil e, consequentemente, a educação sexual nas escolas, continuam a ser temas de polémica pública (recordemos o debate recentíssimo sobre a distribuição de preservativos nas escolas, ou sobre o carácter obrigatório da educação sexual). A própria Educação para a Saúde continua, muitas vezes, a ser entendida como uma actividade extra nas escolas, e não como uma componente essencial da educação das crianças e jovens.

Esperemos pois que este processo de mudanças continue e que as escolas sejam, também nesta sua componente de ensino e actividade, acompanhadas e avaliadas.

4. Objectivos da educação sexual

O conjunto de valores e objectivos que orientam este Guia são uma resultante das várias correntes que, ao longo dos tempos, foram definindo a Educação Sexual como atrás nos referimos.

Embora possa continuar, obviamente, a haver discordâncias em relação a muitas questões ligadas à vivência e relacionamento sexual, esta plataforma ética é hoje já consensual nas principais instâncias nacionais e internacionais ligadas aos sistemas educativos e de saúde e também nas instituições que de um modo científico têm estudado a Educação Sexual.

O conjunto de valores básicos que orientam este guia é também, nos seus aspectos gerais, o mesmo que orienta o próprio programa da nova disciplina de Desenvolvimento Pessoal e Social.

Passamos a explicitá-los:

- Reconhecimento de que a sexualidade, como fonte de prazer e de comunicação, é uma componente positiva e de realização no desenvolvimento pessoal e nas relações interpessoais.
- Valorização das diferentes expressões da sexualidade, nas várias fases de desenvolvimento ao longo da vida.
- Respeito pela pessoa do outro, quaisquer que sejam as suas características físicas e a sua orientação sexual.
- Promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre os sexos.
- Respeito pelo direito à diferença.
- Reconhecimento da importância da comunicação e do envolvimento afectivo e amoroso na vivência da sexualidade.
- Reconhecimento do direito a uma maternidade / paternidade livres e responsáveis.
- Reconhecimento que a autonomia, a liberdade de escolha e uma informação adequada são aspectos essenciais para a estruturação de atitudes responsáveis no relacionamento sexual.
- Recusa de formas de expressões da sexualidade que envolvam manifestações de violência e promovam relações pessoais de dominação e exploração.
- Promoção da saúde dos indivíduos e dos casais, na esfera sexual e reprodutiva.

Decorente deste conjunto de valores, poderíamos apontar como grande objectivo da Educação Sexual escolar o de contribuir (ainda que parcialmente) para uma vivência mais informada, mais gratificante e mais autónoma, logo, mais responsável da sexualidade.

Isto quer dizer que um primeiro conjunto de objectivos se prende com a esfera dos **conhecimentos**. Os programas de Educação Sexual podem contribuir para um maior conhecimento dos factos e componentes que integram a Sexualidade. Referimo-nos ao conhecimento:

- das várias dimensões da sexualidade;
- do corpo sexuado e dos seus órgãos externos e internos;
- dos componentes anatómico-fisiológicos e psicológicos da resposta sexual humana;
- da diversidade das expressões do comportamento sexual humano ao longo da vida e das suas diferenças individuais;
- dos mecanismos da reprodução humana e da contraceção;
- das ideias e valores com que as diversas sociedades foram encarando a sexualidade, o amor, a reprodução e as relações entre os sexos;
- dos problemas que podem surgir ligados a esta esfera da vida e da saúde e dos apoios possíveis.

Um segundo conjunto de objectivos relaciona-se com os **sentimentos** e as **atitudes**, referindo, especificamente, a possibilidade de a Educação Sexual contribuir para:

- uma aceitação positiva e confortável do corpo sexuado, do prazer e da afectividade nas expressões e comportamentos sexuais nas várias fases de desenvolvimento;
- uma atitude não sexista, ou seja, que recusa as formas de dominação de um sexo por outro e defende uma relação entre seres diferentes, mas iguais em direitos;
- uma atitude de aceitação e não discriminatória face às expressões e orientações sexuais dos(as) outros(as);
- uma atitude preventiva em matéria de saúde, nos aspectos relacionados com a sexualidade e a reprodução.

Um terceiro conjunto de objectivos situa-se no **desenvolvimento das capacidades individuais**, nomeadamente:

- no aumento da capacidade de tomar decisões e de recusar comportamentos não desejados;
- no aumento das capacidades de comunicação;
- na aquisição de um vocabulário adequado;
- no aumento da capacidade de pedir ajuda e saber identificar apoios, quando necessário.

5. Técnicas de educação sexual

Os objectivos atrás enunciadas e as técnicas que agora abordamos são comuns aos vários ciclos de ensino mas, naturalmente, expressam-se em actividades e conteúdos diferenciados, porque:

- devem estar, em primeiro lugar, adaptados às várias fases de desenvolvimento psicosexual — um jovem de 10 ou 12 anos terá interesses e necessidades diferentes de um jovem adolescente de 15, 16 ou 17 anos;

- mesmo falando numa dada fase de desenvolvimento — pré-adolescência, adolescência, jovem adulto, etc. — existem profundas diferenças individuais, e este facto dá origem a turmas heterogêneas na sua composição, nos seus temas de interesse e nas suas inquietações;
- os interesses e necessidades dos rapazes e das raparigas da mesma idade são diferentes e devem ser encaradas de forma positiva. E estamos perante fases de desenvolvimento muito rápidas e o processo de aprendizagem não é linear, decorrendo através de avanços e recuos. Os temas de interesse podem variar em cada ano escolar e ao longo do mesmo.

Por outro lado, reconhecemos o facto de que na aquisição de conhecimentos, na mudança de atitudes, na aquisição de capacidades, e no desenvolvimento de competências, e máxima participação no processo de ensino/aprendizagem é a forma mais eficaz de intervenção.

Embora não sejam de excluir pequenas exposições sobre uma ou outra questão, longas dissertações para grandes audiências não são os melhores caminhos pedagógicos em Educação Sexual.

As exposições ou conferências podem ser um dos momentos da actividade, mas devem ser complementadas com outras formas de trabalho mais participadas.

Partir dos conhecimentos individuais e do grupo (certos ou errados), utilizar esses e novos conhecimentos, problematizar e resolver situações, utilizar o humor e o jogo ou trabalhar em pequenos grupos são as metodologias mais eficazes nesta área.

Estas são razões essenciais para a utilização preferencial e intensiva de uma metodologia de ensino/aprendizagem de carácter participativo centrada nos interesses dos alunos em todas as actividades de Educação Sexual.

A metodologia de aprendizagem activa, que se traduz em metodologias participativas aqui preconizadas centra-se em dois princípios:

- O sujeito, enquanto indivíduo social fruto de um conjunto de inúmeras interacções que lhe são oferecidas pelos diferentes contextos em que se insere, é o principal agente da sua aprendizagem e deve ser capaz de construir o seu próprio conhecimento, nas suas diferentes dimensões – cognitiva, emocional e comportamental.
- O papel do adulto, é o de apoiar e acompanhar nesse processo de construção, estando atento e fornecendo-lhe os meios e recursos necessários para a construção do seu processo de aprendizagem.

As metodologias participativas expressam-se na utilização de um conjunto muito vasto de técnicas. Não sendo nosso objectivo descrevê-las exaustivamente, parece-nos, no entanto, importante abordar algumas das que mais frequentemente temos utilizado.

a) Trabalho de pesquisa

O trabalho de pesquisa é um estímulo interessante para as actividades académicas, ajudando a clarificar ideias e levando o sujeito a interrogar-se.

A pesquisa de informação pode ser feita com base de inúmeras e diversificadas fontes: livros, revistas, jornais, via Internet, podendo recorrer-se também a entrevistas, trabalho de campo, arquivos, bancas de dados e visitas de estudo.

Deve ter-se em conta dois aspectos principais:

- 1 – Escolha de plano de trabalho e definição das informações necessárias;
- 2 – Reorganização das informações e apresentação finais, sob a forma de um texto escrito, um painel ou uma apresentação oral.

Estes trabalhos podem constituir óptimos momentos de reflexão e divulgação de informação a toda a comunidade educativa.

Em termos de organização pode ser realizado em pequenos grupos ou fruto do trabalho individual, sendo a primeira mais adequada à metodologia proposta que pretende colocar em interacção diferentes sujeitos.

b) *Brainstorming* ou «Tempestade de ideias»

Consiste em listar, sem a preocupação de discutir num primeiro momento, todas as sugestões que o grupo ou a turma fazem sobre determinada questão ou problema. A lista deve ser constituída por palavras ou frases simples.

Não é aconselhável a sua discussão antes da lista estar completa. Deste modo, é possível recolher uma grande participação e uma vasta gama de contribuições, não as limitando desde o início com valorações ou opiniões contrárias.

c) Resolução de problemas.

Mediante a utilização de histórias e/ou casos inventados ou reais, incentiva-se a discussão para a resolução de problemas comuns com os quais os sujeitos podem vir a ser confrontados.

Os jornais, as revistas ou as histórias populares podem ser utilizados de formas diferentes:

- pode ser utilizada uma história sem final e, nesse caso, pedir-se-á aos grupos ou à turma que criem um ou vários finais possíveis;
- pode ser utilizada uma história pedindo aos participantes para atribuírem diferentes valores às várias personagens;
- pode-se pedir ao(s) grupo(s) que identifique(m) uma ou várias soluções para cada caso.

Em qualquer dos casos, as histórias não devem ser muito longas nem excessivamente complexas.

d) Jogos de clarificação de valores

Consiste em promover o debate entre posições diferentes (podendo ou não chegar-se a consenso), através da utilização de pequenas frases que sejam opinativas e polémicas.

Pode-se pedir a um dos participantes para assumir a defesa da opinião expressa na frase, a um segundo para a atacar (ainda que essas não sejam as suas posições na realidade) e a um terceiro ainda que observe o debate, para depois o descrever ao grande grupo.

Podem utilizar-se escalas do tipo «concordo totalmente», «concordo em parte» «é-me indiferente», «discordo em parte» e «discordo totalmente», fazendo mover as pessoas na sala para cada uma das posições (que são afixadas nas paredes), ou utilizando as opiniões individuais para o debate em pequenos grupos e, numa fase posterior, em grande grupo.

e) Utilização de questionários

Em geral, os questionários são utilizados para recolher conhecimentos e opiniões existentes. No entanto, também podem ser utilizados para transmitir (e não apenas para avaliar) conhecimentos.

Preenchidos os questionários, individualmente ou em grupo, pode-se depois responder às perguntas em grande grupo.

f) *Role play* ou dramatização

Consiste na simulação de pequenos casos ou histórias em que intervem o número de personagens que se quiser. Não devem ser longas (cerca de 10 minutos) e devem ser complementadas com debate em pequeno ou em grande grupo. É uma forma particularmente dinâmica de analisar uma situação ou provocar um debate.

O *role play* pode ser eficazmente aproveitado no treino de determinadas situações, tais como saber escutar o outro, saber olhar directamente o parceiro ou parceira, saber dizer sim ou não, saber expressar um cumprimento ou uma carícia.

g) Visita externa

Pode aproveitar-se de forma bastante mais eficaz a visita de alguém especialista num determinado assunto, se houver uma apresentação anterior à visita e uma preparação das perguntas e questões que a turma desejaria colocar.

A visita pode também ser complementada com um trabalho em subgrupos, em que são pedidas opiniões, sínteses ou dúvidas que tenham ficado após a visita.

h) Produção de cartazes

É uma forma de organizar a informação recolhida (textos, fotografia, gráficos, esquemas, etc. Para ser apresentada ao grande grupo, ou pode ser uma forma de fomentar a discussão à volta de um tema.

Nesse caso pede-se com antecedência aos participantes que tragam revistas e jornais relacionados com um dado tema que se vai debater. As colagens podem ser feitas em subgrupos ou colectivamente.

Cada grupo (se for esse o caso) apresenta os seus trabalhos que são depois debatidos em grande grupo.

i) Caixa de perguntas.

Consiste na recolha prévia e anónima de perguntas, sobre temas de interesse da turma, ou para levantamento de necessidades. Pede-se a cada sujeito que formule duas ou três perguntas por escrito, numa folha de papel ou que posteriormente dobrada em quatro é colocada numa caixa (tipo urna de voto).

j) Fichas.

Facilitam o desenvolvimento dos trabalhos, e devem ser construídos de acordo com os objectivos a alcançar:

- recolha de informação;
- exploração de informação;
- síntese de informação;
- avaliação.

Têm ainda a vantagem de ser um óptimo recurso, quando o tempo para a actividade é curto.

l) Exploração de vídeos e outros meios audiovisuais

Estes materiais podem ser um auxiliar muito importante para o desenvolvimento das actividades, no entanto muitas vezes confunde-se a utilização do instrumento com a própria realização da actividade.

Assim, aconselha-se que sejam diferenciados os momentos «antes da projecção» e «após projecção».

- Antes da projecção – Deve haver recolha de perguntas e assuntos que a turma ou grupo deseja ver tratados de forma a ajustar à necessidade do grupo.
- Após a projecção – É importante identificar, as partes do vídeo que apresentem mais interesse, os conhecimentos que ficaram e as dúvidas que surgiram.

A construção de guiões de utilização, pode ser uma forma de ajustar o material às necessidades do grupo.

6. Como integrar a educação sexual na escola

A – Ao nível da escola

6.1 Quadro de referência externo

É importante partir para um projecto de educação sexual trabalhando em equipa. Muitos dos receios e dúvidas iniciais podem ser mais facilmente ultrapassados e as diver-

As fases de programação ganharão em qualidade quando forem discutidas em grupo. Procure entre os seus colegas possíveis parceiros ou, se pertencer à direcção executiva ou pedagógica da escola, identifique, entre os professores, um ou vários colegas que, pela sua ligação anterior ao tema, possam vir a dinamizar este projecto.

6.2 Proposta de integração da educação sexual no projecto educativo de escola

A fase seguinte passa pela formulação de uma proposta de actividades de educação sexual a serem desenvolvidas, pela escola durante o(s) próximo(s) ano(s) lectivo(s).

Esta proposta depende da situação concreta de cada escola e deve, sobretudo, ser realista, podendo integrar:

- uma estratégia de **sensibilização da comunidade educativa** para o desenvolvimento de projectos de educação sexual que pode incluir a programação de debates, nomeadamente com professores e encarregados de educação (e, caso seja possível, com os próprios jovens), sobre a necessidade e as grandes finalidades da educação sexual;
- em segundo lugar, **um processo de apetrechamento da escola com os recursos necessários** para o desenvolvimento progressivo de tais projectos e acções que pode integrar a programação de acções de formação de professores (em colaboração com as estruturas de formação de professores, nomeadamente os centros de formação) e a constituição de um pequeno **centro de recursos em educação sexual** (bibliografia, materiais educativos, contactos úteis);
- e, finalmente, **a programação de actividades concretas de educação sexual a desenvolver com as crianças e jovens**, a qual depende em grande parte da realização das duas anteriores, mas pode supor a integração progressiva das diversas turmas da escola, e/ou a realização de acções dirigidas a toda a escola, nomeadamente em torno de algumas datas tais como o Dia Mundial Contra a SIDA, o Dia dos Namorados, o Dia Internacional da Mulher, o Dia do Pai, o Dia da Mãe, etc.

A decisão de integrar a educação sexual na escola pode implicar também a **realização de parcerias e, necessariamente, a procura de apoios técnicos vários**. O estabelecimento de contactos com as Equipas de Apoio Local à Educação Sexual constituídas no âmbito da RNEPS (Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde), com as Delegações Regionais da APF, ou com os serviços de saúde locais podem ser alguns dos passos a dar neste sentido.

A Assembleia de Escola é o espaço indicado para o debate e integração das propostas de educação sexual no Projecto Educativo de Escola, uma vez que reúne todos os sectores da comunidade educativa – encarregados de educação, pessoal docente, pessoal não docente, representantes dos alunos e organismos da comunidade e tem como funções debater e aprovar o projecto educativo.

A aprovação desta proposta pela Assembleia de Escola representa, pois, um compromisso assumido e partilhado por toda a comunidade educativa.

B – Ao Nível da Turma

6.3 Quadro de referência externo

É nos primeiros contactos com os jovens que se torna importante realizar jogos de apresentação que proporcionem um clima confortável e descontraído. Muitas vezes, os rapazes e raparigas que vão participar receiam expressar as suas ideias ou colocar questões, com medo de que estas possam denunciar as suas dúvidas e preocupações pessoais. É extremamente vulgar, entre jovens e entre adultos, haver a tendência para que uma interrogação pessoal ou um ponto mal esclarecido sejam sentidos como problemas únicos e bizarros, que mais ninguém tem.

6.4. Identificação das necessidades do grupo

A equipa do projecto vai com certeza imaginar e passar ao papel um conjunto de temas que acha necessários ou pertinentes para a(s) turmas(s) envolvidas.

É no entanto vital aferir com a(s) turma(s) esta proposta de programa, procedendo-se simultaneamente a um levantamento das principais preocupações ou prioridades de discussão dos jovens.

Um trabalho de grupo, um levantamento anónimo das questões que os jovens gostariam de ver debatidas, uma discussão colectiva com eventual votação dos temas propostos, são alguns dos meios para identificar as necessidades e prioridades do grupo.

Poderão, então, ser introduzidas propostas de alteração, ou uma nova ordem de desenvolvimento do programa de actividades.

6.5. Programação das acções

A programação de uma actividade de Educação Sexual não é diferente de qualquer outra programação pedagógica e deve atender aos seguintes passos:

- saber qual o tempo disponível para a acção;
- definir os objectivos específicos que se pretendem alcançar com a actividade e que podem estar relacionados com a aquisição de conhecimentos, a análise de atitudes e o desenvolvimento de capacidades, em proporções por vezes bastante diferentes;
- definir os conteúdos que seria desejável abordar na acção;
- definir os passos e as técnicas que vão ser utilizadas;
- identificar materiais pedagógicos e equipamento necessário;
- definir as responsabilidades de cada educador no desenrolar da acção;
- definir formas de avaliar a actividade.

6.6. Avaliação e passos seguintes

Trata-se de, por um lado, tentar avaliar a eficácia da acção em termos das mudanças desejadas e ocorridas e, por outro, avaliar a aceitação das várias componentes da actividade: desempenho dos educadores, técnicas e materiais utilizados, níveis de satisfação em

relação à informação apresentada, à forma como se desenrolaram os debates e como funcionou o grupo (ou os grupos).

Se é mais fácil medir a aquisição de conhecimentos, é bastante mais difícil medir as consequências e o impacto que as acções de Educação Sexual tiveram no desenvolvimento posterior dos rapazes e raparigas abrangidos pela acção.

É, no entanto, possível avaliar o grau de satisfação imediato que a actividade teve para uma turma ou grupo determinado, assim como o grau de prossecução das expectativas iniciais dos participantes.

7. Como utilizar este guia

Como já referimos, a sexualidade humana tem, entre muitas possíveis dimensões, uma dimensão ligada aos diversos aspectos relacionados com o corpo, uma dimensão ligada aos aspectos relacionais e afectivos, expressa-se em comportamentos concretos e, porque está ligada ao nosso bem estar e também a problemas diversos, tem também uma dimensão relacionada com a saúde.

Assumindo estas várias dimensões, os diferentes temas de educação sexual que se propõe para cada ciclo de ensino, estão agrupados em 4 grandes áreas. São elas:

- Expressões da sexualidade
- Corpo em crescimento
- Relações interpessoais
- Saúde sexual e reprodutiva

Os temas e as sugestões de actividades foram concebidos a partir da identificação, a nível geral, das características próprias do desenvolvimento sexual nas idades que, em média, são abrangidas por cada ciclo de ensino.

Estamos conscientes das limitações de tempo e de recursos com que muitas escolas e professores se confrontam, pelo que encaramos a utilização deste manual como devendo ser flexível e adaptável aos tempos existentes para o desenvolvimento de um programa de Educação Sexual.

Seria ideal que os professores procurassem abordar todos os temas, realizando pelo menos uma das actividades propostas. Um programa de Educação Sexual que se limite só à abordagem de temas de fisiologia ou, no pólo oposto, aos sentimentos e afectos, é necessariamente um programa muito limitado nos seus objectivos e conteúdos.

No ponto anterior fizemos referência à necessidade de aferir as nossas propostas com os temas que as turmas desejam abordar. Este processo não deve ser a mera aceitação da vontade expressa pelos jovens. Se se achar que determinado tema é muito importante e este não tiver sido proposto pela turma, é necessário que o professor o proponha. O que se torna definitivamente inútil é o desenvolvimento de um programa com que os jovens não se identificam por não estar ajustado às suas necessidades reais, explícitas ou não.

Dado o facto de, por vezes, se encontrarem, no mesmo ciclo de ensino e mesmo ao nível da turma, jovens em estádios de desenvolvimento muito diferentes, é sempre possível utilizar os exercícios de um ciclo noutro ciclo, e criar assim novas combinações de actividades.

Em cada tema estão definidos os objectivos gerais e específicos que se pretendem alcançar. De seguida, um breve apontamento teórico identifica alguns tópicos que, na opinião dos autores, é importante abordar. Finalmente, descrevem-se os passos das actividades pedagógicas e eventuais recursos necessários para o seu desenvolvimento.



II

Educação Sexual no 2.º Ciclo do Ensino Básico

1. Características da sexualidade na pré-adolescência

Estas idades, aproximadamente entre os 10 e os 12 anos, correspondem a uma fase de desenvolvimento dos jovens entre a infância e a adolescência, muitas vezes chamada pré-adolescência ou puberdade.

Ela é, em grande medida, marcada pelo início das modificações corporais pubertárias e pelas mudanças que acontecem nas percepções que os rapazes e raparigas têm de si e dos outros e pelas relações que estabelecem entre si e com os adultos.

A idade em que se iniciam estas transformações é variável, podendo ocorrer entre os 9,5 anos e os 14,5 anos nas raparigas, e entre os 10,5 anos e os 16 anos nos rapazes.

O que acontece então?

Nos rapazes, a par de um crescimento global em termos de peso e estatura, dá-se também o crescimento dos testículos e do pénis; aparecem os pelos na zona púbica, na cara e nas axilas e noutras partes do corpo; inicia-se a mudança de voz e dão-se as primeiras ejaculações, em geral associadas a sonhos de carácter erótico (também conhecidos por «sonhos molhados»).

Nas raparigas há também um aumento do peso e de estatura; desenvolvem-se as mamas e a zona das ancas; aparecem igualmente os pelos na zona púbica, nas axilas e noutras partes do corpo; altera-se o aspecto dos órgãos genitais externos e iniciam-se os primeiros ciclos ovários.

Estas alterações corporais são vivenciadas de forma diferente, de jovem para jovem. Podem aparecer **sentimentos de vergonha, timidez, pudor** e até **ansiedade**, nomeadamente em casa, junto dos pais e dos irmãos, e na escola, junto dos colegas e das colegas.

Estes sentimentos de pudor e timidez são naturais face a um corpo em que acontecem coisas novas que o tornam mais próximo de um corpo adulto, e que já não deve ser tão manuseado como o corpo de uma criança. É uma nova preservação do espaço pessoal, ao nível físico e social.

Por outro lado, as mesmas hormonas que são responsáveis por estas transformações, produzem um **acentuado aumento do desejo sexual e das sensações eróticas**. É a a partir desta fase que se vai desenvolver a resposta sexual adulta.

No entanto, nesta primeira fase, o desejo está ainda centrado na exploração do corpo e os objectos de desejo são, frequentemente, ídolos (artistas, por exemplo) ou outras pessoas adultas que funcionam como «modelos ideais» para os jovens. Só mais tarde, ao longo da adolescência, estas fantasias se vão objectivar noutros jovens mais «concretos» e mais próximos.

As relações entre os dois sexos também vão sofrer alterações importantes. É frequente professores e pais relatarem situações de afastamento e mesmo hostilidade entre rapazes e raparigas na escola, em casa ou em grupos de amigos.

Outra destas manifestações é a constituição de **grupos e de espaços ferozmente monossexuais** (proibição absoluta dos rapazes entrarem nos grupos das raparigas e vice-versa). É como se houvesse um período em que se torna interiormente muito importante mostrar claramente, a si mesmo e aos outros, que se pertence a um sexo bem definido, com características muito específicas e opostas ao outro sexo.

Todavia, esta relação é ambivalente. São frequentes as queixas, principalmente por parte das raparigas, dos «apalpões», do «levantar as saias» ou dos «beijos roubados».

Existe um misto de hostilidade e de jogo de provocação e sedução. Há um não querer e querer, um não precisar e precisar, um não gostar e gostar. As paixões profundas existem, mesmo nesta idade; rapazes e raparigas têm os seus amores inconfessados, muitas vezes escondidos por um aparente afastamento, desdém e troça.

Em termos de comportamentos sexuais, além destes jogos entre os dois sexos, existem também brincadeiras entre jovens do mesmo sexo, nomeadamente os jogos masculinos e femininos de comparação do corpo.

Outro comportamento importante em alguns dos rapazes e raparigas pré-adolescentes é a masturbação. Esta funciona como uma descoberta do corpo e de novas sensações e pode ser vivida com um misto de prazer e de curiosidade, mas também com muitas dúvidas ou culpabilidades, dados os comentários negativos ou o silêncio dos adultos sobre este assunto.

No entanto, estes comportamentos sexuais não são generalizados, o que não quer dizer que as fantasias ou as preocupações ligadas à sexualidade não sejam uma característica comum.

Esporadicamente, alguns jovens pré-adolescentes podem envolver-se em relações sexuais. Este não é, no entanto, um comportamento muito frequente nesta fase de desenvolvimento.

2. Sugestões de actividades

2.1. A sexualidade ao longo da vida

Área • expressões da sexualidade

Objectivo geral • Compreender a importância da sexualidade e as suas diferentes expressões ao longo da vida.

Objectivos específicos • Entender as diferentes manifestações da sexualidade ao longo da vida (Actividade 2).

- Contribuir para o desenvolvimento de uma boa auto-estima (Actividades 1, 2 e 3).
- **Promover atitudes** positivas face à sexualidade (Actividades 1, 2 e 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A sexualidade é um percurso variável de indivíduo para indivíduo, sujeito à influência de numerosos factores socioculturais e às particularidades individuais do desenvolvimento físico e psicoafectivo.

Ao interrogarmos-nos sobre a idade de início das diferentes manifestações sexuais, verifica-se que estas ocorrem desde o nascimento e que assumem diferentes formas ao longo da nossa vida, não devendo a nenhuma fase etária ser negado o direito à expressão da sexualidade, dentro do respeito mútuo a que essa expressão ou qualquer outra obriga para com os outros e a sociedade em geral.

