

AVANTE RAPARIGAS!

DESENVOLVENDO COMPETÊNCIAS NOS ADULTOS
DE FORMA A COMUNICAREM MELHOR COM OS JOVENS:
MANUAL DE FORMAÇÃO

AVANTE FAMÍLIAS!



A elaboração deste guia foi possível graças ao apoio generoso do povo Americano através do Plano de Emergência do Presidente para o Alívio da SIDA (PEPFAR) e da Agência Norte-americana para o Desenvolvimento Internacional (USAID) nos termos do artigo No. GHH-I-00-07-00032-00, USAID | Project SEARCH, Tarefa Ordem 01. O conteúdo é da inteira responsabilidade da “Avante Raparigas!” e não reflecte necessariamente os pontos de vista da PEPFAR ou do Governo dos Estados Unidos da América.

Citação sugerida:

Centro de Programas de Comunicação (CCP) da Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins (2011). Avante Estudantes! Habilidades para a Vida ao Nível da Escola para Raparigas e Rapazes: Manual do Professor. Baltimore, Maryland. Developed under the terms of USAID Contract No. GHH-1-00-07-00032-00, Project SEARCH, Task Order 01.



Índice

Agradecimentos	7
Introdução	9
Manual de Formação “Avante Raparigas! Avante Famílias!” Desenvolvendo Competências nos adultos de forma a comunicarem melhor com os Jovens	11
Chave dos Ícones.....	21
1ª Sessão: Seja bem-vindo ao Programa de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias	22
2ª Sessão: Comunicações Positivas Fazem-me Sentir Bem Comigo Mesmo	28
Comunicações Positivas Fazem-me Sentir Bem Comigo Mesmo Ficha 1: Métodos Positivos e Negativos de Comunicar com Jovens	33
3ª Sessão: A Três Competências para Tornar-se Activo na Comunicação com os Jovens ...	34
Ficha 2: As três competências para comunicar com Jovens.....	38
4ª Sessão: Adolescente e Puberdade	39
Ficha 3: Mitos e Factos sobre a Puberdade	43
Ficha 4: Mudanças Físicas nas Raparigas durante a Puberdade.....	45
Ficha 5: Mudanças Físicas nos Rapazes durante a Puberdade.....	46
5ª Sessão: Falar sobre o Sexo e a Sexualidade	56
Ficha 6: Os Quatro Saberes: O que precisa de saber quando estiver a falar com uma pessoa jovem sobre Sexo	62
6ª Sessão: Comunicar com os Jovens sobre HIV	63
7ª Sessão: O que Fazer se os Jovens não quiserem Falar?	70
8ª Sessão: Eu sou um Exemplo para o meu Jovem	74
9ª Sessão: Comunicar com os Jovens sobre o Dinheiro e o Álcool	78
Ficha 7: Perguntas e Respostas sobre o Dinheiro e o Álcool	82
10ª Sessão: Onde estão os Jovens?	84
11ª Sessão: Revisão e Compromisso	88
Fichas de Monitoria	91
Glosario	93



Agradecimentos

Este manual foi redigido por Mariace Ramsey, Judy Palmore e Joanna Skinner, com a assistência de Shailaja Maru. O apoio técnico foi fornecido por Patricia Poppe, Jane Brown, Carol Underwood, Hilary Schwandt, Tinaye Mmusi, Maipelo Madibela, Assana Magombo, Enni Panizzo e os membros do Grupo de Trabalho Técnico sobre o Género da PEPFAR e PEPFAR Botsuana, Maláui e as equipas locais de Moçambique.

Gostaríamos de agradecer a várias organizações cujos materiais foram adaptados ou utilizados neste guia. São elas:

United States Agency for International Development, www.usaid.gov

- *“Doorways I: Student Life Skills Manual on School-Related Gender-Based Violence (SRGBV)”*, unadapted version, February 2006.

Family Care International, Inc., www.familycareintl.org

- Pictures on male and female reproductive systems, menstrual process and pregnancy adapted from *“Healthy Women, Healthy Mothers, an Information Guide.”* 1995, 2nd Ed., Arkutu, A.

EngenderHealth, www.engenderhealth.org

- Male reproductive system text adapted from *Introduction to men’s reproductive health services—revised edition: Participant handbook.* 2008. New York.

PATH. www.path.org, Population Council, www.popcouncil.org and Kenya Adolescent Reproductive Health Project (KARHP)

- Female reproductive system, pregnancy and menstruation text adapted from *“Tuko Pamoja: Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum”.* 2006.