ACTIVIDADE 1 • O que é a sexualidade?

Duração previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Explicar aos alunos que o tema «O que é a sexualidade» vai ser abordado a partir da visualização de um videograma para mais facilmente ajudar a desdramatizar o tema e dissipar o mal-estar que frequentemente é sentido pelos jovens face a estas questões.
2. Apresentação do videograma «Um amor de Cupido» — 20 min. (disponível na APF). Deve ser pedido aos alunos que estejam atentos para poderem realizar um pequeno trabalho após a visualização do videograma.
3. No final da passagem do videograma, pedir aos alunos que individualmente elaborem um pequeno texto onde sejam focados os principais aspectos referidos no videograma.
4. Recolher os textos e verificar se os principais aspectos focados no videograma foram entendidos: sedução, embaraço, sentimentos amorosos, dificuldade de diálogo, prazer, menstruação, órgãos genitais, mudanças fisiológicas na puberdade, masturbação.
5. Promover um debate sobre o videograma em que esses aspectos sejam reforçados.

Recursos necessários • Videograma; televisão; filme; papel; canetas.

ACTIVIDADE 2 • Como nos manifestamos sexualmente?

Duração previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Salientar o facto de em cada fase da vida existirem formas diferentes de expressão da sexualidade.
2. Pedir a cada aluno que refira, pelo menos, uma forma de manifestação sexual em cada fase etária.
 - Até aos 3 anos
 - Dos 3 aos 5 anos
 - Dos 6 aos 12 anos

- Dos 12 aos 18 anos
- Dos 18 em diante

Pode ser feito por escrito e depois oralmente, ou desde logo oralmente, dependendo do grau de maturidade do grupo.

3. Elaborar uma lista com todas as manifestações que venham à ideia, colocando-se à frente de cada uma o tipo de sensações que estão presentes. Exemplos:
 - Manipulação dos órgãos genitais
 - Beijos entre namorados
 - Relação sexual
 - ...
4. Analisar com todo o grupo a lista elaborada, salientando-se os seguintes aspectos:
 - existem diferentes formas de nos manifestarmos sexualmente;
 - cada forma pode fazer parte de uma ou mais fases etárias;
 - todas as formas de expressão podem ser aceites desde que não colidam com os direitos dos outros;
 - a expressão da sexualidade faz parte do nosso crescimento e desenvolvimento e deve ser encarada de uma forma positiva.

Esta análise necessitará de ser conduzida pelo professor enquanto moderador do grupo.

Recursos necessários • Cartolinas; papel; canetas; marcadores de várias cores.

ACTIVIDADE 3 • Os Nossos comportamentos sexuais

Duração previsível • 50 + 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Propor à turma que escolha, por exemplo, três das seguintes situações: brincar aos médicos; brincar aos pais e mães; brincar aos reis e rainhas; brincar na praia; situação a que assistiram na televisão (telenovelas ou filmes), relacionada com a sexualidade.
2. Dividir a turma em três grupos de trabalho. Cada um deles deverá dramatizar um dos guiões elaborados. É importante que exista na dramatização uma atitude de adulto, positiva ou negativa, para potenciar a análise.

- 1.º Definição do tema e redacção do guião.
- 2.º Organização do guião, que poderá ser feita utilizando adereços ou não, conforme a colaboração das outras disciplinas ou o desejo dos alunos.
- 3.º Ensaio da dramatização.
- 4.º Apresentação ao grupo.

NOTA: esta actividade pode ser preparada interdisciplinarmente.

3. Promover o registo, pelos outros grupos, das principais características da dramatização.
4. Debate sobre o tema, com a seguinte orientação:
 - como se sentiram com as atitudes tomadas pelos adultos;
 - quais os sentimentos que estiveram presentes;
 - avaliação das atitudes surgidas na dramatização.

NOTA: É importante que fiquem claras as diferentes atitudes que podem existir em relação às diferentes formas de expressar a sexualidade.

Recursos necessários • Lápis; papéis diversos; roupa, pincéis e tintas para a dramatização.

2.2. O Nosso corpo

Área • Corpo em crescimento

Objectivo geral • Compreender as diferenças existentes entre corpo feminino/corpo masculino.

Objectivos específicos • Identificar as diferentes partes do corpo feminino e do corpo masculino (Actividade 1).

- Identificar os vários nomes possíveis para a mesma parte do corpo (Actividade 2).
- Adquirir um vocabulário adequado para nomear as diferentes partes do corpo (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Nesta fase do desenvolvimento humano, as diferenças corporais entre rapazes e raparigas manifestam-se através dos caracteres sexuais secundários que podem começar a tornar-se mais evidentes.

Estas manifestações são, em média, mais notórias nas raparigas que, nesta fase, apresentam um nível de maturidade fisiológica mais elevado do que os rapazes. Nestes, as manifestações podem surgir posteriormente, por volta dos 13/14 anos.

É importante que os jovens aprendam a conhecer e a falar do seu corpo de uma forma positiva.

Para mais informação, sugere-se a consulta do ponto 1 da Parte 2 — «Características da Sexualidades na Pré-Adolescência».

ACTIVIDADE 1 • corpo masculino / corpo feminino

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Levar para o grupo mapas, diapositivos ou livros do corpo humano — masculino e feminino.
2. Iniciar as apresentações utilizando vocabulário técnico na nomeação das diferentes partes do corpo e em especial dos órgãos genitais externos.
3. Descrever o corpo humano salientando as **principais diferenças** corporais entre o homem e a mulher, utilizando vocabulário técnico.
4. No final, distribuir 2 fichas a cada aluno (corpo masculino/corpo feminino) para que possam recortar e completar cada um dos modelos. (Ver ficha 1)
5. Cada aluno deve colocar a ficha no seu caderno, depois de corrigida.

Recursos necessários • Mapas; diapositivos; tesoura; cola; fichas.

ACTIVIDADE 2 • «que outro nome tem...?»

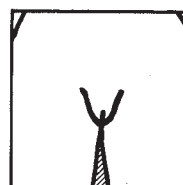
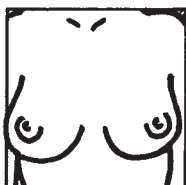
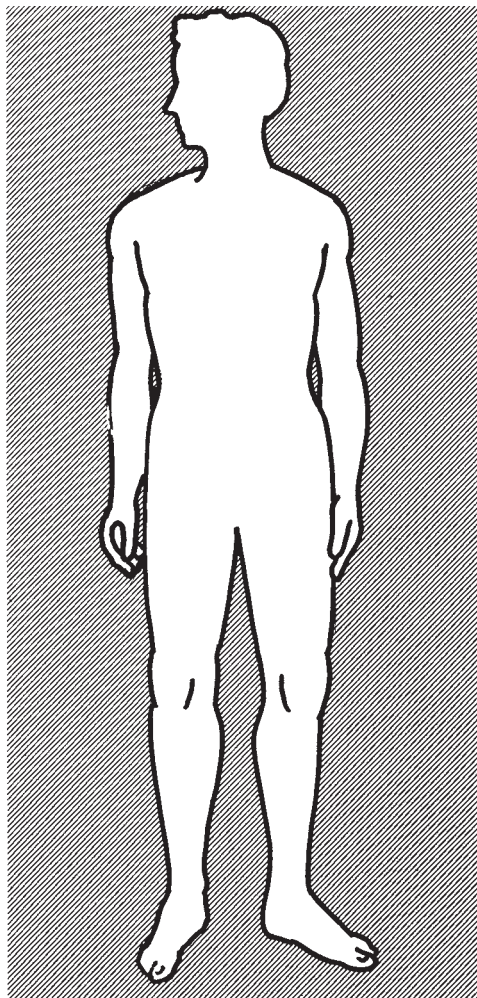
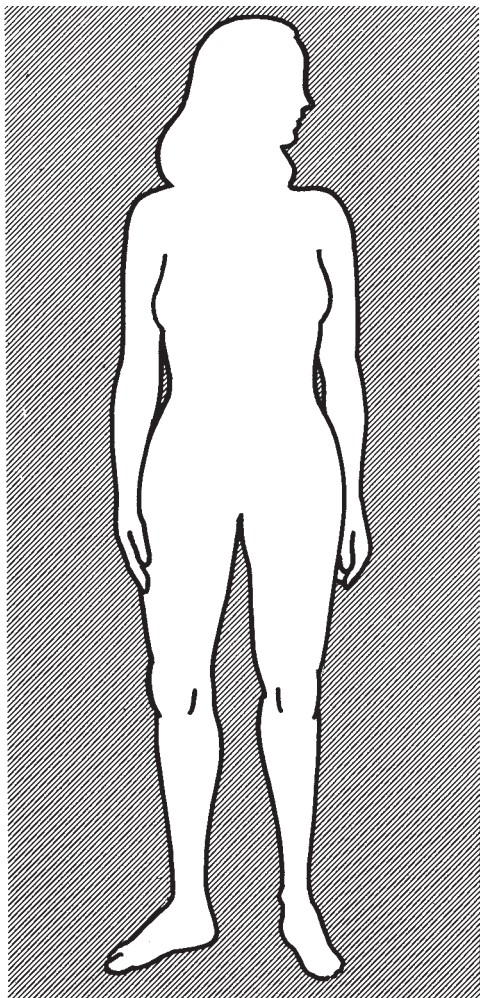
Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Explicar aos jovens que, para falarmos adequadamente de sexualidade, é importante saber que, para além dos termos comuns, existe uma linguagem técnica mais adequada. É normal e aceitável que se utilizem termos comuns, embora algumas expressões, consideradas menos adequadas, possam causar embaraço ou mesmo tornar-se desagradáveis.
2. Dividir o grupo em 4 ou 5 subgrupos e pedir a cada um que encontre mais termos para nomear palavras como: testículos, pénis, vagina, relação sexual, gravidez, namoro (cada grupo deve trabalhar apenas uma palavra).
3. Depois de o grupo considerar esgotadas todas as designações, passar a folha ao grupo seguinte que tentará acrescentar mais alguns termos, devendo afixar-se num painel o trabalho realizado.
4. No final, explorar os termos que normalmente são usados por:
 - adultos, uns com os outros;
 - adultos com crianças;
 - crianças, umas com as outras;
 - profissionais de Saúde e Educação.
5. Debater as razões por que se utilizam os diferentes termos em diferentes situações e as vantagens de o fazer em termos técnicos.

Recursos necessários • Folhas de papel, marcadores e cartolinas.

FICHA 1



2.3. A puberdade

Área • Corpo em crescimento

Objectivo geral • Compreender as mudanças fisiológicas e emocionais próprias da sua idade.

Objectivos específicos • Entender as mudanças que ocorrem na puberdade (Actividade 1).

- Identificar transformações do seu próprio corpo (Actividade 1).
- Clarificar algumas ideias incorrectas acerca do corpo masculino e do corpo feminino (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A puberdade é uma fase de transformações físicas, psicológicas e psicoafectivas que o jovem poderá ter alguma dificuldade em entender e aceitar.

O medo de ser diferente dos outros é algo que começa a estar presente e que deve ser levado em conta no tratamento deste tema, salientando-se o facto de cada indivíduo ter o seu próprio ritmo de crescimento.

ACTIVIDADE 1 • O que eu era / o que sou agora

Duração previsível • 75 min.

COMO FAZER?

1. Pedir aos jovens que tragam fotografias de quando eram crianças, para servirem de reflexão sobre a forma como mudaram.
Cada aluno poderá reflectir sobre algumas características suas nessa idade (era baixo/alto; gordo/magro; chato/giro, etc.) e/ou informar-se junto dos pais.
2. Dividir o grupo em 4 subgrupos:
 - 2 para trabalhar o corpo feminino – mulher/rapariga;
 - 2 para trabalhar o corpo masculino – homem/rapaz.
3. Dar a cada subgrupo papel de cenário para desenhar o contorno do corpo que vão trabalhar.
Os participantes, preferencialmente de alturas diferentes, podem servir de modelos para contorno, podendo o docente colaborar.
4. Após realizado o contorno, pedir a cada grupo que, através de desenho, complete a figura com os órgãos e caracteres sexuais externos que diferenciam os dois sexos nas diferentes idades: homem, rapaz, mulher, rapariga.
5. No final, pedir a cada grupo que apresente o seu trabalho, para analisar em conjunto as transformações que ocorrem na puberdade.
O professor deve clarificar possíveis dúvidas que surjam.

Recursos necessários • Papel de cenário; marcadores; canetas; fotografias.

ACTIVIDADE 2 • A puberdade

Tempo previsível • 75 min.

COMO FAZER?

1. Explicar a necessidade de clarificar algumas ideias acerca da puberdade.
2. Distribuir um questionário aos jovens e pedir que respondam se é verdadeiro ou falso, tal como no exemplo que se apresenta a seguir:

Assinalar com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

1. Em média as raparigas entram na puberdade antes dos rapazes.
2. O corpo das raparigas começa a mudar aos 11 anos.
3. Quando a menstruação aparece, as raparigas podem vir a ter bebés.
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar.
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias.
6. Por vezes, durante o sono, os rapazes ejaculam.
7. Acariciar os os órgãos sexuais não faz mal.
8. Temos que nos lavar com mais frequência a partir da puberdade.
9. A masturbação faz mal.

3• Para a correcção da ficha, podem ser utilizados dois métodos.

- 3.1. Se os jovens mostrarem interesse, facultar a consulta individual de livros.
- 3.2. Apresentar uma ficha de correcção para os jovens auto-avaliarem o seu trabalho, ou facultar a consulta de livros para, em grupo, pesquisarem as respostas.

Recursos necessários • Questionários; livros.

2.4. Diferentes maneiras de expressar a sexualidade

Área • Corpo em crescimento

Objectivo geral • Ser capaz de definir os seus sentimentos e entender as suas emoções, desenvolvendo o conhecimento sobre si e sobre os outros.

Objectivos específicos • Criar o gosto pela descoberta das suas emoções (Actividades 1 e 2).

- Desenvolver atitudes de compreensão e respeito pelos sentimentos e emoções de cada um (Actividade 1).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A imagem que cada indivíduo vai construindo de si ao longo da vida é elaborada com base na sua própria percepção e na percepção que ele acha que os outros têm de si.

Será a forma de se relacionar positivamente consigo mesmo que lhe irá assegurar comportamentos de realização pessoal e auto-estima, tornando-o competente nas relações que estabelece com os outros.

Enquanto que às raparigas mais facilmente é negado o direito de sentirem a sexualidade como uma coisa sua e que dá prazer, incentivando-se apenas os aspectos afectivos e sentimentais, aos rapazes é dada uma visão da sexualidade como algo que lhes é próprio e pela qual irão ser avaliados.

Nem uns nem outros têm a vida facilitada nesta faceta do seu desenvolvimento. Convém, portanto, analisar melhor esta questão através da bibliografia aconselhada e das actividades a seguir propostas.

ACTIVIDADE 1 • Já gostei / ainda gosto

Duração previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Propor que cada aluno se lembre de três pessoas de quem tenha gostado muito e de que já não gosta, e de três pessoas de quem gosta e sempre gostou.
2. Pensar nos motivos pelos quais deixou de gostar, e sobre os motivos pelos quais continua a gostar.

Exemplo 1: deixou de gostar porque:

- «Deixou de me ligar»;
- «Nunca mais o/a vi»;
- «Deixou de ser atencioso».

Exemplo 2: continua a gostar porque:

- «Está quase sempre disponível»;
- «Compreende os meus problemas»;
- «Ajuda-me quando é preciso».

3. Tentar descobrir quais os sentimentos presentes em cada um dos motivos que levam a uma e outra situação.

Exemplo 1: desdém; revolta; tristeza; fúria.

Exemplo 2: satisfação; alegria; confiança; identificação.

4. Englobar estes sentimentos sob duas categorias: «Porque gosto» e «Porque não gosto». Construir um painel colectivo com a definição das duas categorias.

Recursos necessários • Papel e lápis; cartolina; marcadores.

ACTIVIDADE 2 • O que sinto quando não gostam de mim / o que sinto quando gostam de mim

Duração previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. A partir da actividade anterior, fazer o inventário das sensações obtidas quando:
 1. gostam de nós;
 2. não gostam de nós.
2. Cada jovem deverá registar numa folha de papel três tipos de sensações.
3. Depois dos registos feitos, deverão ser colocados num painel para análise e discussão. Provavelmente surgirão expressões como:
 1. gostam de nós – sentir o coração a bater; corar; euforia; satisfação.
 2. não gostam de nós – revolta; abatimento; tristeza; dúvidas.

Recursos necessários • Papel; cartolina; canetas.

2.5. A Sexualidade e os Nossos Sentimentos

Área • Corpo em crescimento

Objectivo geral • Compreender a importância dos sentimentos na nossa sexualidade.

Objectivos específicos • Identificar vários tipos de relações sentimentais: relações de amor, de amizade (Actividade 1).

- Compreender o tipo de sentimentos que podem estar presentes na diferentes relações (Actividade 2).
- Valorizar e facilitar a expressão de sentimentos (Actividade 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A primeira relação que o bebé tem com o mundo é a que estabelece com as figuras parentais através do seu rosto, voz, corpo e mãos. O decorrer contínuo dos seus actos fornece ao bebé o princípio da sua experiência e o material da comunicação e das ligações humanas. É esta matéria-prima que cada indivíduo tem para se relacionar consigo mesmo e com os outros, levando-o a interiorizar sentimentos de: conforto/desconforto; alegria/tristeza; satisfação/insatisfação; segurança/insegurança; prazer/desprazer; etc.

Através da gestão adequada destes sentimentos, a criança iniciará o processo de construção da sua personalidade, que contribui para um desenvolvimento global harmonioso, integrando o desenvolvimento psico-afectivo.

ACTIVIDADE 1 • Manifestar sentimentos

Duração previsível • 75 min.

COMO FAZER?

1. Escrever no quadro as palavras «Amizade», «Amor», «Sexualidade» e pedir aos alunos que sugiram outras palavras a elas associadas — elaboração de listas.
2. Com todo o grupo, construir, a partir das palavras encontradas, os conceitos de amor, amizade e sexualidade.
3. Dividir o grupo em subgrupos para elaboração de cartas em cada uma destas áreas, sugerindo alguns temas:
Amor: – pedido de namoro;
– manifestação de saudades do namorado.
Amizade: – troca de informações e partilha de aspectos comuns;
– fortalecimento de amizade e esclarecimento sobre hipotético desentendimento.
Sexualidade: – troca de informação sobre o crescimento;
– identificar e esclarecer dúvidas sobre o tema;
– sugestões de bibliografia.
4. Apresentação das cartas à turma, segundo critério a definir entre o grupo e o professor, devendo respeitar-se a possível recusa de alguns alunos.
5. Elaboração de um painel com as cartas escritas na turma.

NOTA: O professor da disciplina de Língua Portuguesa poderá ser convidado a participar nesta actividade.

Recursos necessários • Papel e canetas.

ACTIVIDADE 2 • As nossas fontes de prazer

Duração previsível • 50 min. + 50 min. + 50 min.

COMO FAZER?

1. A partir da definição dos conceitos de «gostar» e «não gostar» já elaborados pelo grupo noutra actividade, apresentar a definição dos dois conceitos.
2. Depois da definição apresentada, fazer um *brainstorming* sobre as questões «qual a idade com que as crianças começam a sentir prazer?» e «como o sentem?».
3. Dividir a turma em pequenos grupos de 3 a 5 elementos para realizar trabalhos de pesquisa com base em:
– livros técnicos;
– observação directa de comportamentos de bebés ou crianças (familiares ou amigos);

- experiência pessoal;
 - relatos de crianças ou adultos conhecidos que se prontifiquem a falar sobre o tema.
4. Os trabalhos elaborados com a informação recolhida serão ser apresentados à turma, devendo cada informação obtida pelo grupo completar a dos outros grupos. Exemplos de possíveis fontes de prazer:
 - através da satisfação oral: seio materno, chucha ou dedo muda de fralda;
 - através das carícias a objectos: boneco de peluche ou outro boneco de estimulação; fralda; almofada;
 - através da manipulação do corpo: cabelo, orelha, órgãos genitais, etc.;
 - através da manipulação do corpo dos outros: orelha, cabelo, mama, mãos, etc.
 5. No final, fazer a síntese da informação recolhida, desmistificando algumas crenças ou medos que tenham sido detectados durante a pesquisa e que estejam directamente relacionados com esta fase etária.

Recursos necessários • Livros técnicos; papel; marcadores; fita-cola.

ACTIVIDADE 3 • Do que eu gosto e do que eu não gosto

Duração previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Fazer a identificação das actividades diárias de cada jovem, através de uma folha de registo elaborada previamente pelo professor (ver exemplo na ficha 2 – Folha de Registo Diário).
2. Cada um faz a sua própria avaliação, explicitando se gostou ou não gostou das actividades que registou.
3. Depois desta avaliação prévia, tentar encontrar e explicitar o tipo de sensações que experimentou com cada actividade. Exemplo: contentamento; felicidade; insatisfação; renúncia, etc.

Este passo exige do jovem um momento de reflexão prévio, que poderá ser seguido de uma apresentação oral em plenário onde se fará a identificação dos vários tipos de sentimentos que podem estar presentes no nosso dia-a-dia, face às coisas e às pessoas.

4. Com todo o grupo, pedir a quem assim o desejar que apresente o seu trabalho, com o objectivo de encontrar sentimentos comuns ou diferentes face às mesmas coisas.
5. Depois da apresentação em plenário, fazer a síntese dos aspectos mencionados, tentando perspectivar a importância da forma como cada qual se posiciona face às diversas actividades.

NOTA: Esta actividade pode ser explorada durante um período semanal (ver exemplo na ficha 2 – Folha de Registo Semanal de Actividades).

Recursos necessários • Folhas de registo; material diverso para apresentação em plenário.

FICHA 2

FOLHA DE REGISTO DIÁRIO DE ACTIVIDADES

Manhã : Tarde : Noite :	Avaliação		Data / /
	Gosto	Não Gosto	

FOLHA DE REGISTO SEMANAL DE ACTIVIDADES

	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a	Sáb.	Dom.	Observações
Manhã								
Tarde								
Noite								
Avaliação								

2.6 Os papéis sexuais

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Promover comportamentos de igualdade face aos dois sexos, respeitando-se as diferentes manifestações de cada um.

Objectivos específicos • Analisar o tipo de tarefas que podem implicar interajuda, quando estão dependentes de uma aptidão física (Actividade 1).

- Perceber que na família e na sociedade existem diferentes modos de entender o papel da mulher e do homem (Actividade 2).
- Perceber o que são comportamentos discriminatórios e de igualdade entre os sexos (Actividade 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Embora o género seja determinado logo ao nascimento pelos cromossomas (genótipo), os factores pós-natais têm grande importância e influenciam a maneira como o ser em desenvolvimento se vai apercebendo da sua sexualidade.

É por volta dos três anos que a criança desenvolve o seu conhecimento acerca dos papéis sexuais na família em relação ao mundo que a cerca. As tomadas de posição, positivas ou negativas, dos indivíduos que a rodeiam poderão facilitar ou dificultar o processo de construção identidade sexual.

O desenvolvimento cognitivo influencia o desenvolvimento da global da criança de vários modos, tendo esta a tendência a imitar comportamentos que observa nas pessoas com mais significado afectivo para ela. O tipo de brincadeiras que se estabelecem na rapariga e no rapaz também são distintas, começando desde muito cedo a serem estimulados por brinquedos diferentes conforme o sexo.

ACTIVIDADE 1 • Quem faz o quê?

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. *Brainstorming* para recolher elementos acerca: «Quem faz o quê em minha casa».
2. Depois de alguns factos apresentados, fornecer a cada um dos elementos da turma uma ficha de observação para análise das tarefas diárias.

Elementos da Família	O Que Faz em Casa Durante o Dia

3. Depois de feita a recolha de informação, trabalhar os dados com toda a turma.
Provavelmente chegar-se-á à conclusão que, na maioria das famílias dos alunos, é a mãe quem faz a maior parte das tarefas caseiras, por exemplo.
4. Tentar analisar as razões dessa ocorrência à luz dos valores socioculturais da nossa sociedade, podendo partir-se para uma pesquisa histórica.

Recursos necessários • Papel e caneta.

ACTIVIDADE 2 • Papéis sexuais ao longo dos tempos

Duração previsível • 50 + 60 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em grupos para pesquisa acerca dos factos registados na actividade 1.
2. Incentivar a pesquisa através de livros, revistas, filmes, telenovelas e publicidade.
Com o objectivo de encontrar as diferenças nos papéis desempenhados pelo homem e pela mulher ao longo dos tempos, elaborar um trabalho em que seja salientado:
 - Papel do homem: em casa; no trabalho; na sociedade.
 - Papel da mulher: em casa; no trabalho; na sociedade.
3. Elaboração de um quadro de dupla entrada no qual o professor ou os alunos poderão registar as informações encontradas, tal como se exemplifica:

	Homem	Mulher
Casa		
Trabalho		
Sociedade		

4. Após recolhida a informação, comparar os quadros da Actividade 1 e da Actividade 2, para análise dos diferentes papéis, na actualidade e ao longo dos tempos.

Recursos necessários • Livros; papel e canetas.

ACTIVIDADE 3 • Papel do homem e da mulher na relação amorosa

Duração previsível • 50 + 50 min. + 50 min.

COMO FAZER?

Explorar situações em que é feita a corte, a partir da dramatização de histórias, tais como a Branca de Neve, a Bela Adormecida ou a Cinderela.

1. Com base na escolha de uma história amorosa, organizar o grupo em subgrupos:
 - a) elaboração do guião;
 - b) escolha e produção de adereços;
 - c) apresentação da dramatização ao grupo.

2. No final, os grupos deverão reflectir sobre alguns aspectos, como:
 - quais os papéis das personagens masculinas;
 - quais os papéis das personagens femininas;
 - quem decide na história;
 - importância do respeito mútuo;
 - que tarefas desempenha cada uma das personagens;
 - retrato físico e psicológico de cada personagem.

NOTA: Esta actividade pode ser feita com participação de professores de várias disciplinas.

Recursos necessários • Materiais de desperdício; roupas e acessórios; papel; marcadores.

2.7 Os meus amigos e a minha família

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Entender as diferentes potencialidades do grupo/família e do grupo/amigos.

Objectivos específicos • Entender a importância dos elos de ligação a um grupo: família/outros grupos (Actividade 1).

- Perceber atitudes e comportamentos em diferentes contextos (Actividades 1 e 2).
- Identificar os diferentes grupos sociais a que pertencemos (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • É frequente nesta fase etária começarem a manifestar-se comportamentos novos em relação à família e tendências para aproximação a grupos sociais que surgem em diferentes contextos, consoante o tipo de interesses de raparigas e rapazes (grupo/turma; grupo/desporto; grupo/música; grupo/jogos; grupo/amigos).

Tais espaços tendem a ser locais privilegiados para interações entre os jovens, em detrimento da família. Esta última deverá entender este tipo de comportamento como um desenvolvimento do processo de autonomia dos jovens.

Poderá ser uma fase difícil para os pais, ao sentirem que estão a ser substituídos, e não conseguindo, por vezes, encontrar canais adequados de comunicação com os filhos.

ACTIVIDADE 1 • Eu e a família

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Pedir a cada jovem que, individualmente, pense em duas coisas que gosta de fazer em família (com um elemento da família) e em duas coisas que prefere não fazer com a família.
2. Em seguida, distribuir 4 folhas de papel A5 e marcadores grossos e pedir que registem o resultado dessa reflexão.
3. Cada elemento do grupo irá afixar num painel o que registou, dividindo-se previamente o painel em:
 - «Coisas que gosto de fazer em família»
 - «Coisas que não gosto de fazer em família»
4. Em seguida, analisar o painel com todo o grupo, podendo um dos jovens servir de secretário, para se tentar encontrar aspectos comuns em cada um dos registos, de modo a proceder-se a um reagrupamento.

Exemplo 1: visitar os avós; ir ao médico; ir às compras — são aspectos que podem estar mais relacionados com a família, mas que, para além disso, podem implicar normalmente uma **noção de obrigatoriedade**.

Exemplo 2: ir ao cinema; ir lanchar fora; ir ouvir música — são aspectos que podem ser realizados com alguns elementos da família, mas nos quais se verifica, normalmente, que estão relacionados com uma **noção de lazer**.

5. Em síntese, dever-se-ão salientar os aspectos que estão relacionados com a família, valorizando a sua importância:
 - no desenvolvimento pessoal, fornecendo um suporte afectivo e de segurança nas relações com os outros;
 - na harmonia das relações familiares, quando existe um clima de interajuda e compreensão mútua;
 - no respeito pelas opiniões diferentes de cada indivíduo face aos mesmos factos, dando a entender a importância das idades na forma de analisar os problemas.

Recursos necessários • Papel; canetas; marcadores.

ACTIVIDADE 2 • Eu e o grupo

Tempo previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Partindo ou não da actividade anterior, fazer um *brainstorming* com base na seguinte questão: «As coisas que prefiro não fazer com a família / As coisas que prefiro fazer em grupo ou sozinho».

2. Dividir o quadro em duas partes e colocar as propostas encontradas. Exemplos:

Coisas que prefiro fazer em grupo:

- ir ao cinema;
- fazer desporto;
- dançar.

Coisas que prefiro fazer sozinho:

- estudar;
- ouvir música;
- ver televisão.

3. Distribuir uma ficha por cada jovem, para completar as seguintes questões:

1. As duas actividades que eu mais gosto de fazer sozinho são:

1 –

2 –

1.1 A 1.^a é porque

1.2 A 2.^a é porque

2. As duas coisas que eu mais gosto de fazer em grupo são:

1 –

2 –

2.1 A 1.^a é porque

2.2 A 2.^a é porque

4. Recolher as fichas, fazer o tratamento da informação e apresentar o perfil da turma em relação a:

1. O que fazem sozinhos e porquê.

2. O que fazem em grupo e porquê.

5. Sintetizar a actividade, salientando que existem actividades da nossa vida em que a família tem um papel muito importante, outras em que o grupo tem o papel mais importante e outras ainda em que o agente principal somos nós próprios.

Recursos necessários • Marcadores; canetas; papel; ficha de trabalho.

2.8 Cuidados e higiene corporal

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Conhecer regras de higiene corporal e promover a sua prática.

Objectivos específicos • Reconhecer a importância de cuidar do corpo (Actividades 1 e 2).

- Entender a importância da higiene corporal (Actividade 1).
- Incentivar hábitos diários de higiene corporal (Actividades 1 e 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A promoção de hábitos saudáveis pode começar por atitudes de prevenção, que devem ser incentivadas desde muito cedo, pela criação de hábitos de higiene diários.

Estes hábitos podem ser incentivados por pais e educadores, através de algumas estratégias de valorização da auto-estima que levem o indivíduo a sentir-se bem como ele próprio e que favoreçam a sua identificação com o grupo.

Mais tarde, os conceitos de beleza e moda irão continuar o que for iniciado nesta fase.

As alterações hormonais vão produzir, em geral, excreções corporais, normais desta idade, que levam à necessidade de cuidados especiais, como por exemplo o uso de pensos higiénicos e lavagens mais frequentes. Alguns jovens têm dificuldade em aceitar as transformações do seu corpo, o que poderá suscitar neles comportamentos desajustados face à higiene pessoal. Poderão, por exemplo, recusar-se a tomar banho ou a fazer desporto para não terem que se despir perante os outros.

Nesta, como noutras áreas, os Centros de Saúde poderão servir de recurso material e humano na concretização das actividades que se seguem.

ACTIVIDADE 1 • Cuidados com o corpo

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. *Brainstorming* sobre a questão: «Cuidar bem/Cuidar mal do corpo».

Exemplos: comer mal; não se agasalhar; estar demasiado tempo ao sol; não fazer desporto; não se lavar cuidadosamente.

2. Explicar aos jovens, através de diapositivos ou da passagem de um vídeo, a necessidade de cuidarmos da nossa higiene corporal e a forma como o devemos fazer. Exemplo: escovagem dos dentes, mudança de roupa, utilização de pensos higiénicos, banho diário, etc.
3. No final, reflectir em conjunto sobre algumas das consequências de uma má higiene corporal e de cuidados insuficientes com o corpo.

Recursos necessários • Diapositivos; retroprojector; vídeo; filmes.

ACTIVIDADE 2 • «Cuidar de mim»

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Explicar aos jovens a importância dos hábitos de higiene diária.
2. Dividir o grupo em 4 subgrupos para encontrar características de:
 - 1 – um rapaz com bons hábitos de higiene;
 - 2 – uma rapariga com bons hábitos de higiene.
 - 1 – um rapaz com maus hábitos de higiene;
 - 2 – uma rapariga com maus hábitos de higiene.

Poderá propor-se como base a seguinte ficha de trabalho comum:

- a) descrição da rotina diária pessoal em relação à higiene;
- b) lista de objectos pessoais de higiene;

NOTA: Se os grupos tiverem mais de 6 elementos, subdividir o exercício por alíneas: uma alínea para cada dois elementos.

3. No final, cada grupo deverá apresentar o seu trabalho, afixando-o no *placard*.

Recursos necessários • Ficha de trabalho; marcadores; papel.

2.9 Sistemas reprodutores

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Adquirir conhecimentos sobre a reprodução humana.

Objectivos específicos • Saber identificar os órgãos dos sistemas reprodutores masculino e feminino (Actividade 2).

- Ser capaz de localizar os órgãos internos e externos (Actividade 1).
- Conhecer as funções dos órgãos internos e externos (Actividade 1).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Perceber como o corpo funciona pode ser uma actividade facilitadora do entendimento sobre nós próprios.

O nosso corpo é feito de muitas partes que, em conjunto, criam um mecanismo que nos faz viver e sentir bem.

Na puberdade surgem as capacidades reprodutoras, com o início da ovulação e produção de espermatozóides.

Por serem factos novos, muito jovens desconhecem ainda quais os mecanismos da reprodução e os órgãos (internos e externos) que nela participam.

Percebendo minimamente como estas diferentes partes funcionam, mais facilmente percebemos também o funcionamento do aparelho reprodutor, a base fisiológica daquilo que nos faz homens ou mulheres, e as transformações pubertárias como uma fase de preparação para a vida adulta.

ACTIVIDADE 1 • Como somos constituídos?

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Distribuir por todos os jovens fotocópias de um diagrama dos órgãos internos do corpo humano, masculino e feminino (ver fichas 3 e 4).
2. Utilizar mapas do corpo humano ou, alternativamente, com a ajuda de um retroprojector ou projector de opacos, projectar os diagramas na parede ou num ecrã, ainda sem os nomes dos órgãos.
3. Pedir aos jovens para irem identificando e registando os diferentes nomes dos órgãos na ficha de trabalho que têm à sua frente, ao mesmo tempo que o professor vai apresentando o diagrama.

NOTA: as duas fichas de trabalho deverão ser preenchidas alternadamente.

4. No final, chamar a atenção dos jovens para o facto de não existirem diferenças nas fichas de trabalho entre o homem e a mulher. Levantar a questão e trabalhar na secção seguinte: há diferenças externas no corpo do homem e da mulher? Não haverá igualmente diferenças internas? Quais são?

Recursos necessários • Fotocópias de diagrama; ampliação de fotocópia; reprojector.

ACTIVIDADE 2 • Sistemas reprodutores

Tempo previsível • 40 min.

COMO FAZER?

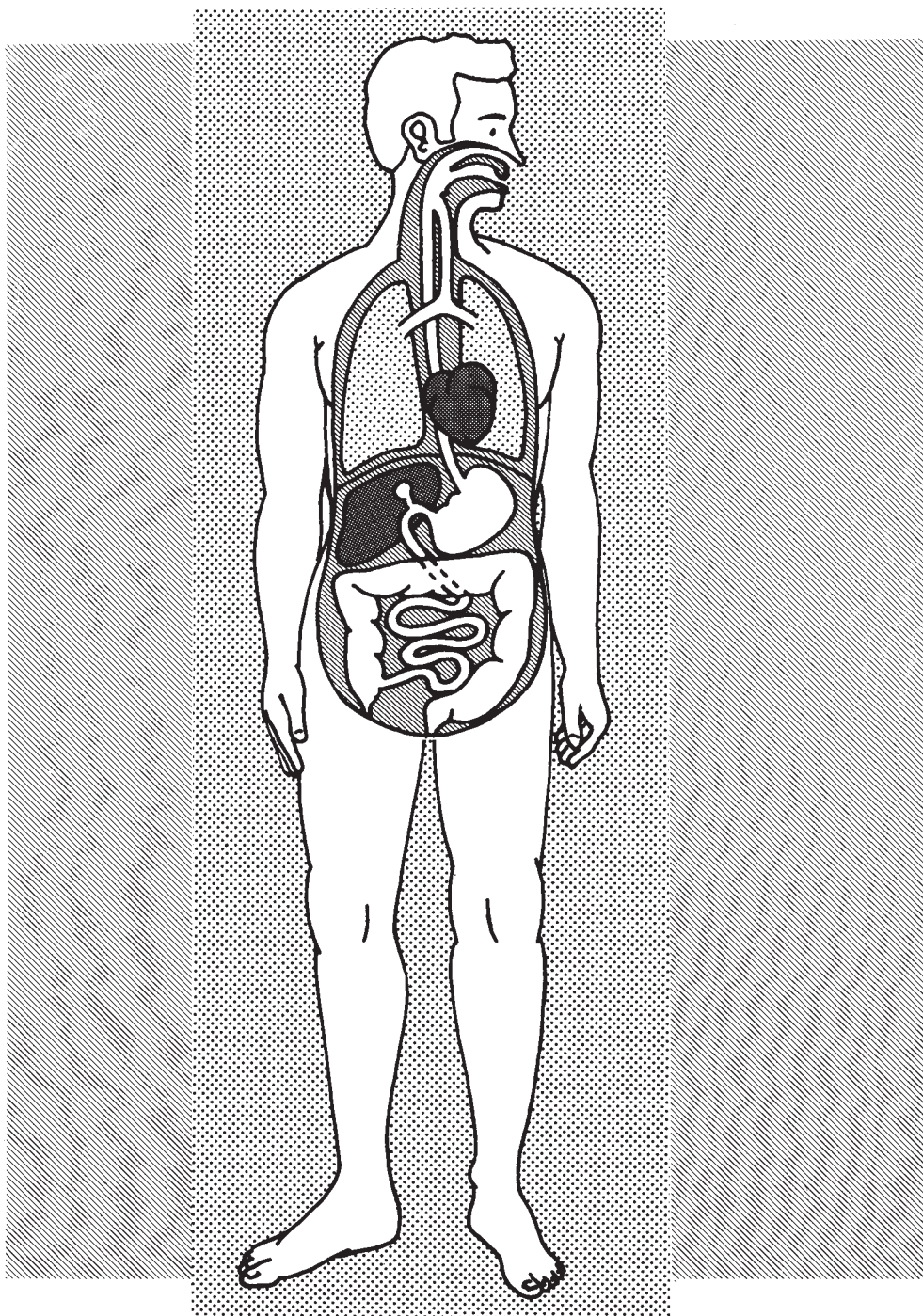
Esta actividade deve surgir no seguimento da anterior.

1. Distribuir fotocópias de um diagrama dos sistemas reprodutores do homem e da mulher.
2. Com a ajuda de uma fotocópia ampliada ou de um projector, identificar os componentes dos sistemas reprodutores do homem e da mulher, devendo os jovens ir registando cada um deles na sua fotocópia das fichas 5 e 6.
3. Após a identificação dos componentes, descrever o seu **funcionamento** de forma acessível a esta faixa etária. (Ver folheto «Crescer», disponível na APF)

Recursos necessários • Fotografias de diagrama; ampliação de fotografia.

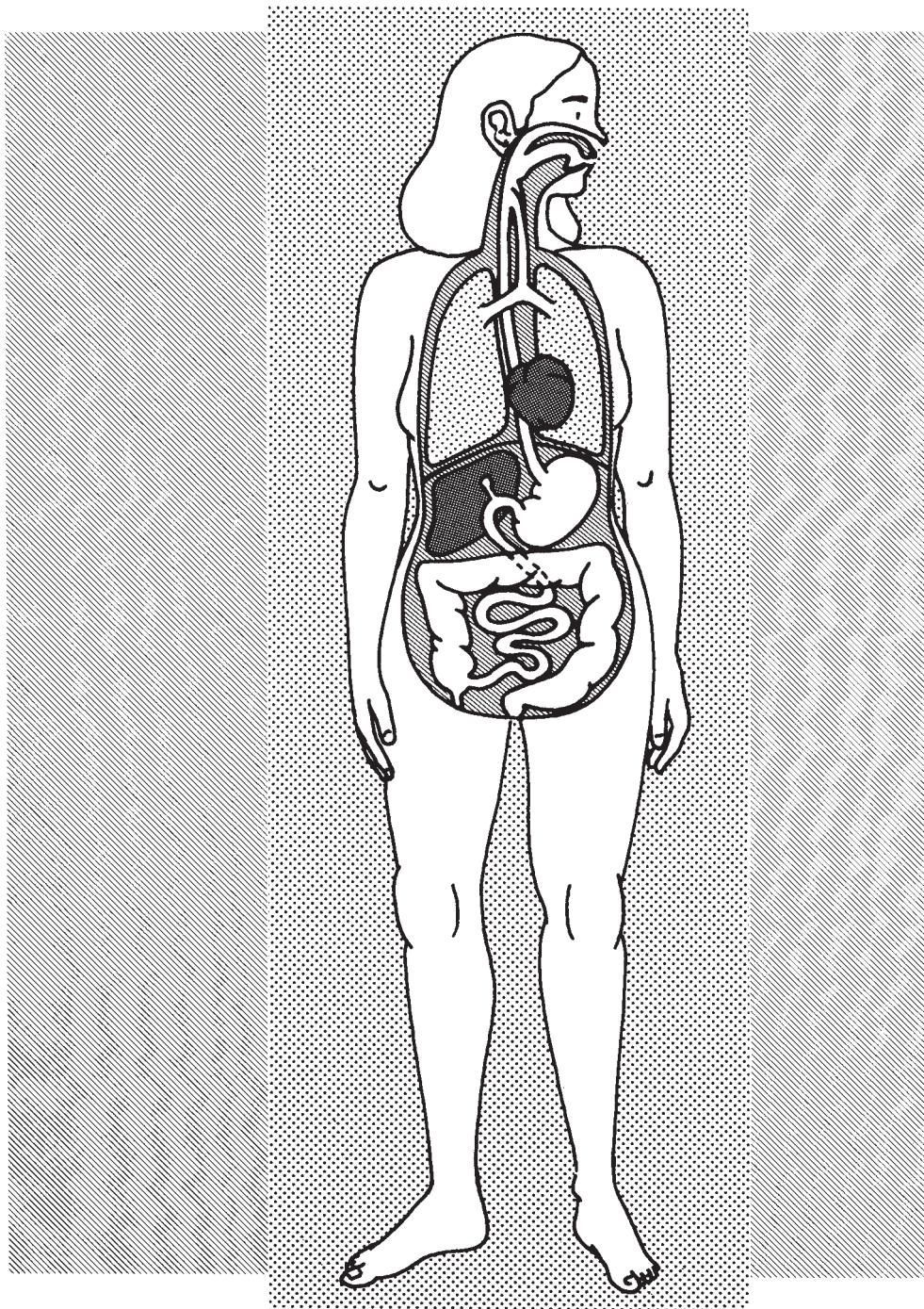
FICHA 3

O CORPO HUMANO



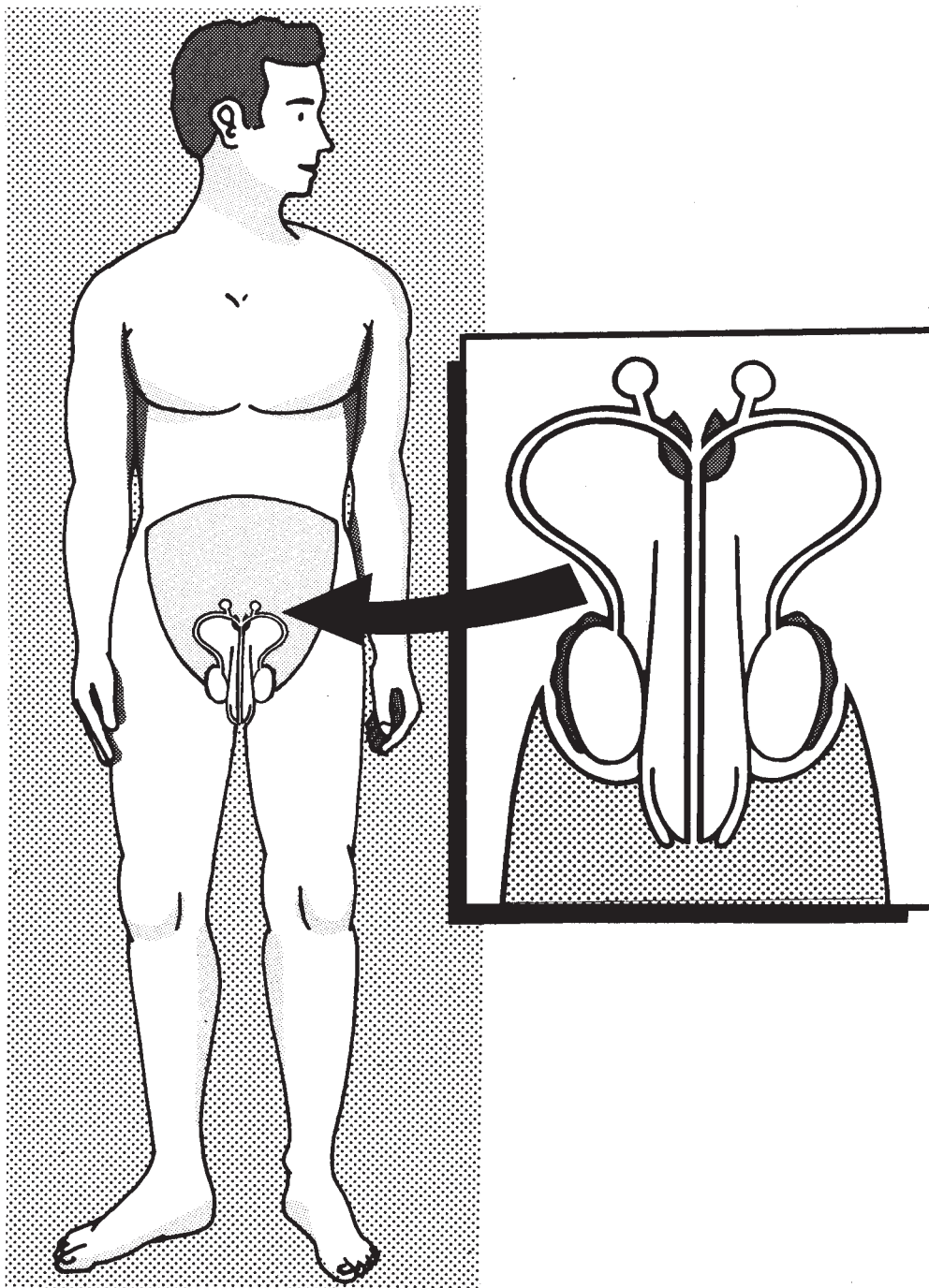
FICHA 4

O CORPO HUMANO



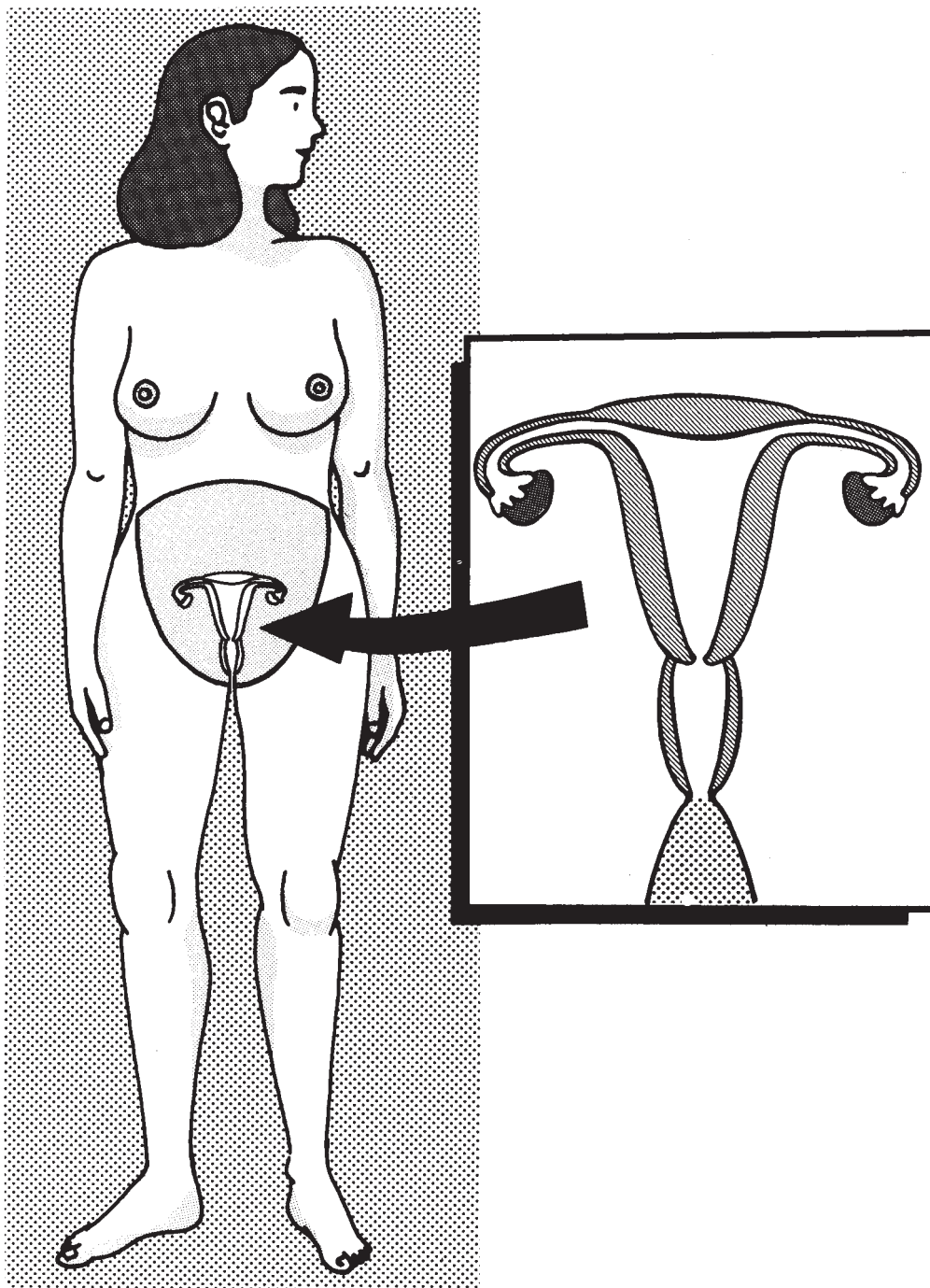
FICHA 5

O CORPO HUMANO



FICHA 6

O CORPO HUMANO



2.10 Concepção gravidez e parto

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Adquirir conhecimentos sobre concepção, gravidez e parto.

Objectivos específicos • Entender a forma como os seres humanos se reproduzem (Actividades 1, 2 e 3).

- Perceber o desenvolvimento da gravidez e as várias fases pelas quais o feto vai passando (Actividade 2).
- Compreender a(s) forma(s) como nascem os bebés (Actividade 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A forma como somos concebidos, nos desenvolvemos dentro do útero materno e como nascemos constitui um núcleo de questões muito vulgar nas crianças. No entanto, nem sempre são bem informadas, procurando muitas vezes respostas junto de colegas da sua idade que podem não saber dar a informação correcta, ou mesmo ter uma concepção errada da realidade.

Perceber a forma como somos concebidos, nos desenvolvemos e nascemos ajuda-nos a conhecer melhor a história individual de cada um e o corpo de adulto que se vai desenvolvendo.

Este entendimento é importante nesta fase etária, na qual se registam alterações importantes, tais como a aquisição de capacidades reprodutivas.

ACTIVIDADE 1 • Como somos concebidos?

Tempo previsível • 25 min. ou 50 min. com actividade complementar

COMO FAZER?

NOTA: Esta actividade deve ser realizada no seguimento da actividade sobre o sistema reprodutor, para mais facilmente ser entendida.

1. Explicar aos jovens que as relações sexuais entre o homem e a mulher podem dar origem a uma gravidez, pelo facto de haver hipótese de um espermatozóide (célula reprodutora masculina) se encontrar com o óvulo (célula reprodutora feminina) na Trompa de Falópio. No momento desse encontro dá-se a fecundação. Tal só acontece no período da ovulação.
2. Distribuir uma ficha de trabalho com o desenho do sistema reprodutor feminino e a evolução dos espermatozóides até ao óvulo (ver folheto «Crescer»).
Pedir aos jovens que identifiquem: óvulos; espermatozóides; Trompas de Falópio; óvulo fertilizado – ovo.
3. Como actividade complementar, proceder à passagem de um videograma para melhor se compreender este momento (exemplo: «Ah! Então é Assim», disponível na APF)

Recursos necessários • Fotocópias de ficha; marcadores; equipa de saúde; videograma (opcional), e ficha.