Pact Botswana, Pact, Inc. <http://www.pactworld.org/>

- *“Outreach Guide 9: Enhancing Parent-Child Communication”*



Introdução

Manual de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias! Desenvolvendo Competências nos adultos de forma a comunicarem melhor com os Jovens

Seja bem-vindo ao **Manual de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias! Desenvolvendo Competências nos Adultos de forma a Comunicarem melhor com os Jovens!** O presente Manual prepara os pais, educadores, conselheiros de ritos de iniciação e outras pessoas adultas para comunicarem de forma mais eficaz com os jovens acerca das suas necessidades, preocupações e interesses enquanto adolescentes. O Manual ajuda os adultos a empenharem-se em relações duradouras com os jovens, desenvolvendo competências de comunicação, aprendizagem e de criação de relações. A puberdade, sexualidade, prevenção do HIV/ ITS e a violência constituem áreas de preocupação de muitos adolescentes, se não de todos, que são abordadas de forma directa, neste Manual. O Manual incentiva ainda os participantes a aplicar o conhecimento e as práticas recentemente adquiridas, dentro e fora das sessões de formação. Este Manual foi concebido especialmente para os pais e educadores de raparigas e rapazes numa faixa etária compreendida entre os 10 e os 17 anos.

O **Manual de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias! Desenvolvendo Competências nos adultos de forma a Comunicarem melhor com os Jovens** foi concebido no âmbito de Avante Raparigas, financiada pela Agência Norte-americana para o Desenvolvimento Internacional (USAID), no âmbito do Plano de Emergência do Presidente para o Alívio da SIDA (PEPFAR), um projecto de 3 anos (2007-2010) que visa reduzir a vulnerabilidade das raparigas adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos ao risco de transmissão de HIV em Botswana, Malawi e Moçambique. Implementada pelo Centro de Programas de Comunicação (CCP) da Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins, a Avante Raparigas! tem como objectivo reforçar os programas relativos ao género em todo o mundo, através do desenvolvimento e da expansão de abordagens inovadoras existentes para a redução do risco de infecção das raparigas adolescentes pelo HIV. Como forma de partilhar os resultados destas iniciativas de forma global, está disponível um conjunto de materiais-chave, incluindo ferramentas inovadoras para a avaliação da vulnerabilidade da rapariga, bem como um conjunto completo de materiais de programas, para além deste Manual e outros materiais para apoiar os decisores políticos e promotores de programas a promover o fortalecimento das raparigas e das comunidades, em todo o mundo. Para a consulta do conjunto completo dos materiais do Avante Raparigas!, é favor contactar a Agência Norte-americana para o Desenvolvimento Internacional no seguinte endereço: GHCommunicationsTeam@usaid.gov ou através de: www.k4health.org e www.aidstar-one.com.



Porquê promover raparigas mais fortes e comunidades mais fortes?

A meta da Avante Raparigas! é potenciar uma acção individual e colectiva positiva com vista a promover vidas saudáveis. As raparigas e as suas comunidades relacionaram a frase “raparigas fortes” com o poder que estas possuem de agir, com o serem capazes de resistir aos insultos e aos abusos, perseguindo os próprios sonhos. Entenderam que “Comunidades fortes” são as comunidades com o poder de trabalhar em conjunto. As comunidades consideraram a expressão “raparigas fortes, comunidades fortes” como um tema unificador e inspirador.

Porque é que o enfoque é dado às raparigas e não aos rapazes?

O **Manual de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias!** Desenvolvendo Competências nos Adultos de forma a Comunicarem melhor com os Jovens reconhecem que tanto os rapazes como as raparigas, os homens e as mulheres são vulneráveis ao HIV/SIDA. Contudo, as evidências mostram que as raparigas e as mulheres jovens são mais vulneráveis ao HIV. Por exemplo:

- As raparigas têm menos oportunidades de educação ou de prosseguir com seus estudos;
- As raparigas têm menos acesso a informação relativa ao HIV/SIDA;
- As raparigas têm menos acesso a oportunidades económicas, comparativamente aos rapazes, o que pode levá-las a ter relações sexuais a troco de dinheiro;
- Os papéis tradicionais podem, de algum modo, desencorajar as raparigas de serem assertivas;
- Muitas raparigas casam-se e iniciam a vida sexual mais cedo do que os rapazes; e,
- As raparigas têm mais possibilidades de serem vítimas de violência sexual do que rapazes.

Muitos programas de prevenção do HIV não abordam estes e outros factores que tornam a rapariga mais vulnerável ao HIV/SIDA e não envidam tantos esforços para envolver as raparigas. Avante Rapariga! espera, no entanto, mudar esta atitude, dando mais enfoque às necessidades das raparigas adolescentes.

Definição do conceito “Vulnerabilidade da rapariga face ao HIV”

Raparigas “vulneráveis” ao HIV são raparigas que estão em maior risco de contrair o HIV do que quaisquer outras raparigas. As raparigas órfãs, raparigas que abandonam a escola muito cedo, raparigas socialmente marginalizadas, imigrantes e/ou aquelas que vivem em condições precárias, constituem o grupo das raparigas mais vulneráveis ao HIV. Estes factores, conjugados com outros traços característicos tais como o conhecimento, a auto-suficiência, o consumo de álcool, as influências sociais e as relações com pais, contribuem muitas vezes significativamente para o elevado risco da rapariga às infecções pelo HIV.

Como Usar o Manual de formação do Avante Raparigas!