ACTIVIDADE 2 • Fases da gravidez

Tempo previsível • 50 min. + 50 min.

COMO FAZER?

NOTA: Esta actividade deve ser precedida pela actividade «Como somos concebidos».

1. Explicar que o ovo se vai fixar no útero, onde se irá desenvolver para, cerca de nove meses mais tarde, dar origem ao nascimento do bebé.
2. Dividir o grupo em 3 subgrupos, para dar início ao trabalho sobre a evolução do feto.
 - a) Distribuir seis fotocópias A5 com ilustrações de cada uma das fases do desenvolvimento embrionário e fetal (ver ficha 7): três semanas; seis semanas; oito semanas; doze semanas; vinte e quatro semanas; trinta semanas.)
 - b) Pedir a cada um dos grupos que ordene as figuras por ordem crescente de desenvolvimento embrionário e fetal, devendo o professor ajudar na contabilização do tempo de gestação, após discussão entre os jovens.
 - c) Depois das figuras ordenadas, cada grupo deverá trabalhar apenas duas fases consecutivas, com o objectivo de definir as características do embrião/feto nessa fase de gestação.

- d) Cada grupo deverá apresentar o seu trabalho aos restantes grupos, elaborando-se posteriormente um painel colectivo com os resultados obtidos.

Recursos necessários • Fotocópias; livros técnicos (da escola ou trazidos pelos alunos); cartolina; marcadores.

ACTIVIDADE 3 • Parto

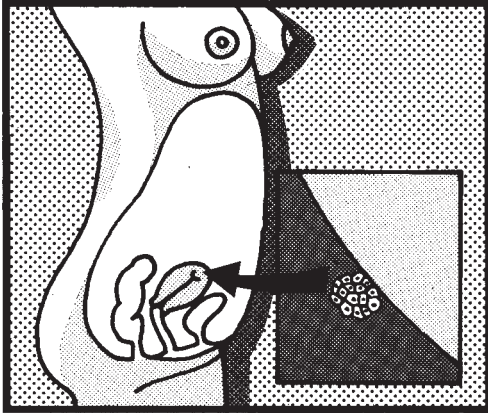
Tempo previsível • 25 min.

COMO FAZER?

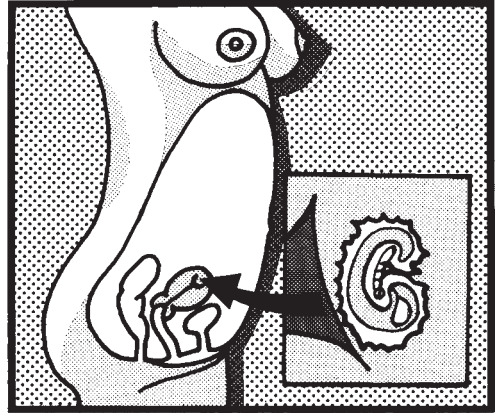
1. Explicar que, uma vez terminado o tempo de gestação (em média 40 semanas), o bebé está pronto para nascer.
Nessa altura, transmite sinais à mãe – expulsão do rolhão mucoso, contracções do útero, ruptura da bolsa de águas – que a informam que chegou a altura do nascimento; esta deve ir para o hospital ou para a maternidade, para poder ter o bebé em condições de segurança.
2. Passar o videograma «Ah! Então é assim» (APF) ou outro que demonstre como se processa o parto, seguindo-se um debate para esclarecimento de algo que não fosse muito explícito no vídeo. Exemplos:
 - Explicar que, por vezes, o colo do útero pode não se dilatar o suficiente para permitir a saída do bebé. Nesses casos, os médicos têm de decidir fazer uma cesariana, ou seja, uma intervenção cirúrgica e retirar o bebé pelo abdómen da mãe. Daí algumas mulheres terem uma cicatriz na barriga.
 - Salientar o facto de o parto ser um momento de alegria muito grande para os pais e que por isso, deve ser vivido como algo muito positivo e não como algo que cause dor ou desespero. A dor que é provocada pelas contracções pode ser controlada pela mãe, através de uma preparação adequada para o parto. Essa é a razão por que muitas mulheres, hoje em dia, fazem ginástica de preparação para o parto.

Recursos necessários • Videograma; ficha; livros técnicos.

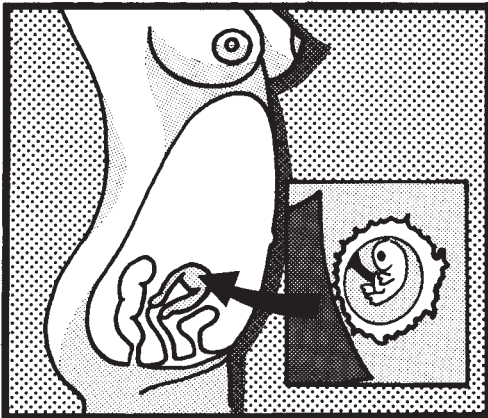
FICHA 7



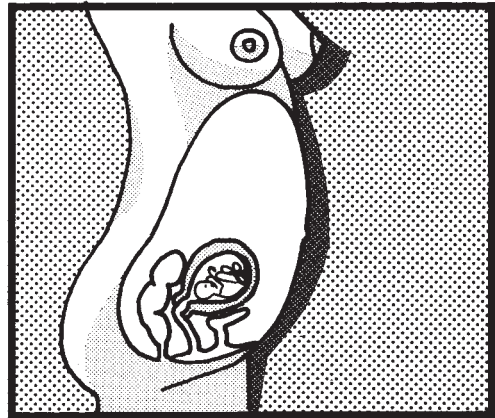
Legenda _____



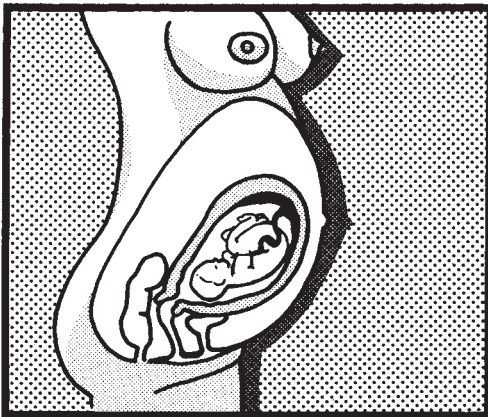
Legenda _____



Legenda _____



Legenda _____



Legenda _____



Legenda _____



III

Educação Sexual no 3.º Ciclo do Ensino Básico

1. Características da sexualidade na primeira fase da adolescência

Dadas as variações individuais do desenvolvimento que assinalámos ao caracterizar a sexualidade na pré-adolescência, é frequente encontrarmos neste ciclo de ensino muitos rapazes e raparigas que atravessam ainda a fase de transformações pubertárias anteriormente descrita.

No entanto, a maior parte dos jovens entra agora numa fase em que as **transformações corporais se desenrolam de forma menos brusca**.

Ao contrário da fase anterior, apesar dos *grupos de pertença* continuarem a ser predominantemente monossexuais, começam a ser criados mais **espaços e possibilidades de convívio entre os jovens dos dois sexos**.

A ambivalência característica da fase anterior tende a desaparecer, para dar lugar a uma explicitação mais clara das preferências sexuais quer em termos da orientação do desejo (hetero, homo ou bissexual), quer em termos da escolha de parceiros ou parceiras (e já não só dos ídolos).

Neste contexto, podem acontecer as **primeiras relações amorosas** de adolescentes, muitas vezes sem carácter duradouro, em que a **experimentação sexual** a dois acontece. Esta experimentação sexual concretiza-se numa série de comportamentos, desde as carícias até às relações sexuais, com ou sem penetração.

Este é um processo em que cada jovem se vê perante **decisões difíceis** de tomar. «Quero ou não envolver-me em determinadas relações?», «Estou ou não seguro ou segura?», «Que irá acontecer em consequência das decisões que vou tomar?»

Estes comportamentos dão-se de uma **forma frequentemente não programada, acompanhados por um elevado grau de expectativa e por uma sensação de desafio**, comuns a todas as coisas não vivenciadas e desejadas. É esta uma das razões que dificulta a utilização de formas seguras de contraceção pela grande maioria dos adolescentes envolvidos nestas situações.

Se isto se passa com parte dos rapazes e raparigas, uma outra parte, por motivos diversos, não se envolve neste tipo de relações.

Outra actividade bastante frequente nesta fase é a **masturbação**, vivenciada de forma mais ou menos positiva pelos jovens.

Como consequência destes acontecimentos, **vão-se consolidando os sentimentos, as atitudes e os valores pessoais** face à sexualidade, nomeadamente no conforto/desconforto em relação ao corpo e aos diversos sentimentos, às fantasias, aos comportamentos sexuais e às formas de comportamento e de relacionamento.

Esta consolidação pode orientar-se no sentido global de aceitação positiva (erotofilia) ou de rejeição (erotofobia) da sexualidade e das suas expressões pessoais e relacionais.

A relação com os adultos sofre também profundas alterações. Geram-se muitos processos conflituais resultantes do processo de crescimento dos jovens e também, não raras vezes, da dificuldade dos adultos em lidar com o rapaz ou rapariga que se está a tornar adulto.

Por último, a **compreensão dos papéis sexuais masculinos e femininos** é também mediatizada pelos novos acontecimentos acima descritos e pela forma como os adultos,

nomeadamente os pais e familiares mais próximos, reagem face à sexualidade dos rapazes e das raparigas, ou face a coisas tão importantes como o grau de liberdade e autonomia, ou a repartição das tarefas domésticas. Também aqui se consolidam sentimentos e atitudes de dominação ou de igualdade entre os sexos.

2. Sugestões de actividades

2.1 Mudanças Necessárias

Área • Corpo em Crescimento

Objectivo geral • Aprofundar os conhecimentos sobre as modificações do corpo ao longo da vida e desenvolver uma atitude positiva face às mesmas.

Objectivos específicos • Saber identificar as principais mudanças físicas que ocorrem ao longo da vida (Actividade 1).

- Situar as mudanças pubertárias no quadro de transição para a idade adulta, aceitando como necessárias as mudanças do corpo (Actividade 1 e 2).
- Aceitar que cada pessoa tem o seu ritmo de crescimento (Actividade 1 e 2).
- Ser capaz de expressar sentimentos relativos ao seu crescimento (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A Adolescência, nesta fase, envolve ainda um ritmo de mudanças corporais — visíveis — bastante acelerado.

Crescer «sem aviso», muito rápida e descoordenadamente (braços e pernas desproporcionados em relação ao tronco, por exemplo), numa altura em que a aparência é tão importante, pode levar a situações de autodepreciação, a preocupações exageradas (com o peso, com as medidas,...) ou, em situações extremas, a obsessões limitadoras do quotidiano, dos contactos sociais, da saúde em geral.

É ainda notória a tendência para comparar as etapas de crescimento de uns e outros. Como noutras questões, é aconselhável propor a relativização deste tipo de comparações, que são frequentemente fonte de ansiedades.

Se a atitude prévia face às modificações corporais for positiva, é provável que, a seu tempo, estas sejam vivenciadas de uma forma mais facilitadora da auto-estima e com um nível de ansiedade relativamente menor.

ACTIVIDADE 1 • Como crescemos?

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Solicitar aos jovens que tragam para a aula material escrito e fotográfico, relativo a algumas etapas do crescimento das pessoas: 1.^a Infância, 2.^a Infância, Puberdade, Adolescência, Jovens Adultos, Idade Adulta e 3.^a Idade.
2. Dividir a turma em subgrupos.
Propor a cada grupo que, com base nos materiais disponíveis, caracterize uma ou mais fases do desenvolvimento de Homens e Mulheres. Sugerir que procurem fotografias de pessoas que, embora com a mesma idade, tenham um desenvolvimento ou imagem corporal diferente. Exemplo: peso, acne, barba, altura, ...
Se houver alguma etapa que não seja escolhida, poder-se-á fazer uma breve exposição teórica sobre ela.
3. Apresentação dos trabalhos dos vários grupos.

Recursos necessários • Jornais; revistas; fotografias; informação teórica; cola; cartolinas; papel; marcadores.

ACTIVIDADE 2 • Crescemos iguais e diferentes

Tempo previsível (em sala) • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Propor à turma a realização de entrevistas a pessoas adultas (pai, mãe, outros familiares) ou a colegas, através das quais seja possível identificar os factos e sentimentos mais significativos, relativos à vivência das mudanças corporais.
2. Após análise da(s) entrevista(s) realizada(s), dar conhecimento aos colegas da turma das situações mais frequentes. Por exemplo, através de uma *conferência de imprensa* para a turma.
3. Findas as apresentações/comunicações, realizar um debate. É importante que os rapazes e as raparigas possam encontrar semelhanças ou diferenças entre os resultados das entrevistas e a sua própria vivência enquanto adolescentes, analisando, por exemplo, valores, sentimentos e opiniões.

Recursos necessários • Papel e canetas.

2.2 Noção de sexualidade

Área • Expressões da sexualidade

Objectivo geral • Compreender o que é a Sexualidade, a diversidade e a individualidade das suas expressões.

Objectivos específicos • Ser capaz de identificar as dimensões da Sexualidade (Actividade 1 e 2).

- Entender que a importância relativa das dimensões da Sexualidade varia ao longo da vida e de pessoa para pessoa (Actividade 1 e 2).
- Entender a complementaridade das dimensões da Sexualidade (Actividade 1 e 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Nesta faixa etária, é frequente existir uma visão reducionista e padronizada da Sexualidade. Por exemplo, acontece ser associada exclusivamente aos órgãos sexuais e às relações sexuais/coito, ou a um período determinado da vida. Deste modo, é posta em causa a Sexualidade enquanto característica indissociável do ser humano.

Adquirir uma noção mais alargada, logo, mais flexível e rica, possibilita, para além do aumento de conhecimentos, o desenvolvimento de atitudes de aceitação das diferentes formas de viver a Sexualidade.

A consulta da Parte I deste livro poderá facilitar uma melhor compreensão do tema.

ACTIVIDADE 1 • Uma definição de sexualidade

Tempo previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Elaborar a definição de Sexualidade utilizando para o efeito um *brainstorming*: «Sexualidade é ...?» (Deve aceitar apenas palavras soltas, uma a duas por aluno, no máximo, nunca frases.)
2. Depois de ter registado no quadro ou no papel de cenário as várias palavras, efectuar a sua leitura em voz alta, questionando a turma sobre a possível falta de alguma.
3. Dividir a turma em subgrupos (4 a 5 pessoas cada). Partindo daquela lista de palavras (ponto 2.), solicitar que:
 - procurem um sinónimo e um antónimo para cada uma das palavras;
 - hierarquizem por ordem crescente de importância as palavras iniciais, e por ordem decrescente de importância os respectivos antónimos;
 - construam uma definição de Sexualidade que contemple as opiniões de todos os elementos do grupo.
4. Apresentação dos trabalhos realizados.
5. Debate orientado por algumas das seguintes questões:
 - Os antónimos encontrados têm alguma ligação com a Sexualidade?
 - O que é mais importante na Sexualidade?
 - Para que serve a Sexualidade?
 - Que manifestações da Sexualidade existem ao longo da vida e nas diferentes sociedades?
 - Há uma idade para começar e acabar a Sexualidade?
 - ...?
6. Comparar as definições de Sexualidade apresentadas com a da Organização Mundial de Saúde (OMS) (ver página 17).
Começar pela comparação das palavras e só depois do conteúdo. Analisar as diferenças e similitudes entre ambas.

Recursos necessários • Definição de Sexualidade da Organização Mundial de Saúde (OMS); papel de cenário (opcional)

ACTIVIDADE 2 • « quando? » « como? »

Duração Previsível (em sala) • 100 min.

COMO FAZER?

- 1.** Elaborar com a turma um questionário sobre opiniões relativas à Sexualidade. Este questionário deverá ser posteriormente aplicado pelos alunos, por exemplo, a colegas, docentes, funcionários, pais e mães. Na ficha 8 apresentamos um modelo possível.
- 2.** Analisar estatisticamente as respostas.
- 3.** Debate orientado por algumas das seguintes questões:
 - Existem diferenças e similitudes significativas na respostas de rapazes e raparigas?
 - Estas diferenças e similitudes variam com a idade das pessoas inquiridas?
 - Existe uma opinião maioritária sobre as funções da Sexualidade? Qual é a mais valorizada? E a menos?
 - É fácil encontrar uma forma única de encarar a Sexualidade?

NOTA: A colaboração de outros professores poderá enriquecer esta actividade.

Recursos necessários • Fotocópias dos questionários; computador (facultativo).

FICHA 8

PROPOSTA PARA UM QUESTIONÁRIO DE OPINIÕES

Idade : Sexo : H : M :
 Aluno : Docente : Funcionário : Outro

A • Em sua opinião, com que idade ...

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. se deve começar a namorar: | 3. se deve ter o/a 1.º/a filho/a: |
| rapaz : rapariga : | rapaz : rapariga : |
| 2. se deve casar: | 4. se deve ter a 1.ª relação sexual: |
| rapaz : rapariga : | rapaz : rapariga : |
| 5. | |

B • Em sua opinião, para que serve a Sexualidade:

- a) Reprodução :
- b) Afecto :
- c) Ternura :
- d) Comunicação :
- e) Prazer :
- f)

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 Não
 Se sim, qual? Homem Mulher

D • Em sua opinião, existe uma idade específica para terminar a Sexualidade?

Sim Não

Se sim, qual? Homem Mulher

2.3 Eu e os Outros

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Aumentar a capacidade de decisão pessoal e de aceitação das decisões dos outros.

Objectivos específicos • Ser capaz de expressar os seus sentimentos e opiniões (Actividades 1 e 2).

- Treinar a capacidade de decisão (Actividade 1).
- Aceitar nos outros diferentes sentimentos, opiniões e decisões (Actividades 1 e 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Nesta faixa etária, os «pares» desempenham um papel fundamental nas aprendizagens, no apoio e na inserção social de rapazes e raparigas.

É através do grupo que é feita a transição das relações familiares (até aí predominantes) para sistemas de relações mais alargados e com um peso relativo crescente.

A aquisição da capacidade de coexistir num grupo — adoptando as suas normas internas, decisões e originalidades — mantendo a individualidade, é uma das tarefas da adolescência e que tem fortes repercussões nos ciclos de vida seguintes: fazer/não fazer, gostar/não gostar, ir/não ir, ...

Para possibilitar essa aquisição, é imprescindível reforçar a auto-estima e criar plasticidade nas relações interpessoais.

ACTIVIDADE 1 • Dar e receber um não. Dar e receber um sim.

Tempo previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Propor ao grupo a realização de situações de *role play*, em que esteja sempre presente uma resposta de SIM ou de NÃO. Das quatro situações a seguir apresentadas a título de exemplo, escolher duas. Caso haja vontade e tempo, levar a cabo as quatro improvisações ou, em colaboração com a turma, criar outras.
 - 1.^a Situação: conversa entre dois colegas de escola. Assunto: «Pedido de Namoro» ou «Declaração de Amor».
 - 2.^a Situação: conversa entre um casal de namorados. Assunto: «Relações Sexuais como Prova de Amor».
 - 3.^a Situação: um grupo de amigos convida um amigo/a para uma festa «onde vai toda a gente», na véspera de um teste.
 - 4.^a Situação: em casa — pedido de ajuda numa tarefa doméstica.

2. Findo o(s) *role play*, iniciar um debate orientado, tendo em conta estes ou outros pontos de análise relativos aos sentimentos e às decisões.
 - Aos intervenientes foi difícil «dizer sim ou não»?
 - Porquê?
 - Que efeitos pensa que produziu na pessoa que recebeu a resposta?
 - Que repercussões poderá ter, no futuro dos intervenientes, a resposta que deram?
 - Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?
 - Concordam todos com as decisões das personagens? Que fariam naquela situação?
 - E se os personagens tivessem a resposta contrária? O que aconteceria?
 - Como se sentiram as personagens que receberam um «Não»?
 - O que pode significar um Sim e um Não?

Recursos necessários • Papel; canetas.

ACTIVIDADE 2 • «Gostar e não gostar — eis a questão!»

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Distribuir na turma a ficha 9 e solicitar o seu preenchimento individual.
2. Findo o preenchimento da ficha, dividir a turma em subgrupos: só de rapazes, só de raparigas e mistos. Distribuir a cada grupo uma ficha (a mesma do ponto 1).
3. Depois da análise das listas individuais, o grupo deverá elaborar uma ficha que reúna as ideias de todos os elementos.
4. Plenário: o porta-voz de cada grupo deverá apresentar, além das listas de cada grupo, as diferentes opiniões que surgiram.
5. Os elementos dos outros grupos, no fim da apresentação de todas conclusões, colocarão questões aos porta-vozes de cada subgrupo ou reforçarão o que foi dito. A sala adquire então o aspecto de uma «Conferência de Imprensa». Se os outros elementos dos subgrupos assim o desejarem, poderão colaborar, dando opiniões, no esclarecimento das dúvidas que forem sendo colocadas.

NOTA: É importante que o professor seja um elemento facilitador na «Conferência de Imprensa», explorando as diferentes opiniões conforme o tipo de grupo. Exemplo: se esse grupo fosse só de raparigas ou só de rapazes, teria conclusões diferentes? Porquê? Se esse grupo fosse misto teria as mesmas conclusões? Porquê?

Recursos necessários • Fotocópias da ficha; quadro ou papel de cenário.

FICHA 9

DO QUE GOSTO E DO QUE NÃO GOSTO

Coisas de que gosto / que me dão prazer:	Coisas de que não gosto/que não me dão prazer:

2.4 Orientação sexual

Área • Expressões da sexualidade

Objectivo geral • Desenvolver a compreensão e aceitação dos diferentes comportamentos e orientações sexuais.

Objectivos específicos • Distinguir as várias formas de orientação sexual (Actividade 1).

- Aceitar a variabilidade pessoal dos desejos e comportamentos sexuais (Actividade 2).
- Identificar possíveis repercussões das diferentes orientações sexuais aos níveis pessoal e social (Actividades 2 e 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • As sociedades tendem a classificar como anormais (logo, indesejáveis) as situações e comportamentos que, num dado momento histórico, fujam ao que é mais frequente (dito, normal).

Relativamente aos comportamentos e orientações sexuais, a heterossexualidade é vulgarmente associada ao padrão da normalidade, excluindo, deste modo, a bissexualidade e a homossexualidade.

Apesar de alguns indicadores mostrarem um grau de abertura e tolerância crescente face às situações e vivências ditas «diferentes» (a homossexualidade, por exemplo, deixou de ser considerada uma doença pela comunidade científica na década de 80), são ainda problemáticas para quem está nelas directamente envolvido.

Sabendo que a orientação sexual (ou do desejo) não é uma escolha e que a Sexualidade tem múltiplas manifestações, é importante compreender e aceitar tal variabilidade, contribuindo, deste modo, para que essa mesma Sexualidade seja vivida plena e satisfatoriamente.

ACTIVIDADE 1 • Orientação sexual ou do desejo

Tempo previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Propor à turma um *brainstorming* relativo à expressão «Orientação Sexual».
2. No quadro, o professor deverá ir listando as definições e associações estabelecidas pelo grupo.
3. Debate orientado por algumas das seguintes perguntas:
 - Quando/Qual a idade em que decidimos qual a nossa orientação sexual?
 - Quais os factores que nos levam à decisão?
 - Quais as várias formas de orientação sexual que existem?
 - Orientação sexual ou do desejo é a mesma coisa que comportamento sexual? Porquê?
 - O que é a homossexualidade?
 - O que é a bissexualidade?
 - O que é a heterossexualidade?
 - O que significa ser bissexual, heterossexual ou homossexual?

NOTA: Algumas destas perguntas são deliberadamente provocatórias, com o objectivo de suscitar uma mais rápida e emotiva reacção ao tema. É importante que o professor esteja atento às referências pessoais que os alunos possam fazer relativamente uns aos outros, o que poderá criar situações conflituosas e de grande desconforto por parte de alguns alunos.

4. Registrar as conclusões em papel de cenário ou no quadro.

Recursos necessários • Quadro ou papel de cenário; canetas.

ACTIVIDADE 2 • Outras maneiras de ver

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Sugerir a 5 alunos e alunas voluntários que se sentem no chão, em posição confortável. Deverão fechar os olhos e imaginar que vão numa viagem de avião sem roteiro definido. Esperar então 2 a 3 minutos. Para o sucesso do exercício, os rapazes e raparigas que estão a observar devem permanecer em silêncio e prestar atenção aos gestos, palavras e expressões faciais da equipa de *viajantes*. Passado esse tempo, o professor deverá produzir um ruído que assinala a chegada ao local, inteiramente desconhecido. Por exemplo, deixando cair um objecto.
2. No avião ficam 2 viajantes. Os/as restantes vão fazer o reconhecimento da sociedade local. Constatam e confirmam que *a maioria da população é homossexual*.

3. Em situação de *role play*, representar algumas das seguintes situações:
- Conversa entre os elementos da equipa que ficou no avião;
 - Conversa entre a equipa de reconhecimento e a população;
 - Conversa no caminho de regresso ao avião;
 - Conversa de regresso a casa entre as duas equipas (a que ficou no avião e a que fez o reconhecimento local);
 -
4. Findo o *role play*, levar outros alunos e alunas a questionar o seguinte:
- Viajantes: – como correu a viagem?
- como se sentiram?
 - houve dificuldades? Quais?
 - reacções face à «descoberta»?
 -
- Observadores: – como correu a viagem?
- como se sentiram?
 - houve dificuldades? Quais?
 - reacções face à «descoberta»?
 -
5. Debate orientado por algumas das seguintes perguntas:
- Um comportamento é saudável ou «normal» porque é maioritário?
 - Os comportamentos saudáveis são forçosamente maioritários?
 - Quais as diferentes atitudes face à homossexualidade?
 - Quais as repercussões individuais e sociais da homossexualidade?
 - Quais as repercussões da homossexualidade sobre o grupo de amigos?

ACTIVIDADE 3 • Bissexualidade

Duração previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Uma família (6 pessoas) toma conhecimento da bissexualidade de um dos seus elementos. Desenvolver esta situação através de um *role play*.
2. Findo o *role play*, iniciar o debate orientado por algumas das seguintes questões:
 - Fonte de informação? Como e porquê?
 - Como se sente o/a próprio/a?
 - Como se sente cada um dos outros membros da família face à situação?
 - Repercussões familiares do facto?
 - Repercussões individuais do facto?
 - Efeito/s no grupo de amigos/as?
 -

2.5 Famílias

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Desenvolver a capacidade de análise das relações familiares.

Objectivos específicos • Ser capaz de reconhecer a importância individual e social da Família (Actividade 1).

- Ser capaz de expressar sentimentos e opiniões face às responsabilidades e direitos de cada indivíduo na Família (Actividades 1 e 2).
- Analisar as repercussões na estrutura familiar de algumas situações associadas a conflitos. (Actividade 2)

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • É possível falar na relatividade do conceito de Família, uma vez que ele é (ou pode ser) distinto de pessoa para pessoa, dentro de uma mesma sociedade ou entre realidades socioculturais diferentes.

Ultrapassando a mera dimensão biológica, a Família surge enquanto primeiro grupo de pertença do indivíduo, onde se estabelecem relações de igualdade, ajuda, afecto, cooperação e respeito, e onde, por vezes, acontecem situações consideradas «problemáticas, de crise, de conflito ou de risco».

Na adolescência assiste-se a alterações quanto à importância relativa da Família e dos outros grupos de pertença. Há um «ganho» de influência do grupo de pares face às figuras parentais.

Esta situação, apesar de natural e necessária, pode ser geradora de conflito e mal-estar.

ACTIVIDADE 1 • E se não existisse família?

Duração Previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Propor uma situação imaginária: «Aos 13 anos rompem-se os laços de dependência face à Família. A Família deixa de existir».
2. Solicitar à turma que enumere as vantagens e desvantagens desta situação. No quadro, e em separado, escrever as diferentes opiniões.
3. Dividir a turma em quatro subgrupos: dois deverão analisar e hierarquizar, por ordem de importância, as vantagens indicadas no ponto 2; os outros dois grupos deverão realizar o mesmo tipo de tarefa enumerando as desvantagens.
4. Apresentação das conclusões pelos porta-vozes de cada grupo.
5. Debate orientado pelas seguintes perguntas: «Para que serve a Família?» «Quais os sentimentos que lhe estão associados?»

Recursos necessários • Papel e canetas.

ACTIVIDADE 2 • Fórum de família

Duração previsível • 50 min. a 60 min.

COMO FAZER?

1. Criar um *Fórum de Família* constituído por quatro equipas: 1.ª Argumentos da Família, 2.ª Argumentos dos Jovens, 3.ª Jurados e 4.ª Propõe a situação.
2. Este *Fórum* tem como propósito a análise de situações de conflito comuns nas famílias: mesada; castigos; divórcio/separação; insucesso escolar; horas de deitar; namoro; saídas à noite; grupos de amigos; outros temas de interesse da turma.
3. No decorrer do *Fórum*, é importante que todas as personagens expressem os seus sentimentos e opiniões.
4. Deixar que a equipa de jurados estabeleça a solução para cada uma das situações.
5. Findo o *Fórum*, iniciar o debate, orientado por algumas das seguintes questões:
 - Como se sentiram no papel de cada uma das personagens?
 - Acham que foi encontrada a melhor solução?
 - Até que ponto os argumentos de ambas as partes eram conciliáveis?
 - A situação que se criou era evitável?
 - Qual o papel que cada uma das partes poderia ter na superação do conflito?

2.6 Papéis sexuais

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Desenvolver atitudes e comportamentos não discriminatórios, que promovam a igualdade de direitos e oportunidades entre os sexos.

Objectivos específicos • Identificar alguns comportamentos sexuais estereotipados presentes na nossa sociedade (Actividade 1).

- Reflectir sobre alguns agentes que influenciam a nossa aprendizagem dos papéis sexuais (Actividade 1).
- Adoptar uma atitude crítica face aos papéis estereotipados atribuídos socialmente a homens e mulheres (Actividades 2 e 3).
- Aceitar que os papéis desempenhados pelas pessoas não devem ser determinados pelo sexo a que pertencem (Actividades 1, 2 e 3).
- Ser capaz de propor medidas propiciadoras da não discriminação e da igualdade entre os sexos (Actividades 1, 2 e 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Apesar de as últimas décadas terem testemunhado avanços consideráveis no esbatimento das desigualdades — aos vários níveis — entre homens e mulheres, existem ainda situações em que a pertença a um ou a outro sexo envolve normas de conduta e oportunidades desiguais.

Uma visão demasiado rígida e acrítica do que é «próprio de um homem ou de uma mulher» tem efeitos negativos no modo como as pessoas vivenciam a sua sexualidade, o seu corpo, os seus comportamentos e os dos outros.

Situações de crise no dia-a-dia das pessoas (em família, no trabalho, na escola,...) prendem-se, muitas vezes, com a pouca maleabilidade dos modelos sexuais que se possuem e com a dificuldade em criar um distanciamento crítico face a eles.

ACTIVIDADE 1 • Quem faz e porquê?

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Para a realização deste exercício, distribuir alguns dias antes (cerca de 8 dias) o questionário da ficha 10. Dividir a turma em 3 subgrupos. Um grupo preenche o questionário com base na sua observação participante em casa ou na família em geral; outro grupo preenche o questionário com base na sua observação crítica da televisão (filmes, telenovelas, séries, documentários, anúncios, ...); um terceiro grupo preenche o mesmo questionário com base na observação de revistas e jornais.
2. A apresentação dos resultados poderá ser feita pelo porta-voz ou pelo grupo, mediante divisão de tarefas.
3. Finda a apresentação dos trabalhos, iniciar um debate utilizando algumas das seguintes perguntas:
 - Há diferenças entre os sexos nas tarefas realizadas?
 - A que são devidas essas diferenças?
 - Quem as decidiu?
 - Existem grandes diferenças entre os resultados dos grupos que analisaram as situações em casa, na televisão e nas revistas?
 - Características das tarefas realizadas por homens?
 - Características das tarefas realizadas por mulheres?
 - Características das tarefas realizadas por homens e mulheres?
4. Em presença de resultados discriminatórios, propor o preenchimento do mesmo inquérito mas, desta vez, com respostas não discriminatórias.
5. Apresentação e discussão das propostas não discriminatórias. Poder-se-á partir das seguintes perguntas: é viável esta distribuição? Porquê? O que é preciso mudar?

Recursos necessários • Fotocópias da ficha.

ACTIVIDADE 2 • A Turma legisla

Duração previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em grupos de 3 a 5 elementos.
2. Propor a identificação de situações discriminatórias mais frequentes para ambos os sexos, na nossa sociedade.

3. Cada grupo deverá hierarquizar, por ordem de importância, as 5 situações, ou grupos de situações, que lhe pareçam mais propiciadoras de discriminação.
4. De seguida, deverão ser apresentadas soluções para pôr termo a essas situações. Poderá usar-se uma folha de papel, dividida ao meio, como se exemplifica abaixo:

Situações encontradas	Soluções propostas

5. Apresentação dos trabalhos de grupo e respectiva síntese.
6. Debate, a realizar posteriormente, subordinado ao tema: «Igualdade de Oportunidades, Direitos e Deveres».

Este debate poderá ter lugar fora do espaço da sala de aula, convidando para o efeito outra(s) turma(s).

Recursos necessários • Papel e caneta.

ACTIVIDADE 3 • Estereótipos sociais e emprego

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em 5 subgrupos:
 - 1 grupo de rapazes;
 - 1 grupo de raparigas;
 - 1 grupo de entrevistadores com argumentos discriminatórios (sexistas);
 - 1 grupo de entrevistadores com argumentos não discriminatórios;
 - 1 grupo que observa as atitudes e os valores presentes nas entrevistas.
2. Propor que, em situação de *role play*, um grupo de rapazes e outro de raparigas assumam o papel de candidatos e candidatas a um emprego. Um grupo assume o papel de entrevistadores «contra» e outro o de entrevistadores «a favor».

Em cada entrevista apenas participam três pessoas: a candidata a emprego, a que está contra a candidatura e a que está a favor da mesma.

Empregos: vendedor de produtos de beleza;

empregado doméstico;

mecânica de automóveis;

motorista particular (rapariga);

baby sitter (rapaz);

3. Findas as apresentações, cada um dos intervenientes diz à turma como se sentiu no papel que desempenhou.

4. Debate orientado por algumas das seguintes questões:

- Estas situações são frequentes?
- Quais os argumentos contra?
- Quais os argumentos a favor?
- Quais os argumentos que tiveram mais importância na tomada de decisão?
- Quais os requisitos necessários para o desempenho de cada uma das funções apresentadas?
- São evidentes os estereótipos sociais?
- A pertença a um dos sexos é ou pode ser determinante para a exclusão em situações de emprego? Porquê?

FICHA 10

QUESTIONÁRIO DE RESPOSTA INDIVIDUAL

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

2.7 Novas capacidades reprodutivas

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Adoptar comportamentos informados e responsáveis face às novas capacidades reprodutivas.

Objectivos específicos • Aprofundar conhecimentos sobre o ciclo ovárico (Actividade 1).

- Aprofundar conhecimentos sobre a fecundação (Actividades 2 e 3).
- Aprofundar conhecimentos sobre a gravidez e o parto (Actividade 3).
- Entender que a maternidade e a paternidade devem resultar de uma opção voluntária e consciente (Actividade 4).
- Entender as consequências prováveis de uma criança não desejada aos níveis pessoal, do casal, da família e da criança (Actividades 3 e 4).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Apesar de, provavelmente, os alunos deste ciclo poderem já ter tido acesso a estes temas, e porque o conhecimento e a aprendizagem não se processam linearmente, é importante reforçar o seu tratamento.

Embora as relações sexuais coitais possam ter um carácter esporádico, é importante que os jovens saibam que quer estas, quer outros contactos genitais podem dar origem a uma gravidez (ejaculações sobre a vulva, por exemplo).

A ansiedade face a uma eventual gravidez não se traduz normalmente numa preocupação efectiva ou em comportamentos preventivos.

Assim, o conhecimento da anatomia e da fisiologia dos órgãos sexuais poderá funcionar como um meio para prevenir as gravidezes não desejadas e as suas consequências e, simultaneamente, como uma forma importante e adequada de aprofundar o autoconhecimento e a valorização do corpo e das suas capacidades.

ACTIVIDADE 1 • Ciclo ovárico

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

- Breve exposição teórica sobre o ciclo ovárico ou passagem de um videograma relativo ao tema.
- É importante ter em conta que existem expressões que são frequentemente mal percebidas. Nomeadamente:
 - 1.º dia do ciclo = 1.º dia da menstruação;
 - menstruação = período;
 - ciclo ≠ período;
 - ovulação;
 - «Ser ou não regular» = «A menstruação aparece mais ou menos de X em X dias».
- Dividir a turma em grupos de 3 a 4 elementos, assegurando que existe, pelo menos, um calendário por grupo.
- Escrever no quadro as seguintes indicações:

Rapariga	Início do Ciclo	Duração do Ciclo
A	2 de Fevereiro	18 dias
B	1 de Abril	28 dias
C	18 de Junho	30 dias
D	15 de Agosto	25 dias
E	27 de Outubro	40 dias

- Cada grupo deve responder às seguintes perguntas, para cada uma das situações apresentadas:
 - 1.º dia do ciclo
 - Último dia do ciclo
 - Dia provável da ovulação
 - Período fértil
 - Período seguro

NOTA: É importante que rapazes e raparigas percebam:

- Que o aparecimento de uma menstruação elucida mais acerca do que aconteceu no ciclo menstrual que termina do que do ciclo que agora se inicia; isto é, com o aparecimento do período, ficamos a saber que a ovulação se terá dado cerca de 14 dias antes. Daí a dificuldade em determinar *a priori* o dia da sua ocorrência.
- A irregularidade dos ciclos nas adolescentes.
- A importância de marcar numa agenda ou calendário o primeiro dia da menstruação, os dias em que a rapariga está menstruada e eventuais alterações das características do fluxo menstrual, tais como pequenas perdas sanguíneas (*spotting*) durante o ciclo.
- Que a menstruação pode surgir duas vezes no mesmo mês, sem que isso signifique irregularidade.
- Que relações sexuais desprotegidas são propícias a uma gravidez não desejada (por exemplo, relações sexuais desprotegidas numa situação de ciclos irregulares — um ciclo de 28 dias seguido de um de 15 dias).

Recursos necessários • Videograma sobre o ciclo ovárico; calendários.

ACTIVIDADE 2 • O que sabemos acerca do corpo uns dos outros?

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Distribuir aleatoriamente as fichas 11 e 12 entre os rapazes e as raparigas.
2. Após o preenchimento individual das respectivas fichas, formação de pares para comparação dos resultados.
3. Visionamento de um vídeo, de transparências ou de mapas com representações dos aparelhos genitais (internos e externos) masculino e feminino, com o objectivo de propiciar o conhecimento da localização exacta dos diferentes órgãos e também de permitir a auto-avaliação da ficha individual.
4. Finalmente, propor um debate para eventual esclarecimento de dúvidas. Sugerir, por exemplo, que se formem dois grupos: um grupo que pergunta, outro que responde.

Recursos necessários • Fotocópias das fichas 11 e 12, vídeo sobre o tema; acetatos ou mapas com representações dos órgãos sexuais masculinos e femininos.

ACTIVIDADE 3 • Conceitos

Duração previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Solicitar aos alunos que tragam para a aula material bibliográfico sobre Saúde Reprodutiva, Gravidez e Parto. No caso de estes não terem acesso a estes materiais, o professor necessitará de os disponibilizar.
2. Dividir a turma em sub-grupos e propor que procurem os significados das palavras que a seguir se apresentam, assim como de outras que considerarem importantes:
Aborto • Amamentação • Amniocentese • Anticoncepção • Cesariana • Coito • Concepção • Cordão Umbilical • Cromossomas • Ecografia • Embrião • Espermatozóide • Esterilização • Fecundação • Fertilização «In Vitro» • Feto • Forceps • Gravidez • Gémeos • Infertilidade • Inseminação • Líquido Amniótico • Multípara • Nulípara • Ovários • Ovo • Óvulos • Parto • Parto Psico-Profílatico • Placenta • Primípara • Recém-Nascido • Rolhão • Saco Amniótico • Testículo • Trompas de Falópio • Útero.
3. Uma vez terminado o trabalho dos sub-grupos, passar um vídeo que aborde temas como «Saúde Reprodutiva, Gravidez e Parto».
4. De seguida, fazer com a turma a auto-avaliação dos trabalhos de grupo.

Recursos necessários • Videograma e material bibliográfico sobre o tema.

ACTIVIDADE 4 • Opiniões

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

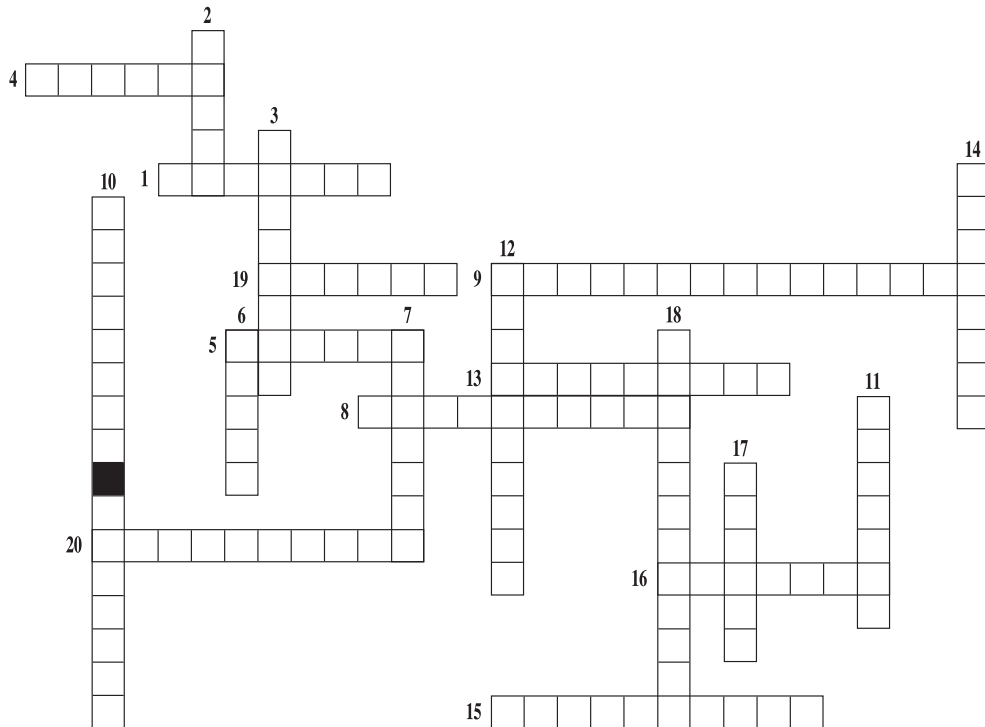
1. Fotocopiar e distribuir à turma o Questionário de Resposta Individual (ficha 13).
2. Conceder 10 a 15 minutos para o preenchimento das respostas.
3. Findo este tempo, os alunos deverão apresentar as respostas individuais a cada pergunta. Iniciar então o debate para discussão das várias opiniões e eventual clarificação dos valores presentes em cada pergunta.

NOTA: Para este debate poderá ser convidado um técnico do Centro de Saúde da área, ou outro, sugerindo como tema: «O primeiro direito da criança é ser desejada».

Recursos necessários • Fotocópias do questionário.

FICHA 11

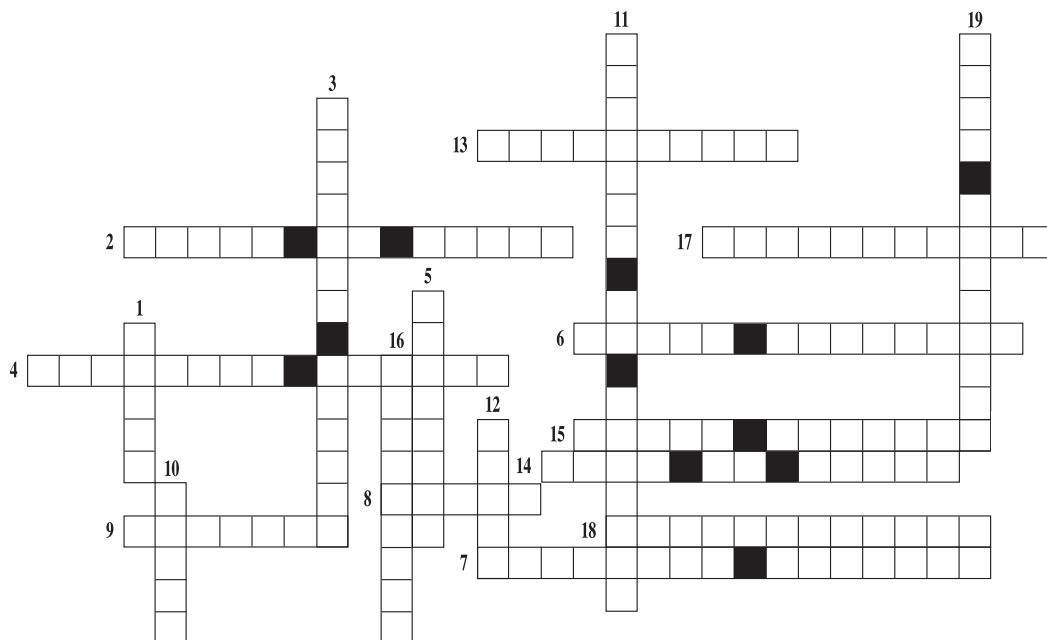
PALAVRAS CRUZADAS



1. Bolsa de pele rugosa, muito sensível e que, a partir da puberdade, está coberta de pêlos. A sua função é proteger os testículos.
2. Tem uma forma cilíndrica e tamanho variável. Na sua extremidade está a glande. Tem uma estrutura interna que poderíamos comparar a uma esponja.
3. Pele fina e elástica que cobre a glande.
4. Extremidade do pênis onde se abre a uretra.
5. Situação em que o prepúcio é demasiado estreito ou pouco elástico, não permitindo a exteriorização completa da glande. É possível evitar ou corrigir pela circuncisão.
6. Ligação que une o prepúcio à glande. Se for muito curta é necessário proceder ao seu corte.
7. Sucede em presença da excitação sexual. Quando há, o pênis fica mais duro e aumenta de volume, porque se dá o inorgitamento dos corpos cavernosos do pênis.
8. Local onde se produzem os espermatozóides e a testosterona.
9. Células reprodutoras masculinas. Após a ejaculação, têm até 72 horas de vida.
10. Órgão duplo onde se alojam os espermatozóides. Fabrica um líquido viscoso que protege os espermatozóides (singular).
11. Líquido formado nas vesículas seminais que alimenta e facilita a deslocação dos espermatozóides.
12. Estruturas com formato de vírgula onde os espermatozóides amadurecem.
13. Designação atribuída a cada um dos canais que saem dos epidídimos, comunicam com as vesículas seminais, entram na próstata e terminam na uretra.
14. Estrutura única situada nas proximidades das vesículas seminais e que produz um líquido.
15. Líquido que protege, alimenta e facilita a mobilidade dos espermatozóides. Produzido na próstata.
16. Conjunto formado pelos líquidos prostático e seminal e pelos espermatozóides. Líquido branco e espesso que sai, na ejaculação, através da uretra.
17. Segregam um pouco de líquido que limpa a uretra antes da ejaculação e que pode conter espermatozóides vivos. Glândulas de.
18. Hormona masculina produzida nos testículos. Responsável pelo aparecimento dos caracteres sexuais secundários.
19. Canal excretor que termina no meato urinário. Dá passagem ao esperma ou à urina.
20. Emissão de esperma que pode ocorrer em situação de masturbação, polução nocturna ou relação sexual.

FICHA 12

PALAVRAS CRUZADAS



1. Conjunto dos vários órgãos genitais femininos externos.
2. Tecido adiposo situado sobre o púbis. A partir da puberdade cobre-se de pêlos.
3. Duas pequenas pregas de pele com pêlos que cobrem externamente os órgãos genitais.
4. Duas pregas de pele sem pêlos que rodeiam o orifício vaginal.
5. Pequeno órgão saliente, situado na união dos pequenos lábios. É formado por um tecido esponjoso muito sensível à estimulação sexual.
6. Pequeno orifício situado entre o clítoris e a entrada da vagina, por onde se dá a emissão de urina.
7. Designação dada à entrada da vagina.
8. Membrana muito fina e elástica que cobre parcialmente a entrada da vagina. Mais ou menos larga, mais ou menos espessa, permite a saída do fluxo menstrual e a introdução de tampões.
9. Órgãos genitais internos onde se produzem os óvulos e as hormonas sexuais femininas (estrogéneos e progesterona).
10. Célula reprodutora feminina. Tem até 48 horas de vida.
11. Dois canais compridos e estreitos que captam o óvulo quando este sai do ovário, para o conduzir ao útero.
12. Órgão que aumenta de volume durante a gestação, à medida que se desenvolve o feto.
13. Mucosa que reveste o útero. Sofre transformações ao longo do ciclo, por acção das hormonas sexuais, e a sua descamação corresponde a um fluxo sanguíneo cíclico.
14. Canal que une o útero à vagina. Dilata no trabalho de parto permitindo a passagem do feto.
15. Canal muscular que vai do colo do útero ao exterior.
16. Glândulas responsáveis pela lubrificação vaginal.
17. Hormona feminina, produzida nos ovários, responsável pelo aparecimento dos caracteres sexuais secundários femininos. Tem uma acção predominante na fase pré-ovulatória.
18. Hormona produzida nos ovários, pelo corpo amarelo, depois de uma ovulação. Também designada por hormona da gravidez.
19. Mucosa produzida no colo do útero durante a ovulação.

(Soluções das fichas 11 e 12 na pág. 155).

FICHA 13**QUESTIONÁRIO DE RESPOSTA INDIVIDUAL**

OPINIÃO
Os casais devem ter apenas as crianças que quiserem.
Uma gravidez desejada é sinal de maternidade e paternidade responsáveis.
Um casal sem filhos é como um jardim sem flores.
Desejados ou não, todos os filhos se criam.
O homem que não deseja ser pai não deve casar.
Uma contraceção eficaz permite o planeamento da gravidez.
Todas as mulheres desejam ser mães.
A gravidez não desejada é característica da adolescência.

2.8 Resposta sexual humana

Área • Corpo em crescimento

Objectivo geral • Conhecer a Resposta Sexual Humana.

Objectivos específicos • Saber enunciar as fases da Resposta Sexual Humana (Actividade 1).

- Saber descrever as características da Resposta Sexual Humana (Actividade 1).
- Desmistificar algumas ideias sobre a Resposta Sexual Humana (Actividade 1).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A Resposta Sexual Humana consiste num conjunto de alterações físicas e psicológicas, presentes nas condutas sexuais, e que tem variações individuais e/ou situacionais.

Resultante de mecanismos fisiológicos e psicológicos complexos, na Resposta Sexual Humana é possível identificar as seguintes fases: excitação, planalto, orgasmo e resolução. Há autores que indicam o desejo como uma fase prévia à excitação e a satisfação como posterior à resolução.

Estas informações são importantes mas não devem ser encaradas como algo de normativo.

Objecto de discursos muitas vezes efabulados, é importante que, a par da aquisição de conhecimentos, se tenham presentes as *ideias feitas* sobre a Resposta Sexual Humana e sobre o desempenho sexual que são difundidas com um carácter de *verdade*.

ACTIVIDADE 1 • Resposta sexual humana: o que é, o que se pensa

Duração previsível • 40 a 50 min.

COMO FAZER?

1. Distribuir pelos alunos cópias do texto da ficha 14 e dar algum tempo (10 a 15 minutos) para para a sua leitura.
2. Dividir a turma em subgrupos, propondo a análise, com base no texto anteriormente lido, das seguintes afirmações:
 - a) Após um orgasmo, mulheres e homens não conseguem ser estimulados sexualmente.
 - b) Existe uma relação directa entre as dimensões do pénis e o desempenho sexual masculino.
 - c) A fase do orgasmo é, para toda a gente, a fase mais importante das relações sexuais.
 - d) O desejo sexual é mais intenso nos rapazes do que nas raparigas.
 - e) Homens e rapazes poderão manter relações sexuais com orgasmos, sem terem sempre necessidade de passar pela fase da resolução.

NOTA: Nenhuma destas afirmações é verdadeira. Propomo-las porque fazem parte de um conjunto de *ideias feitas* relativas à resposta sexual humana e aos estereótipos sexuais. Poder-se-á, caso seja da preferência/conhecimento do professor, utilizar outras que os alunos expressam.

3. Findo o trabalho em subgrupos, os porta-vozes deverão transmitir relativamente a cada questão a conclusão a que chegaram.

Recursos necessários • Fotocópias do texto proposto.

FICHA 14

O QUE É A RESPOSTA SEXUAL

«A resposta sexual inicia-se com um fluxo de sangue, com o aumento da tensão muscular e do ritmo respiratório. Termina com a descarga de toda essa tensão através do orgasmo.

Ao contrário do que se pensou durante muito tempo, a resposta sexual é muito semelhante na mulher e no homem.

Em relação a este aspecto interessa saber que estas fases são apenas um esquema e que a vivência da sexualidade implica respostas tão variadas como são as próprias pessoas entre si. Como esquema, serve só como informação, mas nunca como modelo a cumprir, pois cada pessoa deve construir a sua própria maneira de expressar a sexualidade.

Investigações feitas permitem-nos distinguir quatro fases na resposta sexual:

Fase de excitação: iniciam-se as sensações eróticas estimuladas de diferentes maneiras, de acordo com as preferências individuais. Fisiologicamente há um fluxo de sangue e um aumento do ritmo da respiração e da tensão muscular. A nível dos órgãos genitais, no homem, o pênis endurece e aumenta de volume, e na mulher, os grandes lábios, os pequenos e o clitóris aumentam de volume e a vagina humedece-se.

Fase de platô: continua o processo de excitação e intensificam-se as mudanças fisiológicas já iniciadas.

Fase de orgasmo: há uma descarga da tensão sexual acumulada e sentem-se intensas sensações de prazer. No homem, o orgasmo coincide habitualmente com a ejaculação.

Fase de resolução: experimenta-se uma sensação de calma e de bem-estar. No homem, há então um período de tempo durante o qual não tem possibilidade de ereção. A mulher pode ter outros orgasmos, se a estimulação continuar.»

in APF — *A Sexualidade Humana I* — 35 *Questões sobre a Sexualidade para jovens* (adaptado).

2.9 Contracepção

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Adotar comportamentos informados e responsáveis relativamente à contracepção.

Objectivos específicos • Conhecer os vários métodos contraceptivos (Actividade 1).

- Reconhecer a importância de uma gravidez desejada (Actividades 1 e 2).
- Entender a contracepção como uma responsabilidade masculina e feminina (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A maioria dos jovens, na sua primeira relação sexual (com penetração), não utiliza meios contraceptivos. Até que decidam a utilização de um método, estão desprotegidos/as em relação a uma gravidez.

É ainda frequente a resistência ao recurso aos Serviços de Saúde, adoptando os jovens medidas substitutivas de uma contracepção adequada ao seu caso e, acima de tudo, segura. É o caso da utilização da pílula por autoprescrição, do coito interrompido e de outras formas altamente falíveis.

Apesar de existir nos meios de comunicação social alguma informação acerca da contracepção, é ainda notório o baixo nível de informação de rapazes e raparigas.

A correcta utilização dos serviços públicos de Planeamento Familiar e uma contracepção segura têm influência clara, não apenas na diminuição do número de gravidezes não desejadas, mas também na diminuição do número de Interrupções Voluntárias da Gravidez (aborto) nas adolescentes.

ACTIVIDADE 1 • Métodos contraceptivos

Duração previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Utilizar um *brainstorming*, partindo da seguinte pergunta: «Quais os métodos contraceptivos que conhecem?».
2. Escrever no quadro os métodos contraceptivos, à medida que forem sendo enumerados. Se a lista estiver incompleta, poderá completá-la.
3. Uma vez completa a lista, solicitar ao grupo que diga o que sabe acerca de cada um dos métodos indicados. Neste momento serão já claras as principais dúvidas e as questões que os alunos dominam menos.
4. Proceder à identificação das dúvidas sobre contracepção. Rapazes e raparigas devem, anonimamente, escrever todas as perguntas que gostariam de fazer sobre o tema proposto: uma pergunta por tira de papel (Caixa de Perguntas).
5. Trabalho em subgrupo. Distribuir material informativo sobre Planeamento Familiar, Contracepção e Saúde Reprodutiva.
6. Posteriormente, cada grupo, além de elaborar um pequeno cartaz sobre um dos métodos (trabalho que pode ser realizado fora do espaço da aula), deverá apresentar ao grande grupo o seu trabalho numa breve exposição e responder às questões anteriormente colocadas, relativamente ao método sobre o qual se debruçou.
7. Findas as apresentações dos trabalhos, poder-se-á passar um vídeo que ajude a sistematizar conhecimentos, por exemplo, *Métodos Contraceptivos*, disponível na HPF e na Direcção-Geral da Saúde.

Recursos necessários • Materiais informativos e de divulgação sobre Planeamento Familiar, contracepção e Saúde Reprodutiva; vídeo sobre contracepção; cartolinas; canetas.

ACTIVIDADE 2 • Três situações face ao planeamento familiar

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Apresentar à turma a hipótese de realização de pequenas improvisações (*role play*) sobre atitudes face ao Planeamento Familiar. Solicitar que se autopropõem para participar.

1.^a Situação: um casal jovem conversa sobre a primeira relação sexual e a possível utilização de um determinado método contraceptivo. Ela acha que é necessário, ele não.

2.^a Situação: um rapaz, em conversa com um amigo, conta que pretende ir sozinho a uma consulta de Planeamento Familiar que marcou no Centro de Saúde. O amigo dá-lhe todas as razões para que desista. Ele finge-se convencido, mas acaba por ir. Na sala de espera do Centro de Saúde encontra uma vizinha.

3.^a Situação: um casal teve relações sexuais desprotegidas no período fértil. Ela pensa que pode estar grávida e o namorado não tem conhecimento do facto. Procura apoio junto das amigas. Que fazer?

1.1 Como opção, poder-se-á propor à turma que crie uma situação.

2. Findo o *role play*, dar oportunidade a todos os intervenientes de expressarem os seus sentimentos e opiniões face às situações apresentadas.

3. Debate orientado por algumas das seguintes questões:

1.^a Situação: se acontecesse o inverso, ou seja, ele quer utilizar um método contraceptivo, ela não. É uma situação provável? Porquê? O que fariam no lugar dele ou dela?

2.^a Situação: se a personagem fosse feminina, as questões e conversas seriam iguais? Porquê? O que levou o jovem a «fingir-se convencido»? Qual a possível reacção da vizinha? A situação é frequente? Porquê?

3.^a Situação: esta situação tem algo de real? Porquê? Por que razão o rapaz não sabia que a namorada poderia estar grávida? Que razões estão por detrás deste facto? Em caso de se confirmar uma gravidez, como reagiria cada um dos intervenientes? Ele viria a saber? Quais os sentimentos e valores que estão presentes?

Para todas as situações: um ano depois como estaria cada um dos intervenientes nestas situações?

2.10 Infecções sexualmente transmissíveis (IST)

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Adoptar comportamentos sexuais informados e responsáveis conducentes à prevenção das IST.

Objectivos específicos • Conhecer e descrever as IST mais frequentes (Actividade 1).

- Conhecer os modos de transmissão de cada uma delas (Actividade 1).
- Conhecer os meios preventivos das IST (Actividades 1 e 2)
- Entender a importância das medidas preventivas das IST (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Apesar de a mortalidade por IST ter diminuído substancialmente nos últimos anos, a morbilidade, através da cadeia de contágio, tem vindo a aumentar.

Os meios clínicos de tratamento — nomeadamente os antibióticos — são adequados e suficientes para a maior parte delas, mas para outras ainda não existe tratamento.

A adopção de medidas de prevenção é a forma privilegiada de evitar o contágio e, logo, a sua difusão.

De entre essas medidas deve realçar-se o preservativo, por ser eficaz, de fácil acesso e com dupla função (protector em relação às IST e contraceptivo). As reacções negativas à sua utilização são, no entanto, e nos dois sexos, bastante frequentes.

É importante, pois, a par da aquisição de conhecimentos, promover comportamentos de aceitação da prevenção das IST, incluindo o uso, com agrado, do preservativo.

ACTIVIDADE 1 • O que são IST?

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Em breves minutos, utilizar um *brainstorming* para se inteirar do nível de conhecimentos do grupo nesta matéria. Algumas sugestões que poderão ser exploradas:
 - O que significa IST?
 - Que outras expressões conhecem para designar este grupo de doenças?
 - Quais as que conhecem?
2. Trabalho em pequenos grupos.
Dividir a turma em pequenos grupos (3 a 5 elementos) e facultar folhetos ou brochuras especializadas. A cada grupo sugerir como tema uma ou duas das IST que estejam descritas nessa literatura. Tentar que seja analisado o maior número possível de IST. Propor como grelha orientadora:
 - Quais os sintomas e manifestações dessa IST?
 - Qual o seu grau de gravidade?
 - Qual o tratamento possível?
 - Como se pode prevenir?
3. Finalmente, o porta-voz de cada grupo deverá comunicar ao grande grupo as conclusões a que chegaram.
4. Os restantes elementos poderão colocar as suas dúvidas, às quais os elementos de cada subgrupo procurarão dar resposta.

Recursos necessários • Material informativo e de divulgação sobre IST e Saúde Sexual.

ACTIVIDADE 2 • «Que fazer?»

Duração Previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Dividindo a turma em pequenos grupos (3 a 5 elementos), propor a construção de um guião para curtas representações. Exemplos:
 - Um jovem e uma jovem vão a uma farmácia comprar preservativos (até 4 personagens).
 - Duas pessoas falam acerca das suas relações sexuais; uma delas propõe que passem a usar preservativos (2 personagens).
 - Num grupo de amigos, o tema da conversa são as IST: o que sabem, o que fazem, qual o seu tipo de precauções (até 6 personagens).

2. Representação dos guiões construídos. Sugerir a representação das situações criadas aos mesmos grupos ou a outros.
3. No final de cada apresentação ou do conjunto de apresentações, explorar através de um debate alguns dos aspectos importantes que tenham surgido. Poderá, por exemplo, seguir-se um esquema valorativo (quem agiu bem, quem agiu mal, como poderia ter agido, ...) ou prospectivo (o que se seguirá depois desta cena, o que acontecerá a determinada personagem ...).

Recursos necessários • Papel e canetas.

2.11 Abusos sexuais

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Desenvolver a capacidade de reconhecer tipos e situações de abuso sexual e de identificar soluções.

- Objectivos específicos** • Saber identificar uma situação de abuso sexual (Actividade 1).
- Entender as implicações individuais e sociais do envolvimento em situações de abuso sexual (Actividades 1 e 2).
 - Identificar comportamentos preventivos face aos abusos sexuais (Actividades 2 e 3).
 - Conhecer formas de adquirir apoio face a situações de abuso sexual (Actividades 2 e 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Genericamente, podemos falar de abuso sexual de menores quando alguém com mais idade — que poderá, consoante os entendimentos, englobar diferenças mínimas de idade de 5 a 10 anos entre a vítima e o agressor —, usando da força ou de outro tipo de coerção, envolve crianças ou jovens em contactos sexuais. Estes contactos podem ser físicos ou não. Nesta perspectiva, o exibicionismo e a solicitação para práticas sexuais, por exemplo, são encarados também como abusos sexuais.

Tendencialmente, encaram-se estas situações como pouco frequentes, facilmente detectáveis e características de meios sócio-economicamente degradados. São simples crenças e não correspondem à realidade.

Com efeito, alguns estudos nacionais e estrangeiros revelam que um em cada quatro rapazes e uma em cada três raparigas é ou foi vítima de uma situação de abuso sexual, independentemente do seu estrato sócio-económico.

Por outro lado, estas situações dificilmente são conhecidas devido a um conjunto de mecanismos complexos: as vítimas temem ou têm dificuldade em denunciá-las, os agressores são muitas vezes familiares ou pertencem ao círculo de relações da família, e esta, por defesa ou vergonha, tende a ocultar do exterior a sua ocorrência.

Estas situações têm consequências variáveis, dependentes da vivência da situação e, sobretudo, da forma como são abordadas ou resolvidas. Para desenvolver a prevenção deste tipo de experiências — prevenção que é, aliás, um dos objectivos da Educação Sexual —, torna-se necessário falar do tema e capacitar os jovens a serem capazes de dizer não e de pedir auxílio, tendo, contudo, o cuidado de não intimidar ou tornar negativa a representação da Sexualidade.

ACTIVIDADE 1 • «O que sei»

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em subgrupos de 3 a 4 elementos cada.
2. Cada subgrupo deve conversar livremente sobre situações de abuso sexual que conheça ou de que tenha ouvido falar.
3. Passados 20 minutos, pedir ao grupo para escolher uma das situações relatadas e responder às seguintes perguntas (que entretanto escreveu no quadro):
 - Como tomaram conhecimento do caso?
 - Idade e sexo das pessoas envolvidas?
 - Qual a estratégia utilizada pelo agressor?
 - Como reagiu posteriormente a vítima? O agressor? Respectivas famílias?
 - Consequência reais ou previsíveis para a vítima? O agressor? Respectivas famílias?
 - Era possível evitar a situação? Como?
4. Apresentação das conclusões de cada grupo pelo respectivo porta-voz.
5. Debate livre, moderado pelo professor.

NOTA: É importante que todos possam expressar os seus sentimentos e opiniões, num ambiente franco e aberto, mas tendo o cuidado de não dramatizar demasiado o debate.

ACTIVIDADE 2 • A importância de dizer!

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em 3 subgrupos:
 - um subgrupo escreve bilhetes de pedido de ajuda, perante uma situação de abuso sexual;
 - outro subgrupo recebe e lê em voz alta os bilhetes;
 - o terceiro subgrupo ouve e explicita como reagiria para responder ao pedido de ajuda.
2. Por fim, em debate orientado, colocar as seguintes perguntas:
 - Como se sentiram no desempenho das várias personagens: quem escreveu a carta ou bilhete, quem a leu e quem lhe deu resposta?

- Qual foi, na opinião do grupo, o papel mais difícil de desempenhar?
- Que aprenderam com este exercício?

Recursos necessários • Papel e canetas.

ACTIVIDADE 3 • Desdobrável de ajuda

Duração Previsível (em sala de aula) • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Propor ao grupo uma pesquisa sobre serviços de apoio em caso de abuso sexual, com o objectivo de elaborar um desdobrável onde figurem:

Telefones e moradas úteis:

- serviços de apoio;
- nome e contacto de uma pessoa que possa ajudar.

2. Finalizado o desdobrável, rapazes e raparigas podem trocá-los entre si ou organizar, por exemplo, uma exposição dos trabalhos na sala de aula ou na escola, durante uma semana.

Recursos necessários • Papel; tintas, pincéis e lápis ou colagens.



IV

Educação Sexual no Ensino Secundário

1. Características da sexualidade na fase tardia da adolescência

Nesta fase estão, em geral, **completadas as mudanças pubertárias**, existindo agora um corpo adulto em desenvolvimento.

Chamamos novamente a atenção para o facto de os processos de desenvolvimento individual serem diferenciados, tendo estas características um carácter globalizante. Por isso mesmo, podem coexistir numa mesma faixa etária jovens em níveis de desenvolvimento característicos desta fase e da fase anterior.

Todas as componentes do desenvolvimento entram numa fase de consolidação, dando origem a sistemas de atitudes, valores e sentimentos mais estáveis, mas também a novas questões emergentes de um diferente tipo de relacionamento amoroso e sexual. Rapazes e raparigas são agora mais autónomos e mais capazes de tomar decisões em relação à sua vida em geral – profissional, académica, familiar ou cívica – e à sua sexualidade em particular.

Com efeito, **os relacionamentos amorosos têm características mais duradouras e**, neste contexto, existe uma progressiva aprendizagem erótica que, à semelhança das fases anteriores, pode ter um sentido positivo, mesmo com a existência de inevitáveis dificuldades iniciais, ou pode ir ficando marcado por experiências e sentimentos negativos não ultrapassados.

Nas suas relações afectivas, na amizade e no amor, existem agora **grupos que integram rapazes e raparigas**. Estes grupos vão evoluir e, cada vez mais, albergar as relações de casal que os seus membros vão constituindo.

Como nas outras fases, existe também uma parte significativa de jovens que não se envolvem em relações amorosas, preferindo apenas, durante mais ou menos tempo, estabelecer relações essencialmente de amizade.

Consolida-se o conjunto de atitudes e valores face à sexualidade e ao amor, nomeadamente em relação aos papéis masculino e feminino e às normas de relacionamento entre os sexos.

Está também consolidada a orientação do desejo, existindo uma consciência clara em cada jovem da sua orientação heterossexual, homossexual ou bissexual. No entanto, é importante tomar consciência das dificuldades que, nesta fase, experimentam muitos jovens homossexuais ou bissexuais, cujos desejos estão em contradição com as normas dominantes. Estes problemas centram-se, muitas vezes, em interrogações sobre a «normalidade» dos seus sentimentos e a certeza das suas preferências.

A relação com os adultos entra numa nova fase, após o processo de conflituosidade e negociação característico das fases precedentes. Este relacionamento pode ser mais ou menos conflituoso, mas, em ambos os casos, a **vivência sexual dos jovens continua a ser, na maior parte dos casos, tenazmente preservada da curiosidade ou crítica por parte dos adultos de quem (ainda) dependem**.

2. Sugestões de actividades

2.1 Noção de sexualidade e desenvolvimento psicosssexual

Área • Expressões da sexualidade

Objectivo geral • Compreender o que é a Sexualidade e as suas expressões ao longo da vida.

Objectivos específicos • Identificar as dimensões da Sexualidade (Actividade 1).

- Identificar as funções da Sexualidade (Actividade 1).
- Conhecer as características de cada etapa do desenvolvimento psicosssexual (Actividade 2).
- Entender que a Sexualidade se expressa de diferentes modos em cada etapa do desenvolvimento psicosssexual (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Tal como referimos na actividade «Noção de Sexualidade» para o 3.º ciclo, nem sempre a Sexualidade é entendida e explicitada como realidade multifacetada. Valorizam-se, frequentemente, apenas alguns dos seus aspectos: órgãos genitais e relações sexuais (coito), por exemplo.

Vista dessa forma, nota-se que é difícil entender e aceitar, por exemplo, que na infância e na terceira idade, dentro da sua especificidade, há manifestações da sexualidade e que estas estão presentes ao longo de toda a vida.

Procurando ultrapassar esta noção reducionista e permitindo uma maior flexibilidade na aceitação e na vivência da sexualidade, é importante sistematizar (possíveis) noções já adquiridas em anos lectivos anteriores.

ACTIVIDADE 1 • Formas de ver e de viver

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em 4 subgrupos.
2. Facultar (ou pedir previamente aos alunos que tragam para a aula) exemplares de jornais e revistas diversificados, cola, tesoura e uma folha de cartolina a cada subgrupo.
3. Comunicar aos alunos que o objectivo da actividade é definir a Sexualidade, através da composição de um cartaz de colagens.
4. Sugerir que, após a selecção individual e recorte das imagens (ou palavras e frases), iniciem a composição e a colagem.
5. Finda essa tarefa, sugerir a um dos grupos que coloque o seu cartaz de forma a ser facilmente visionado por todos.
6. Pedir a um elemento desse subgrupo, com a ajuda dos restantes, que:
 - descreva o cartaz que construíram;
 - justifique as opções tomadas;
 - diga se o produto final resultou de consenso;
 - explique se alguma das imagens foi foco de polémica e, se sim, porquê;
 - refira outras imagens escolhidas individualmente mas excluídas do cartaz e a razão dessa exclusão.
7. Alargado o debate à turma, questionar:
 - Qual a ideia de Sexualidade presente no cartaz?
 - A definição encontrada é comum na nossa sociedade?
 - Que outro tipo de imagens seria de acrescentar ao cartaz?
 - Retirariam alguma das imagens? Porquê?
8. Repetir estas sugestões com os restantes sub-grupos.
9. Distribuir a definição de Sexualidade da Organização Mundial de Saúde, ou outra, e, em análise comparativa, questionar os alunos sobre eventuais similitudes e diferenças.
10. Utilizando acetatos, e através de tópicos, fazer uma breve exposição sobre dimensões e funções da Sexualidade, baseando-se, por exemplo, na 1.^a Parte deste livro.

Recursos necessários • Jornais; revistas; tesouras; cola; cartolinas; acetatos; retroprojector; bibliografia e definição de Sexualidade (OMS), na pág. 16.

ACTIVIDADE 2 • Desenvolvimento psicosssexual

Duração previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Com alguma antecedência, propor à turma a recolha de informação bibliográfica sobre as várias fases do desenvolvimento psicosssexual: 1.^a Infância, 2.^a Infância, Puberdade, Adolescência, Idade Adulta e 3.^a Idade.
2. Partilhar a informação recolhida pelos vários alunos.
3. Propor a constituição de 6 subgrupos de trabalho. Cada grupo deverá construir um pequeno guião relativo a uma fase específica do desenvolvimento, para posterior representação na aula seguinte, em situação de *role play*.
4. Antes do *role play* respectivo, cada grupo deverá apresentar à turma a caracterização da Sexualidade na fase etária que investigou.
5. Finda a apresentação dos trabalhos, iniciar um debate que permita o esclarecimento de eventuais dúvidas. Poder-se-á ainda fazer uma breve síntese com as principais manifestações da Sexualidade ao longo das várias fases do desenvolvimento da vida; utilizar, por exemplo, acetatos para fazer a síntese.

Recursos necessários • Bibliografia sobre o desenvolvimento psicosssexual; acetatos e retroprojector.

2.2 Beleza e moda

Área • Corpo em crescimento

Objectivo geral • Facilitar uma atitude de conforto e valorização do corpo

- Objectivos específicos**
- Entender que o corpo de cada pessoa resulta da hereditariedade, da história pessoal, dos hábitos e dos estilos de vida (Actividade 1).
 - Entender a relatividade dos estereótipos de beleza dos pontos de vista individual, cultural e histórico (Actividade 2).
 - Desenvolver nos jovens a capacidade de expressar sentimentos face ao seu corpo (Actividade 1).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • O desejo premente de estar conforme aos padrões de beleza produzidos socioculturalmente (ser «normal») é muito frequente em pessoas adultas e jovens. Nestes últimos, existe, muitas vezes, dificuldade em os relativizar, o que poderá dificultar uma vivência positiva do seu corpo. A tendência para tentar a aproximação aos modelos estereotipados produz dificuldades, dada a originalidade do corpo de cada pessoa. Dessa dificuldade, por seu lado, resultam situações de desconforto (e, por vezes, alguma obsessão). Pela reflexão e reforço positivo da auto-estima, é possível facilitar uma atitude mais dinâmica face a eventuais problemas na vivência do corpo.

ACTIVIDADE 1 • O corpo — estudo da relação com o corpo na sua família

Duração previsível (em sala) • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Solicitar aos alunos que tragam para a aula uma análise escrita das seguintes situações na sua família:
 - Quantas pessoas se podem considerar obesas ou com baixo peso em cada um dos sexos?
 - Quantas pessoas têm mais de 1,70 m ou menos de 1,55 m em cada um dos sexos?
 - Como eram fisicamente o pai e a mãe na idade actual dos filhos e filhas?
 - Quantas pessoas praticam regularmente exercício físico?
2. Mantendo essas descrições na posse dos seus autores, dividir o grupo em duos, sugerindo-lhes que troquem impressões sobre o que escreveram.
3. Alargar progressivamente o número de elementos por grupo, juntando três pares de cada vez até perfazer 2 ou 3 grupos de média dimensão, mantendo a mesma sugestão de actividade.
4. Debate: procurar que cada grupo nomeie um porta-voz, solicitando-lhe que, em plenário, diga:
 - se nas famílias de cada elemento do seu grupo foram encontrados factores que expliquem as suas características físicas;
 - como sentiram esses elementos a hereditariedade dos seus corpos;
 - quantos se sentem satisfeitos com o corpo que têm.
5. Por fim, sugerir a elaboração de uma síntese.
6. Generalizar então o debate, dando oportunidade para a expressão individual de ideias e sentimentos e para a clarificação dos valores face à aceitação do corpo.

ACTIVIDADE 2 • O corpo noutras culturas e noutras épocas

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Pedir com antecedência à turma que reúna fotografias que traduzam o que os jovens entendem ser os seus ideais de beleza.
2. Facultar fotografias de pinturas de nus dos séculos XVIII e XIX.
3. Propor, então, que procurem as diferenças e as similitudes entre um modelo e outro, recorrendo, por exemplo, aos seguintes parâmetros:
 - a altura e o peso provável dos modelos;
 - a cor de pele e do cabelo;
 - as partes do corpo que são mais evidenciadas;
 -
4. Paralelamente, ou depois, poder-se-ão facultar modelos de beleza de outras culturas, solicitando o mesmo tipo de comparação.
5. No final, é importante que seja feito um quadro comparativo que evidencie a variabilidade sociocultural dos ideais de beleza, tendo por base os parâmetros em que as análises foram mais incisivas.

Recursos necessários • Reproduções de estatuetas; pinturas; fotografias; postais e revistas para a obtenção de modelos ou ideais de beleza nas diferentes épocas e culturas (pontos 2 e 4).

2.3 Comunicação e sexualidade

Área • Expressões da sexualidade

Objectivo geral • Desenvolver capacidades de expressar os seus sentimentos, opiniões e decisões e aceitar os dos outros.

- Objectivos específicos** • Entender a importância da Comunicação na Sexualidade (Actividade 1).
- Saber expressar os seus próprios sentimentos e opiniões (Actividades 1 e 2).
 - Saber respeitar os sentimentos e opiniões dos outros (Actividades 1 e 2).
 - Saber distinguir as comunicações verbal e não verbal (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • É frequente que a debilidade ou a ausência de competências sociais se projectem nas várias relações e suscitem comportamentos pouco facilitadores das relações interpessoais. É o caso da agressividade, do isolamento, da passividade e da desconfiança. Ter a capacidade de expressar, verbalmente ou não, sentimentos, desejos e opiniões e de se confrontar com situações conflituais é fundamental para a manutenção de relações interpessoais positivas.

ACTIVIDADE 1 • Conseguir dizer

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Propor a realização de um *role play* para análise de algumas das seguintes situações:
 - Dizer a um amigo que se gosta dele. Enunciar as razões;
 - Dizer a uma amiga que gosta dos momentos que passam juntas;
 - Conversar com o pai e com a mãe acerca de alguns sentimentos diferentes;
 - Dizer a um amigo que se está triste;
 - Recusar ter relações sexuais com o namorado;
 - Expressar desagrado perante um convite para um passeio;
 - Responder a um carícia do pai ou da mãe;
 - Dar apoio a uma pessoa amiga que terminou um namoro;
 - Desejar romper uma relação;
 - Ou outras do interesse da turma.

2. Findas as apresentações, iniciar um debate orientado por algumas das seguintes perguntas:
 - Que sentiu cada um dos intervenientes?
 - Estas situações são frequentes? Porquê?
 - Que sentimos perante a situação apresentada?
 - Quais os argumentos que tiveram mais importância na tomada de decisão?
 - Que efeitos pensa que produziu nas personagens a vivência da situação?
 - Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?
 - Quais os sentimentos ou valores presentes em cada situação?
 - Qual a importância de expressar os sentimentos e as decisões face a determinadas situações?

ACTIVIDADE 2 • Outras formas de dizer

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

Para uma boa realização deste exercício, é importante que os alunos tenham anteriormente abordado alguns aspectos relativos à linguagem / comunicação verbal e não verbal.

1. Dividir a turma em subgrupos de 5 a 6 pessoas. Dentro de cada grupo, rotativamente, haverá elementos que observam e outros que desenvolvem o *role play*.
2. Propor a realização de um *role play* para análise de algumas das seguintes situações:
 - Depois de um internamento hospitalar, um colega volta às aulas. Sem falar no assunto ser capaz de lhe transmitir a satisfação pelo seu regresso;
 - Em casa, sentados a ver televisão, demonstrar ao pai ou à mãe que se gosta de estar ali com eles;
 - Dizer a alguém, que está no outro extremo da sala, que é muito atraente;
 - No autocarro, na hora de ponta, demonstrar que se está incomodado;
 - Dizer a um colega que se gosta de estar com ele;
 - Falar com alguém que não nos está a prestar atenção;
 - Demonstrar que não estamos com vontade de falar sobre determinado assunto;
 - Mostrar desagrado perante uma situação.
3. Distribuir a cada grupo os seguintes tópicos de análise do *role play*:
 - Que sentiu cada um dos intervenientes?
 - Estas situações são frequentes? Porquê?
 - Que sentimos perante a situação apresentada?
 - Que efeitos pensa que produziu nas personagens a vivência da situação?
 - Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?
 - Se as personagens não tivessem falado, seria possível, apesar disso, emitir e receber a mesma mensagem? Se sim, quais os sinais?
 - Qual a importância, por exemplo, dos olhos e da postura corporal nas situações apresentadas?
 - Existia alguma diferença entre as linguagens verbal e não verbal? Existiam mensagens contraditórias?
4. Depois da apresentação das conclusões de cada grupo, iniciar um debate orientado, para o qual sugerimos, por exemplo, uma pergunta e uma afirmação:
 - Qual a importância atribuída aos gestos e às palavras quando se ouve e quando se fala?
 - É impossível não comunicar!

2.4 Relações de Casal

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Entender alguns aspectos presentes no relacionamento de um casal.

- Objectivos específicos**
- Entender as várias motivações para a constituição de um casal. (Actividades 1 e 2).
 - Entender a existência de vários tipos de casal (Actividade 2).
 - Ser capaz de detectar dificuldades específicas no quotidiano dos casais (Actividade 3).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Numa fase mais tardia da adolescência, é frequente que os relacionamentos amorosos sejam mais duradouros e apresentem manifestações de compromisso. Paralela e individualmente, existem sempre fantasias sobre uma relação e um parceiro ideais, que podem não encontrar um reflexo exacto no mundo real. A gestão dos insucessos e da dificuldade depende, em boa medida, da capacidade de intervir na relação, de forma activa e com assertividade.

ACTIVIDADE 1 • «Porquê juntos?»

Duração previsível • 90 a 100 min.

COMO FAZER?

1. Escrever no quadro a seguinte pergunta:
«O que leva as pessoas a formarem casais?»
2. Solicitar aos alunos que, após uns momentos de reflexão, escrevam no quadro frases curtas em resposta à pergunta.
3. Dividir a turma em subgrupos, de modo a formar alguns só de rapazes, outros só de raparigas e outros mistos. Dar a cada grupo a seguinte grelha de análise:
 - debater todas as frases;
 - ordenar por grau de importância as frases — aquela que consideram mais importante terá o n.º 1;
 - com base na discussão do grupo, elaborar uma frase que contemple as várias opiniões surgidas.
4. Utilizar a mesma metodologia para a seguinte frase:
«O que leva as pessoas a não formarem casais?»
5. Comparar, em plenário, as conclusões dos grupos relativamente a cada uma das frases.

Observar se para as duas frases existem zonas de consenso nas conclusões dos vários grupos.

Determinar se existe diferença clara na ordenação feita pelos três tipos de grupos constituídos (rapazes, raparigas e mistos). Se sim, procurar com os alunos hipóteses explicativas.
6. Por fim, tentar encontrar uma ou duas razões que sejam consensuais em todos os grupos, para «estabelecer ou não estabelecer relações de casal».

ACTIVIDADE 2 • Relações de casal(ais)

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Propor a realização de um *brainstorming* relativo às razões que estão subjacentes ao estabelecimento de uma relação de casal. Listar as razões no quadro.
2. Escrever em tiras de cartolina, que se colarão no quadro:

Casal Heterossexual

Casal Homossexual Feminino

Casal Homossexual Masculino

3. Dividir a turma em 5 grupos de 4/5 elementos cada. Propor a cada grupo que identifique quais as razões, apontadas no ponto 1., que caracterizam o casal que está a analisar. Se encontrarem ainda outras razões, deverão enunciá-las.
4. Findas as apresentações, lançar um debate, explorando as similitudes e as diferenças entre as motivações para o estabelecimento das relações de casal apresentadas. Pode utilizar, para o efeito, perguntas do tipo:
 - Quais as razões que são específicas a um só tipo de casal?
 - Quais as razões comuns a todos os tipos de casal?
 - Quais as diferenças? De onde / de que derivam?
 - Quais as similitudes? De onde / de que derivam?

Recursos necessários • 3 tiras de cartolina (opcional).

ACTIVIDADE 3 • Quotidianos

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Propor a utilização de *role play* para análise das possíveis implicações, no quotidiano do casal, de uma ou duas situações de «conflito / crise / desentendimento». Exemplos: gravidez não planeada; desemprego; terceiro elemento; festa de amigos de um dos elementos do casal; diminuição da frequência de encontros; morte de um familiar; doença; sobrecarga laboral; tarefas domésticas; gestão do orçamento familiar; educação das crianças; ...
2. Findas as representações, organizar um debate orientado sobre:
 - Que sentiu cada um dos intervenientes?
 - Que sentimos perante a situação apresentada?
 - Que efeitos pensa que produziu nas personagens?
 - Quais as repercussões no futuro dos intervenientes?
 - Estas situações têm algo de real ou são específicas de um só tipo de casal?

2.5 A Sexualidade e a lei

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Entender a Lei como fazendo também parte das dimensões da Sexualidade.

Objectivos específicos • Entender que a Lei regula a Sexualidade (Actividades 1 e 2).

- Conhecer algumas partes do Direito relativas à Sexualidade (Actividades 1 e 2).
- Conhecer algumas regulamentações legais úteis (Actividades 1 e 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A Lei é uma das fontes da regulamentação do comportamento dos indivíduos. Tal facto também se aplica à Sexualidade, apesar de se tender a esquecer ou a desvalorizar esta realidade.

A regulamentação de alguns comportamentos e situações está mesmo muito explícita: o casamento, a maternidade e a paternidade e as condutas sexuais aceites e não aceites são disso exemplos.

Entender a importância que a Lei pode ter na vida das pessoas, conhecer alguns textos e saber utilizá-los de forma adequada e proveitosa são algumas capacidades que, nestas idades, podem desenvolver a responsabilização, a autonomia e eventuais atitudes críticas e intervenientes.

ACTIVIDADE 1 • A sexualidade e a lei

Duração previsível • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Propor a realização de um *brainstorming*, partindo da pergunta: «Quais as situações relativas à sexualidade que pensam estar regulamentadas legalmente?».

Registrar no quadro as diversas situações (cerca de 10), à medida que forem sendo enunciadas pela turma; o ideal seria que as situações apresentadas fossem o mais variadas possível. Por exemplo: casamento, divórcio/separação, abuso sexual, prostituição, proxenetismo, deveres dos cônjuges e progenitores, entre outras.

NOTA: este exercício pode ser programado com alguns dias de antecedência, permitindo a preparação dos recursos necessários.

2. Propor que a turma se subdivida em grupos, consoante a(s) situação(ões) que querem abordar.
3. Facultar fotocópias de artigos dos Códigos Civil e Penal relacionados com o(s) tema(s) a tratar por cada subgrupo.
4. Propor a procura de respostas para algumas das seguintes questões:
 - A situação está regulamentada por Lei?
 - Como é definida a situação no texto legal?
 - Essa definição coincide com as ideias que já tinham?
 - Se pudessem legislar, tratariam a situação da mesma forma?
 - A Lei é compatível com a realidade?
 - Conhecem alguma situação directamente relacionada com alguns dos artigos analisados?
 - Que novos conhecimentos adquiriram com a actividade que realizaram?
5. Findo o trabalho dos subgrupos, os porta-vozes deverão comunicar em plenário as conclusões dos respectivos grupos.
6. Debate com profissional(ais) de Direito (facultativo).

Recursos necessários • Fotocópias de alguns artigos dos Códigos Civil e Penal.

ACTIVIDADE 2 • O(s) nosso(s) direito(s)

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em oito grupos e distribuir a cada um, aleatoriamente, uma das questões:
 - A. Um/a jovem menor pode ser atendido/a numa consulta de Planeamento Familiar sem ser acompanhado pela mãe ou pelo pai, ou sem possuir uma autorização por escrito?
 - B. Quando nasce uma criança, quais são alguns dos direitos concedidos por lei à mãe e ao pai?
 - C. O aborto é proibido, em absoluto, pela lei portuguesa?
 - D. A Educação Sexual nos programas escolares está contemplada na lei?

NOTA: Poder-se-á ainda enriquecer esta actividade ao incluir situações escolhidas pelos alunos.

2. Propor a quatro dos subgrupos que, em conjunto e sem consulta da lei, respondam, argumentando, a uma das quatro questões.
Aos restantes, facultar textos legais suficientes para responderem às questões.
3. Findo o trabalho em subgrupo, aquele que, sem consulta, respondeu à questão A, dirá as conclusões a que chegou.
O grupo que, consultando a lei, se debruçou sobre a mesma questão, complementarará ou validará as conclusões do primeiro.
Os restantes alunos poderão ainda colocar a este último grupo questões por esclarecer, ou sobre as quais existam dúvidas.
4. Tratar as outras questões da mesma forma.

Recursos necessários • Consultar e utilizar, por exemplo, os anexos deste manual.

2.6. Gravidez e parto

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Aprofundar conhecimentos relativos à gravidez, ao parto e ao puerpério.

Objectivos específicos • Conhecer as alterações que se operam na mulher durante a gravidez (Actividades 1 e 2).

- Entender a importância das medidas de saúde antes, durante e após a gravidez (Actividades 1 e 2).
- Conhecer os métodos de preparação do parto (Actividade 2).
- Conhecer os cuidados necessários a uma criança recém-nascida (Actividades 1 e 2).
- Entender as implicações de um nascimento na vida da mãe e do pai.
- Clarificar ideias, mitos e tabus sobre a gravidez e o parto (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • O aparecimento de métodos contraceptivos eficazes, acessíveis e generalizados proporcionou, entre outras, modificações positivas e directas na maternidade e na paternidade.

A partir daí, foi possível encará-las enquanto opção, e não como obrigação ou consequência directa dos relacionamentos amorosos.

Os valores, as atitudes e mesmo os comportamentos associados à maternidade e à paternidade mudaram e continuam a mudar.

Restam, no entanto e ainda, resíduos da(s) ideologia(s) que as associam à «naturalidade» e à «normalidade», envolvidas por uma boa dose de idealismo e de mitos.

Como a opção pela maternidade e pela paternidade é importante na vida das pessoas, o ideal é que seja tomada com base numa informação clara, realista e desmitificadora pelas consequências directas que a ela se associam.

A opção de ser mãe ou pai implica um conjunto de competências que vão dos conhecimentos às condutas, possibilitando uma vivência o mais positiva possível dessa opção.

ACTIVIDADE 1 • Gravidez e parto

Duração previsível • 50 + 50 min.

COMO FAZER?

1. Partindo de um *brainstorming*, proceder à identificação das questões que a turma acharia importante colocar a uma mulher ou casal com filhos acerca da gravidez, do parto e dos cuidados com o bebé.
2. Se não surgirem naturalmente durante o exercício, o professor deverá participar de modo a preencher eventuais lacunas que dificultem a consecução dos objectivos propostos. Por exemplo: o planeamento ou não da gravidez; exames prévios à concepção; modificações e sentimentos relacionados com as várias fases da gravidez; o papel do companheiro; recurso ou não a métodos de preparação do parto; a adaptação da família à chegada da criança...
3. Ordenar, juntamente com a turma, as questões surgidas, de modo a construir um guião de entrevista.
4. O guião final poderá ser utilizado pelos alunos com mulheres e casais à sua escolha e/ou numa entrevista ao vivo noutra tempo lectivo, para a qual é necessário proceder a um convite.
5. As informações recolhidas numa e noutra situação, se passadas à escrita, poderão ser distribuídas por todos os elementos da turma.

Recursos necessários • Uma mulher ou um casal que se disponibilize para a entrevista (ponto 4); fotocópias.

ACTIVIDADE 2 • Conhecer melhor

Duração previsível (em sala) • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Avaliar junto dos alunos qual o seu interesse pelas seguintes actividades:
 - passar um dia com uma mulher grávida;
 - passar um dia com um bebé;
 - conversar com um técnico de saúde sobre a gravidez e o parto deslocando-se ao Centro de Saúde;
 - recolher informação escrita sobre a saúde materna e infantil;
 - recolher ditados, adágios, práticas, crenças e tabus associados à gravidez e ao parto;
 - inventariar as peças de um enxoval de bebé e os seus custos.
2. Propor que, divididos em subgrupos ou individualmente, realizem estas actividades, ou outras que ache(m) importantes.
3. Apresentação oral e/ou escrita aos restantes elementos da turma.
4. Debate.

2.7 Contraceção

Área • Expressões da sexualidade

Objectivo geral • Adoptar comportamentos informados e responsáveis relativamente à contraceção.

Objectivos específicos • Saber o que é o Planeamento Familiar (Actividade 1).

- Actualizar os conhecimentos relativos à contraceção (Actividade 1).
- Entender a contraceção como uma responsabilidade masculina e feminina (Actividade 1).
- Reconhecer as repercussões individuais e sociais da interrupção de gravidez (Actividade 2).
- Conhecer os serviços adequados para encontrar apoio para o uso de contraceção (Actividade 1).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Nesta faixa etária, o número dos jovens que mantem relações sexuais é tendencialmente mais elevado do que na fase da adolescência referida anteriormente. Os seus comportamentos podem ser, no entanto, semelhantes aos descritos no tema «Contraceção» do 3.º Ciclo.

Para serem capazes de assumir comportamentos informados, logo com maior responsabilidade face à vivência da sexualidade, é importante que os jovens conheçam os serviços disponíveis e as potencialidades de resposta dos mesmos no que respeita a pedidos e informações sobre contraceção masculina e feminina.

ACTIVIDADE 1 • Contraceção e serviços

Duração previsível (em sala de aula) • 90 a 100 min.

COMO FAZER?

1. Visionamento do videograma «Jogos de Crescer» ou «Métodos Contraceptivos» (disponível na APF), ou outro que aborde o tema das relações interpessoais e da responsabilidade face à contraceção.
2. Trabalho em subgrupos relativo a alguma das questões:
 - Quais os métodos contraceptivos que conhecem?
 - Contraceção Masculina e/ou Feminina?
 - Qual o papel do homem no Planeamento Familiar?
 - De que modo a utilização de uma contraceção eficaz pode diminuir o número de IVG?

ou

Trabalho em subgrupos para análise da história da Lena e do Vasco no videograma «Jogos de Crescer».

3. Dividir de novo a turma, agora em dois subgrupos, e propor o seguinte trabalho:
 - a um grupo a elaboração de uma campanha em favor da contraceção segura ou uma campanha específica sobre o papel do homem na contraceção.
 - ao outro grupo fazer um visita ao Centro de Saúde da área da escola e informar-se sobre:
 - o modo de funcionamento das consultas de Planeamento Familiar, dias, horários e equipa responsável;
 - existência ou não de um atendimento específico para jovens;
 - outros serviços de apoio.

3.1 Baseando-se na visita ao Centro de Saúde, este grupo poderá elaborar um desdobrável a distribuir na turma ou na escola onde figurem as informações recolhidas.
4. Debate, para apresentação dos trabalhos e discussão dos mesmos, convidando para o efeito um elemento do Centro de Saúde.

Recursos necessários • Videograma «Jogos de Crescer»; visita ao Centro de Saúde e um convidado.

ACTIVIDADE 2 • Interrupção da gravidez

Duração previsível • 50 min.

COMO FAZER?

1. Propor à turma um *brainstorming* sobre situações que podem originar uma interrupção de gravidez.
2. Escolher, de entre estas, duas ou três para a realização de um *role play*.
3. Findas as apresentações, organizar um debate orientado sobre:
 - Que sentiu cada um dos intervenientes?
 - Que sentimentos surgiram perante a situação apresentada?
 - Que efeitos pensa que produziu nas personagens?
 - Era possível evitar a situação? Como? Por que razão acham que não foi evitada?
 - Na hipótese de esta situação envolver pessoas do nosso meio de relações, ou nós próprios, os sentimentos e as reacções seriam iguais? Porquê?
 - Quais as vantagens de uma atitude de apoio para resolver esta situação?
 - Existem respostas institucionais para situações de interrupção de gravidez? Quais?
 - Que aprenderam com este exercício?

2.8 Sida

Área • Saúde sexual e reprodutiva

Objectivo geral • Adoptar comportamentos sexuais informados e responsáveis conducentes à prevenção da SIDA.

Objectivos específicos • Aferir conhecimentos básicos sobre o contágio pelo VIH (Actividades 1 e 2).

- Entender a importância da prevenção da SIDA (Actividades 1 e 2).
- Clarificar ideias erróneas acerca da seropositividade (Actividades 1 e 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • A SIDA é uma realidade que, pela abundância de informação — nomeadamente através dos *mass media* — e impacto que lhe está associado, se tornou um assunto do domínio público.

É possível pensar que, embora superficialmente, a maior parte dos jovens sabe quais são os comportamentos de risco face à síndrome e às vias de transmissão do vírus.

Todavia, é também possível encontrar lacunas importantes. É o caso da fraca distinção entre comportamentos e grupos de risco, da associação da SIDA à homossexualidade e à toxicod dependência, assim como da crença de que «isso só acontece aos outros».

Estando numa fase de experimentação muito importante e que assenta, frequentemente, na imprevisibilidade e no imprevisto, os jovens surgem como um grupo vulnerável ao contágio. É, pois, necessário desenvolver capacidades que ajudem a consciencializá-los de que a exposição ao contágio pelo VIH depende da capacidade individual de integrar a prevenção nos comportamentos sexuais.

Difundir informação sobre a SIDA, sem levar em consideração a complexidade dos comportamentos sexuais — indissociável da vivência pessoal dos mesmos —, pode impedir que os objectivos pedagógicos sejam alcançados.

ACTIVIDADE 1 • Conhecer é prevenir

Duração Previsível (em sala) • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Levar a cabo com a turma um *brainstorming*, com o objectivo de listar os comportamentos de risco face ao contágio pelo VIH.
2. Projectar um videograma sobre o tema para aferir conhecimentos.
3. Após o visionamento do videograma, dividir a turma em subgrupos de 4 a 5 elementos. Propor a cada grupo que analise, comparativamente, a listagem feita em *brainstorming* e o conteúdo do videograma, tendo presentes as seguintes questões:
 - Todas as situações levantadas (ponto 1.) estavam presentes no videograma? Como explicam a omissão de algumas situações?
 - A informação disponível é suficiente para que se perceba por que razão algumas situações são propícias ao contágio, e outras não?
 - Quais as dúvidas que este trabalho suscitou relativamente ao VIH e à SIDA?
4. Apresentação dos trabalhos de grupo e debate para clarificação das dúvidas.
5. Propor a elaboração de um desdobrável relativo aos comportamentos informados e responsáveis face à prevenção do contágio pelo HIV. Ou, alternativamente, uma campanha publicitária com cartazes e um *slogan*. Ou, ainda, uma campanha pelo uso do preservativo.

Recursos Necessários • Videograma que aborde as formas de contágio por VIH. Por exemplo: «4 Histórias (e depois?)», disponível na APF ou «tem o quê?» da Comissão Nacional de Luta contra a SIDA.

ACTIVIDADE 2 • Seropositividade

Duração previsível (em sala) • 50 a 60 min.

COMO FAZER?

1. Propor à turma que, com antecedência, identifique ideias erradas sobre a seropositividade. Por exemplo, sobre as formas de transmissão do vírus, os contactos sociais com pessoas seropositivas, ou, ainda, sobre vias de contágio não sexuais.
2. Apresentação dos trabalhos individuais. Escrever no quadro as ideias que a turma julga terem maior divulgação e sobre as quais é importante actuar.
3. Dividir a turma em subgrupos. Propor a cada grupo que prepare um *role play* sobre uma das situações apresentadas.
4. Apresentação dos *role play*.
5. Findas as representações, organizar um debate orientado sobre:
 - Que sentiu cada um dos intervenientes?
 - Que sentimos perante a situação apresentada?
 - Que efeitos pensa que produziu nas personagens?
 - Quais as repercussões no futuro dos intervenientes?
 - Quais os sentimentos presentes em cada situação?
 - Era possível evitar a situação? Como? Por que razão, no vosso entender, não foi evitada?
 - Na hipótese de esta situação envolver pessoas do nosso meio de relações, os sentimentos e as reacções seriam iguais? Porquê?
 - Quais as vantagens de uma atitude de apoio nesta situação?
 - Que aprenderam com este exercício?

2.9 Exploração sexual

Área • Relações interpessoais

Objectivo geral • Desenvolvimento da capacidade de reconhecer tipos e situações de exploração sexual e de identificar soluções.

- Objectivos específicos** • Saber identificar diferentes tipos de exploração sexual (Actividades 1 e 2).
- Ser capaz de entender as implicações individuais e sociais (Actividades 1 e 2).
 - Ser capaz de identificar comportamentos preventivos face à exploração sexual (Actividades 2).
 - Conhecer formas de conseguir apoio face a situações de exploração sexual (Actividade 2).

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO • Ao contrário da noção de Abuso, não é fácil definir Exploração Sexual de forma clara e incontroversa.

A primeira é mais exacta: refere-se a práticas descritíveis e universalmente encaradas, pelo menos nas chamadas sociedades ocidentais, como condenáveis (ver «Abusos Sexuais», na Parte 3 – 3.º ciclo).

A noção de Exploração Sexual é mais abrangente e, ao mesmo tempo e por isso, difícil de delimitar por parâmetros válidos para todas as pessoas, situações e culturas.

Todavia, o que é englobado vulgarmente pelo conceito de Exploração Sexual – referimos alguns exemplos na actividade 2 – pode ser definido como um conjunto de situações de índole sexual, nas quais um sujeito é, implícita ou explicitamente, afectado ou usado pela e na acção de outro, para atingir os objectivos deste último.

Saber estar atento a estas situações e conseguir descodificá-las de forma crítica poderá contribuir para que consigam *romper o círculo* que normalmente descrevem.

ACTIVIDADE 1 • Exploração sexual

Duração previsível • 90 min.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em três tipos de grupos: só rapazes, só raparigas e misto, com 3 a 4 elementos cada.
2. Distribuir a cada subgrupo canetas e acetatos. Solicitar que elaborem uma definição de «Exploração Sexual».
3. O porta-voz de cada grupo deverá apresentar à turma, além da definição construída pelo seu grupo, os pontos «consensuais» e «não consensuais» surgidos durante o trabalho.
4. Finda a apresentação dos trabalhos, dar oportunidade para a expressão de opiniões face ao trabalho proposto.
5. Debate orientado:
 - Rapazes e raparigas têm ideias, opiniões e sentimentos diferentes? Se sim, a diferença resulta do facto de serem rapazes e raparigas? Porquê?
 - Existem parâmetros individuais de exploração sexual?
6. Segundo trabalho em subgrupos (mistos): identificação dos factores responsáveis ou actuantes da e na exploração sexual.
7. Apresentação das conclusões em acetatos (o porta-voz pode não ser o mesmo do primeiro trabalho).

Recursos necessários • Acetatos; canetas; retroprojector.

ACTIVIDADE 2 • Conceitos

Duração previsível • 60 a 90 min.

COMO FAZER?

1. Distribuir à turma uma folha com os conceitos de **Abuso, Assédio, Crime, Estupro, Exploração, Incesto, Pornografia, Prostituição, Proxenetismo, Violação** e outros que se considerarem importantes. Poderá recolher estas definições, por exemplo, num Dicionário de Língua Portuguesa ou no Códigos Civil e Penal.
2. Dar tempo para que todos leiam e reflectam sobre as definições propostas. Individualmente, devem assinalar os 3 conceitos que consideram mais graves para a integridade da pessoa.
3. Iniciar o trabalho de grupo: primeiro em pares, depois em conjuntos de 2 pares, 3 pares, ... até ter a turma dividida em dois grupos apenas.
O processo deve recomeçar à medida que os pares se forem juntando. Atenção! É importante que não sejam assumidas posições de vitória ou derrota.
4. Com a turma dividida em dois grupos, iniciar uma nova etapa deste trabalho.
5. Com metade da turma: depois de todos terem apresentado as suas escolhas, deverão identificar uma situação de exploração sexual que reúna o consenso do grupo. Uma vez encontrada a situação, o grupo deverá listar as implicações individuais e sociais do envolvimento em situações de exploração sexual.
6. Com a outra metade da turma: depois de todos terem apresentado as suas escolhas, o grupo deverá elaborar um conjunto de medidas preventivas face às situações de exploração sexual.
7. Apresentação dos trabalhos de grupo e debate das conclusões.
8. Elaboração de uma síntese escrita.

Recursos necessários • Definição de algumas situações de exploração sexual.



Anexos

LEGISLAÇÃO E DECLARAÇÕES OFICIAIS SOBRE EDUCAÇÃO SEXUAL NAS ESCOLAS

1. CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA (1976 / 82 / 89)

ARTIGO 67.º (Família)

1. A família, como elemento fundamental da sociedade, tem direito à protecção da sociedade e do Estado e à efectivação de todas as condições que permitem a realização pessoal dos seus membros.

2. Incumbe, designadamente, ao Estado para protecção da família:

- a) Promover a independência social e económica dos agregados familiares;
- b) Promover a criação de uma rede nacional de assistência materno-infantil, de uma rede nacional de creches e de infra-estruturas de apoio à família, bem como uma política de terceira idade;
- c) Cooperar com os pais na educação dos filhos;
- d) Promover, pelos meios necessários, a divulgação dos métodos de planeamento familiar e organizar as estruturas jurídicas e técnicas que permitam o exercício de uma paternidade consciente;
- e) Regular os impostos e os benefícios sociais, de harmonia com os encargos familiares;
- f) Definir, ouvidas as associações representativas das famílias, e executar uma política de família com carácter global e integrado.

2. LEI N.º 3/84 (24 DE MARÇO DE 1984) (extractos)

Educação sexual e planeamento familiar

A Assembleia da República decreta, nos termos dos artigos 164.º, alínea d), e 169.º, n.º 2, da Constituição, o seguinte:

ARTIGO 1.º (Direito à educação sexual e de acesso ao planeamento familiar)

1 — O Estado garante o direito à educação sexual, como componente do direito fundamental à educação.

2 — Incumbe ao Estado, para protecção da família, promover, pelos meios necessários, a divulgação dos métodos de planeamento familiar e organizar as estruturas jurídicas e técnicas que permitam o exercício de uma maternidade e paternidade conscientes.

ARTIGO 2.º (Educação sexual dos jovens)

1 — O dever fundamental de proteger a família e o desempenho da incumbência de cooperar com os pais na educação dos filhos cometem ao Estado a garantia da educação sexual dos jovens através da escola, das organizações sanitárias e dos meios de comunicação social.

2 — Os programas escolares incluirão, de acordo com os diferentes níveis de ensino, conhecimentos científicos sobre anatomia, fisiologia, genética e sexualidade humanas, devendo contribuir para a superação das discriminações em razão do sexo e da divisão tradicional de funções entre mulher e homem.

3 — Será dispensada particular atenção à formação inicial e permanente dos docentes, por forma a dotá-los do conhecimento e da compreensão da problemática da educação sexual, em particular no que diz respeito aos jovens.

4 — Serão criadas também condições adequadas de apoio aos pais no que diz respeito à educação sexual dos seus filhos.

3. PORTARIA 52/85 (26 JANEIRO 1985) (extractos)

ARTIGO 3.º

(Centros de atendimento para jovens)

São criados centros de atendimento para jovens nos centros de saúde e hospitais a implantar inicialmente a nível regional e progressivamente nas restantes estruturas de saúde, na medida em que a preparação dos profissionais necessários ao seu funcionamento o permita.

ARTIGO 4.º

(Atribuição dos centros de atendimento para jovens)

Nos centros de atendimento para jovens serão desenvolvidas as seguintes actividades:

- a) Prestação de informações sobre a anatomia e fisiologia da reprodução;
- b) Informação sexual;
- c) Preparação dos jovens para uma vivência correcta da sua sexualidade;
- d) Fornecimento de contraceptivos em situações de risco.

ARTIGO 5.º

(Acesso)

1 — É assegurado a todos os indivíduos e casais, sem qualquer discriminação, o livre acesso às consultas e outros meios de planeamento familiar.

2 — Terão acesso, sem quaisquer restrições, aos centros de atendimentos para jovens e, no caso de estes ainda não existirem, às consultas de planeamento familiar, todos os jovens em idade fértil.

4. LEI DE BASES DO SISTEMA EDUCATIVO (14 OUTUBRO 1986) (extractos)

CAPÍTULO VII

Desenvolvimento e avaliação do sistema educativo

ARTIGO 47.º

(Desenvolvimento curricular)

1 — A organização curricular da educação escolar terá em conta a promoção de uma equilibrada harmonia, nos planos horizontal e vertical, entre os níveis de desenvolvimento físico e motor, cognitivo, afectivo, estético, social e moral dos alunos.

2 — Os planos curriculares do ensino básico incluirão em todos os ciclos e de forma adequada uma área de formação pessoal e social, que pode ter como componentes a educação ecológica, a educação do consumidor, a educação familiar, a educação sexual, a prevenção de acidentes, a educação para a saúde, a educação para a participação nas instituições, serviços cívicos e outros do mesmo âmbito.

5. LEI N.º 120/99

REFORÇA AS GARANTIAS DO DIREITO À SAÚDE REPRODUTIVA

1 — Nos estabelecimentos de ensino básico e secundário será implementado um programa para a promoção da saúde e da sexualidade humana, no qual será proporcionada adequada informação sobre a sexualidade humana, o aparelho reprodutivo e a fisiologia da reprodução, sida e outras doenças sexualmente transmissíveis, os métodos contraceptivos e o planeamento da família, as relações interpessoais, a partilha de responsabilidades e a igualdade entre os géneros.

2 — Os conteúdos referidos no número anterior serão incluídos de forma harmoniosa nas diferentes disciplinas vocacionadas para a abordagem interdisciplinar desta matéria, no sentido de promover condições para uma melhor saúde, particularmente pelo desenvolvimento de uma atitude individual responsável quanto à sexualidade e uma futura maternidade e paternidade consciente.

3 — A educação para a saúde sexual e reprodutiva deverá adequar-se aos diferentes níveis etários, consideradas as suas especificidades biológicas, psicológicas e sociais, e envolvendo os agentes educativos.

4 — Na aplicação do estipulado nos números anteriores deverá existir uma respectiva área e os seus profissionais, bem como com as associações de estudantes e com as associações de pais e encarregados de educação.

5 — Nos planos de formação de docentes, nomeadamente os aprovados pelos centros de formação de associações de escolas dos ensinos básico e secundário, deverão constar acções específicas sobre educação sexual e reprodutiva.

6. DECRETO-LEI N.º 259/2000 DE 17 DE OUTUBRO

CAPÍTULO I

Promoção da educação sexual

ARTIGO 1.º

(Promoção da educação sexual em meio escolar)

1 — A organização curricular dos ensinos básico e secundário contempla obrigatoriamente a abordagem da promoção da saúde sexual e da sexualidade humana, quer numa perspectiva interdisciplinar, quer integrada em disciplinas curriculares cujos programas incluem a temática.

2 — O projecto educativo de cada escola, a elaborar nos termos do artigo 3.º do regime de autonomia, administração e gestão das escolas, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de Maio, deve integrar estratégias de promoção da saúde sexual, tanto no desenvolvimento do currículo, como na organização de actividades de enriquecimento curricular, favorecendo a articulação escola-família, fomentar a participação da comunidade escolar e dinamizar parcerias com entidades externas à escola, nomeadamente com o centro de saúde da respectiva área, de acordo com o disposto no n.º 4 do artigo 2.º da lei n.º 120/99, de 11 de Agosto.

3 — O plano de trabalho de turma, a elaborar nos termos do artigo 36.º do regime de autonomia administração e gestão das escolas referido no número anterior, deve ser harmonizado com os objectivos do projecto educativo de escola e compreender uma abordagem interdisciplinar da promoção da saúde sexual, por forma a garantir uma intervenção educativa integrada.

ARTIGO 5.º
(Formação de docentes)

Para efeitos do disposto no n.º 5 do artigo 2.º da Lei n.º 120/99, de 11 de Agosto, os serviços competentes do Ministério da Educação devem integrar nas suas prioridades a concessão de apoios à realização de acções de formação contínua de professores no domínio da promoção da saúde e da educação sexual.

7. EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR — LINHAS ORIENTADORAS

- **Ministério da educação — Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.**
- **Ministério da Saúde — Direcção Geral da Saúde**
- **Associação para o Planeamento da Família**
- **Centro de Apoio Nacial à RNEPS**

Este documento, subscrito pelas entidades acima referidas, constitui o primeiro documento que explicita as intenções e orientações governamentais sobre a questão da educação sexual nas escolas.

A sua dimensão e riqueza levam-nos a apresentá-lo mas a não referir quaisquer extractos do mesmo que seriam sempre incompletos e descontextualizados.

O documento pode ser obtido junto da Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.

Despacho n.º 19 737/2005 (2.a série), de 15 de Junho
Criação do Grupo de Trabalho em Educação Sexual (GTES).

Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho em Educação Sexual (31 de Outubro de 2005)

Despacho n.º 25 995/2005, de 16 de Dezembro
Aprova e reafirma os princípios orientadores das conclusões dos relatórios no que se refere ao modelo de educação para a promoção da saúde.

Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde (7 de Fevereiro de 2006)

Despacho n.º 15 987/2006, de 27 de Setembro
Despacho do Secretário de Estado da Educação que define as novas disposições sobre a Educação para a Saúde e identifica as áreas prioritárias.

Despacho n.º 2506/2007, de 23 de Janeiro
Despacho do Secretário de Estado da Educação que define a determinação de cada agrupamento/escola com programas/projectos de educação para a saúde designar um docente com funções de coordenador da educação para a saúde.

Relatório Final do Grupo de Trabalho em Educação Sexual (7 de Setembro de 2007)

Este relatório culmina o trabalho iniciado em 2005 pelo GTES e reafirma a importância da Promoção e Educação para a Saúde nas Escolas. Recomenda a obrigatoriedade da mesma e define as áreas prioritárias

Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto
Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

Circular I – DGIDC/2009/1176/NESASE

Dirigida a Directores de Agrupamentos/Escolas na sequência da publicação da Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, que recomenda as formas de concretização da mesma.

Educação Sexual: proposta de conteúdos mínimos, DGIDC, 15 de Setembro de 2009

Conteúdos integrados no Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) na proposta do Grupo de Trabalho da Educação Sexual (GTES), apresentada a 7 de Setembro de 2007 (disponível em www.dgicd.min-saude.pt).

INSTITUIÇÕES QUE PODEM APOIAR ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO SEXUAL

APF – Associação para o Planeamento da Família
www.apf.pt

Sede

Rua Artilharia Um, n.º 38, 2.º Dto.
1250-040 Lisboa
Tel.: 21 385 39 93
Fax: 21 388 73 79
e-mail: apfsede@apf.pt

Centro de Recursos em Conhecimento na área da Saúde Sexual e Reprodutiva

Rua Artilharia Um, n.º 69, 1.º Frente
1250-038 Lisboa
Tel.: 21 387 29 91
Fax: 21 387 29 95
e-mail: apfportugal@mail.telepac.pt

APF Açores

Rua das Cabaças, n.º 17
9500-299 Ponta Delgada
Tel./Fax: 296 62 84 83
e-mail: apfacores@sapo.pt

Núcleo Regional da Terceira
Centro Comercial da Sé – Loja J
Carreira dos Cavalos
9700-167 Angra do Heroísmo
Tel.: 295 628 785
e-mail: apfinterceira@sapo.pt

APF Alentejo

Espaço APF – Escola de Pais
Bairro da Cruz da Picada, Lote 46 – Cave-frente
7000-722 Évora
Tel.: 266 785 018

Espaço APF – Boca de Cena
Bairro da Cruz da Picada, Lote 33 – Loja 2
7000-722 Évora
Tel.: 266 746 855
e-mail: apfalentejo@sapo.pt

APF Algarve

Edifício Ninho das Empresas
Estrada da Penha
8000-273 Faro
Tel.: 289 862 902
e-mail: apf Algarve@gmail.com

APF Centro

Av. Fernão de Magalhães, n.º 151 – 2.º A
3000-176 Coimbra
Tel.: 239 825 850
e-mail: apfcentro@sapo.pt

APF Lisboa, Tejo e Sado

Rua Artilharia Um, n.º 69 – 1.º Frente
1250-038 Lisboa
Tel.: 21 383 23 92
e-mail: apflisboa@apflisboa.net

APF Madeira

Rua da Vargem
Conjunto Habitacional da Várzea
Edifício E4, Bloco A – r/c
9000 Funchal
Tel.: 291 766 089
Fax: 291 611 851
e-mail: apfmadeira@sapo.pt

APF Norte

Rua Anselmo Braancamp, n.º 501
4000-084 Porto
Tel./Fax: 22 208 58 69
e-mail: apfnorte@mail.telepac.pt

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS**Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género**

Av. da República, n.º 32 – 1.º
1050-193 Lisboa
Tel.: 21 798 30 00
Fax: 21 798 30 98
e-mail: cig@cig.gov.pt
www.cig.gov.pt

Coordenação Nacional para a Infecção VIH/SIDA

Palácio Bensaúde, Estrada da Luz, n.º 153
1600-153 Lisboa
Tel.: 21 721 03 60
Fax: 21 722 08 22 / 21 721 03 65
e-mail: cnsida@sida.acs.min-saude.pt
www.sida.pt

Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

Av. 24 de Julho, n.º 140
1399-025 Lisboa
Tel.: 21 393 45 00
Fax: 21 393 46 95
e-mail: dgidc@dgidc.min-edu.pt
www.dgidc.min-edu.pt

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, n.º 45
1049-005 Lisboa
Tel.: 21 843 05 00
Fax: 21 843 05 30
e-mail: geral@dgs.pt
www.dgs.pt

Ilga Portugal

Centro LGBT
Rua de São Lázaro, n.º 88
1150-333 Lisboa
Tel.: 21 887 39 18 / 969 367 005
Fax: 21 887 39 22
e-mail: ilga-portugal@ilga.org
www.ilga-portugal.pt

Instituto Português da Juventude

Avenida da Liberdade, n.º 194
1269-051 Lisboa
Tel.: 21 317 92 00
e-mail: geral@juventude.gov.pt
//juventude.gov.pt

Instituto da Droga e da Toxicodependência

Praça de Alvalade, n.º 7 – 5.º ao 13.º
1700-036 Lisboa
Tel.: 21 111 90 00 / 21 111 90 99
e-mail: idt@idt.min-saude.pt
www.idt.pt

Fundação Portuguesa «A Comunidade contra a SIDA»

Praça António Sardinha, n.º 9 – 1.º
1170-028 Lisboa
Tel.: 21 354 00 00
Fax: 21 316 00 00
e-mail: f.p.c.c.sida@mail.telepac.pt

Sentidos e Sensações

Rua José Felicidade Alves, n.º 10 – Loja
Quinta da Bela Flor
1070-361 Lisboa
Tel.: 21 191 39 34
e-mail: geral@sentidosesensacoes.pt
www.sentidosesensacoes.pt/

MATERIAIS EDUCATIVOS A. P. F.

MATERIAIS IMPRESSOS

REVISTAS

- «**Educação Sexual em Rede**» – Única revista publicada em Portugal na área da educação sexual, que pretende dar a conhecer as actividades nesta temática e promover o intercâmbio de experiências entre formadores e professores.
- «**Sexualidade e Planeamento Familiar**» – Editada semestralmente, a revista da APF aborda regularmente temáticas relativas aos direitos sexuais e reprodutivos, planeamento familiar, educação sexual, saúde sexual e reprodutiva e sexualidade.

BROCHURAS

- **Falemos de Sexualidade** – Um guia para pais e educadores em que é abordado o desenvolvimento da sexualidade.
- **Raparigas** – Brochura que responde às dúvidas das raparigas adolescentes em temas como a menstruação, a primeira vez, a consulta ginecológica, a gravidez, a contraceção e o sexo seguro, entre outros.
- **Rapazes** – Brochura destinada a rapazes adolescentes, sobre as transformações do corpo, as emoções, o início da actividade sexual, a contraceção e o sexo seguro, entre outros.
- **Questões sobre a Gravidez** – Produzido pela APF, com o apoio da Secretaria de Estado da Habitação, contém informações várias sobre a gravidez, tais como legislação, cuidados médicos, infertilidade e aborto.
- **Passaporte Emigrante** – Informação específica sobre direitos e acesso à saúde por parte dos cidadãos não portugueses. Tem o formato de um passaporte e é de utilização muito prática.
- **Pontos nos IS** – Brochura sobre educação sexual, destinada a pais, mães e outras pessoas encarregadas da educação de crianças e jovens.
- **Crescer** – Brochura sobre a puberdade, as mudanças e as novas sensações destinada a pré-adolescentes.
- **Vamos Crescer com a Ticha e o Tó** – Caderno interactivo destinado a crianças de 6 a 7 anos, que aborda a temática do crescimento, relacionamentos, mudanças e diferenças.

DESDOBRÁVEIS

- Colecção de folhetos temáticos sobre diversas áreas, incluindo, Contraceção, Infecções Sexualmente Transmissíveis e outras, dentro da Saúde Sexual e Reprodutiva.

DVD E MULTIMÉDIA

- **Falar Disso** – Documentário de 30 minutos que percorre as últimas quatro décadas da saúde sexual e reprodutiva em Portugal através de imagens de arquivo, entrevistas e depoimentos.
- **Métodos Contraceptivos** – Filme com informação detalhada sobre métodos contraceptivos com o objectivo de apoiar ações de informação e formação de saúde sexual e reprodutiva.

- **Cenas e Contra Cenas** – Filme de 38 minutos destinado ao público jovem com o objectivo de alertar para questões como os métodos contraceptivos as infecções sexualmente transmissíveis, as inseguranças e as dúvidas que surgem nestas idades.
- **Esta Cena Dava um Filme** – Jogo interactivo em formato multimédia, destinado a jovens, para ser usado em contexto de formação ou sala de aula.
- **Histórias da Vida** – Audiovisual com sete histórias que abordam temas como a contracepção, as IST, gravidez não planeada e o aborto, entre outros.

JOGOS

- **Eu Cresço** – Jogo de cartas com perguntas e respostas sobre várias temáticas da sexualidade, destinado a raparigas e rapazes na adolescência.
- **Os Afectos e a Sexualidade** – Jogo de cubos lúdico e pedagógico, ideal para que as crianças se comecem a familiarizar com os conceitos relacionados com a sexualidade.

OUTRAS PUBLICAÇÕES

- **Para Compreender a Sexualidade** – Sistematiza e organiza, com grande rigor, um vasto leque de temas relacionados com a sexualidade.
- **E nós somos diferentes?** – Contributo para a clarificação e desmistificação da sexualidade das pessoas com deficiência mental.
- **Linhas de Orientação Médicas e de Prestação de Serviços** – Manual destinado a profissionais de saúde redigido de forma simples e sistemática, no sentido da criação e da manutenção de serviços de qualidade em saúde sexual e reprodutiva.
- **Eliminação da Mutilação Genital Feminina** – Declaração Conjunta – Declaração conjunta elaborada e assinada por um grupo alargado de Organismos das Nações Unidas, para apoiar o advogar do abandono da mutilação genital feminina.
- **Por Nascer Mulher** – Manual sobre a temática da mutilação genital feminina, na perspectiva de vários autores.
- **Manual de Educação Inter-Pares em Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva** – Manual destinado à formação de pares adolescentes na temática da saúde sexual e reprodutiva.
- **Prevenção de Riscos Associados ao Comportamento Sexual** – Conjunto de actividades organizadas com o objectivo de prevenir a gravidez não desejada, as IST e a SIDA.
- **Mamás de Palma e Meio – Testemunhos** – Relatos e testemunhos recolhidos junto de algumas jovens grávidas e mães.

KITS

- **Kit Contraceptivo** – Mala contendo os principais métodos contraceptivos para utilização em contextos de informação ou formação.
- **Kits Educação Sexual** – Quatro kits destinados nomeadamente ao 1.º Ciclo, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário, contendo linhas orientadoras, sugestões de actividades e materiais de apoio ao exercício da educação sexual na escola.



BIBLIOGRAFIA

EDUCAÇÃO SEXUAL ADOLESCENTES E JOVENS

- Associação para o Planeamento da Família (2008). *Manual de Educação Inter-Pares em Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva: trabalho com jovens em situação de vulnerabilidade, marginalidade e exclusão social*. Lisboa. APF
- Aventura social & saúde (2006). *Comportamento sexual e conhecimentos, crenças e atitudes face ao VIH/SIDA*. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana/UTL
- Benasulim, A. et al. (2006). *A orquídea & o beija-flor: sobrevoando as questões sexuais dos jovens*. Porto. Areal Editores
- Braeken, D. e Massey, D. (1990). *They know it all: a manual for everyone interested in sex education work*. London. IPPFEN
- Britton, A. Wellings, K. e Parker, R. (2006). *Sexuality education in Europe: a reference guide to policies and practices*. Brussels. IPPF European Network
- Comité Internacional da Organização da Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde (1998). *Promover a saúde da juventude europeia: educação para a saúde nas escolas: manual de formação para professores que trabalham com jovens*. Lisboa. Ministério da Educação
- Davis, D. (1997). *Os Professores e as Famílias: a colaboração possível*. Lisboa. Livros Horizonte
- Direcção-Geral da Saúde. Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes (1998). *Saúde reprodutiva: planeamento familiar*. Lisboa. Direcção Geral da Saúde
- Direcção-Geral da Saúde (2005). *Plano Nacional de Saúde Juvenil – Proposta*. Lisboa. Direcção-Geral da Saúde
- Fonseca, L. et al. (2003) *A Sexologia: perspectiva multidisciplinar*. 2 vols. Coimbra. Quarteto
- Frade, Alice, et al. (1996). *Educação Sexual na Escola: Guia para professores, formadores e educadores*. 2ª edição. Lisboa. Texto Editores
- Frans, E. (2000). *Good lovers: a new concept of sex education*. Ghent. CGSO Trefpunt
- García Fernandez, J. L. (1984). *Guia practica de informacion sexual para el educador: orientaciones para una intervencion en el ambito escolar y de la enseñanza*. Pamplona: Edutest
- ttGobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. Programa Harimaguada (1994). Carpeta didáctica de educación afectivo sexual: educación secundaria (12-18 años) I-II. [dossier]. San Isidro. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa
- Gómez Zapiain, J. et al. (2000). *Programa de educación afectivo-sexual: educación secundaria: guía para el profesorado*. Vitoria-Gastiez. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- Grupo de Trabalho em Educação Sexual (2007). *Relatório Final*. Acedido a 5 de Agosto de 2009 em //sitio.dgicd.min-edu.pt/saude/Documents/GTES_RELATORIO_FINAL.pdf
- IPPF (2007). *A guide for developing Policies on the Sexual and Reproductive Health and Rights of Young People in Europe*. Brussels. IPPF EN
- IPPF (2008). *Linhas de orientação médicas e de prestação de serviços: para serviços de saúde sexual e reprodutiva*. Lisboa. APF

- IPPF (2009). *Glossary – Reproductive Health*. Acedido a 4 de Agosto de 2009 em www.ippf.org/en/Resources/Glossary.htm
- Kirby, D. e Brown, N. (1996). *Condom availability programs in US Schools*. **Family Planning Perspectives**, vol. 28 (5): 196-202
- López Sánchez, F. (1990). *Educación Sexual*. Madrid. Universidad-Empresa
- López Sánchez, F. e Fuertes, A. (1999). *Para compreender a sexualidade*. Lisboa. APF
- López Sánchez, F. (2005). *La educación sexual*. Madrid. Biblioteca Nueva
- Marques, R. (1988). *A Escola e os pais: como colaborar?*. Lisboa. Texto Editores
- Matos, M. G. (2007). *Sexualidade, segurança & SIDA: estado da arte e propostas em meio escolar*. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana/UTL
- Meredith, Philip (ed.) (1989). *The Other Curriculum*, Londres. IPPF
- Ministério da Educação et al. (2000). *Educação sexual em meio escolar: linhas orientadoras*. [Lisboa]. Ministério da Educação, Ministério da Saúde
- Ministério da Saúde (2004). *Plano Nacional de Saúde*. Lisboa. Direcção-Geral da Saúde
- Moita, G. e Santos, M.R. [1992]. *Falemos de sexualidade: um guia para pais e educadores*. Lisboa. APF
- Oliveira Malvar, M. (1994). *Eros: materiais para pensar el amor*. Salamanca. Xerais
- Pereira, M. e Freitas, F. (2001). *Educação sexual: contextos de sexualidade e adolescência*. Lisboa. Edições ASA
- Prazeres, V. (1998). *Saúde dos adolescentes: princípios orientadores*. Lisboa. Direcção-Geral da Saúde
- Prazeres, V. (2003). *Saúde juvenil no masculino: género e saúde sexual e reprodutiva*. Lisboa. Direcção-Geral da Saúde
- Schuster, M.A et al. (1998). *Impact of a high school condom availability program on sexual attitudes and behaviors*. **Family Planning Perspectives**. Vol. 30 (2): 67-72
- UNESCO (2009). *International Guidelines on Sexuality Education: an evidence informed approach to effective sex, relationships and HIV/STI education*. Paris. UNESCO
- Vasconcelos, P. (1998). *Práticas e discursos da conjugalidade dos jovens portugueses*. Villaverde Cabral, M. e Pais, M. (coord.). **Jovens portugueses de hoje**. Oeiras. Celta Editora
- Vaz, J. M. et al. (1996). *Educação Sexual na Escola*. Lisboa. Universidade Aberta
- Vilar, Duarte (2003). *Falar Disso*. Porto. Afrontamento
- Villaverde Cabral, M. e Pais, M. (coord.) (1998). *Jovens portugueses de hoje*. Oeiras. Celta Editora
- Went, D. (1985). *Sex education: some guidelines for teachers*. London. Bell & Hyman
- WHO (2009). *Gender and Human Rights*. Acedido a 4 de Agosto de 2009 em http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/sexual_health/en/

SOLUÇÕES DAS PALAVRAS CRUZADAS

SOLUÇÕES DA FICHA 11: 1 – Escroto; 2 – Pênis; 3 – Prepúcio; 4 – Glande; 5 – Fimose; 6 – Freio; 7 – Ereção; 8 – Testículos; 9 – Espermatozóide; 10 – Vesícula Seminal; 11 – Seminal; 12 – Epidídimos; 13 – Deferente; 14 – Próstata; 15 – Prostático; 16 – Esperma; 17 – Cowper; 18 – Testosterona; 19 – Uretra; 20 – Ejaculação

SOLUÇÕES DA FICHA 12: 1 – Vulva; 2 – Monte de Vênus; 3 – Grandes Lábios; 4 – Pequenos Lábios; 5 – Clitoris; 6 – Meato Urinário; 7 – Orifício Vaginal; 8 – Hímen; 9 – Ovários; 10 – Óvulo; 11 – Trompas de Falópio; 12 – Útero; 13 – Endométrio; 14 – Colo do Útero; 15 – Canal Vaginal; 16 – Bartholin; 17 – Estrogêneos; 18 – Progesterona; 19 – Muco Cervical