O Manual Avante Raparigas! foi concebido para apoiar programas que visam essencialmente reduzir a vulnerabilidade da rapariga ao HIV/SIDA através do seu apoio às comunidades, estabelecimentos de ensino, pais e raparigas jovens, recorrendo à sensibilização participada, a acções comunitárias e a ferramentas de desenvolvimento de competências. Estas ferramentas foram testadas numa fase piloto nos três países envolvidos: Malawi, Moçambique e Botswana e foram revistas com base nas contribuições dos facilitadores e participantes dos três países.

Avante Rapariga! compreende cinco (5) Manuais, nomeadamente:

- **Avante Estudantes! Habilidades para a Vida ao Nível da Escola para Raparigas e Rapazes: Manual do Professor.** – Este manual ajuda professores a ensinar aos alunos uma gama de competências para a vida que os ajudam, ao mesmo tempo, a prevenirem-se do HIV/SIDA.
- **Avante Professores! Criar um Ambiente Seguro e Favorável para as Raparigas na Escola: Manual de Capacitação para Professores e Funcionários das Escolas.** - Este manual ajuda o pessoal escolar a compreender e a reforçar os seus papéis como pessoas protectoras das raparigas vulneráveis às infecções pelo HIV.
- **Avante Famílias! Desenvolvendo Competências nos adultos de forma a comunicarem melhor com os Jovens: Manual de Formação.** – Este manual ajuda pais, educadores e outros adultos interessados a comunicar-se melhor com pessoas jovens no seu dia-a-dia. O programa visa essencialmente fortalecer as competências de comunicação dos adultos nas relações que estabelecem com os jovens.
- **Avante Comunidades! Manual de Mobilização Comunitária para a Redução da Vulnerabilidade da Rapariga ao HIV/SIDA** - Este manual ajuda a fortalecer as competências dos Facilitadores de Mobilização Comunitária no que concerne a redução da vulnerabilidade da Rapariga ao HIV/SIDA.
- **Avante Raparigas! Habilidades para a Vida das Raparigas ao Nível Comunitário : Manual de Treinamento** - Este Manual foi concebido para reforçar as competências para a vida das raparigas, na faixa etária entre os 13 e os 17 anos de idade, que não estão matriculadas nos estabelecimentos de ensino ou que se encontram em situações vulneráveis.

Estes instrumentos incluem Manuais adicionais sobre como **1) Incrementar as Oportunidades Económicas para as Raparigas Vulneráveis e suas Famílias** e **2) Melhorar o Apoio Comunitário às Raparigas Vulneráveis através da Rádio.**

Este kit foi concebido para combater os múltiplos aspectos que tornam a rapariga vulnerável. O ideal é que todas as suas componentes sejam implementadas, como um pacote. No caso de haver falta de fundos para a implementação do pacote completo de materiais, as componentes do programa podem também ser implementadas separadamente.



Como Usar este Manual

Público-alvo

Este Manual foi concebido para ser usado por facilitadores formados para orientar sessões com adultos no seio de uma dada comunidade incluindo pais, familiares, educadores, conselheiros dos ritos de iniciação, membros comunitários ou qualquer pessoa que lida com jovens na sua comunidade.

Objectivos

O principal objectivo deste é o de melhorar as competências dos pais/ adultos educadores para comunicarem com os jovens. Os objectivos de aprendizagem deste Guia são:

- Ajudar os pais/adultos responsáveis a esclarecer e a transmitir valores aos jovens que estão sob a sua protecção;
- Estabelecer uma ligação emocional entre pais/adultos responsáveis e jovens;
- Compreender a importância vital de ser um exemplo para os jovens;
- Aumentar o conhecimento dos pais/adultos e responsáveis sobre o HIV/SIDA, a gravidez, a violência e a vulnerabilidade dos jovens, especialmente das raparigas; e
- Melhorar a capacidade de supervisão de adultos.

Estrutura

O Manual de formação do Avante Raparigas! Avante Famílias possui um total de 11 sessões .

E todas as sessões foram estruturadas do seguinte modo:

- Título da sessão
- Descrição da sessão.
- Tempo estimado.
- Objectivos de aprendizagem.
- Materiais.
- Preparação do facilitador.
- Instruções, passo a passo, das actividades.
- Consolidação.
- “Nota do Professor/a - Facilitador/a” para cada sessão, quando necessário.

Materiais necessários

1. Marcadores e Bloco Gigante ou giz e quadro preto são necessários em algumas sessões. Quando estes materiais não estiverem disponíveis, deve adaptar-se a sessão, em conformidade com este facto.
2. As Fichas são necessárias para algumas sessões. Estas Fichas estão em anexo no final da descrição da sessão. Se não for possível fazer cópias para todos os participantes, tente pelo menos ter algumas cópias que poderão ser distribuídas, para os participantes partilharem entre si.

3. Antes do Workshop, o facilitador deve ter em mão informação de referência sobre:

- Planeamento familiar/contraceção.
- Circuncisão masculina.
- Aconselhamento e teste de HIV.
- Prevenção da transmissão vertical (de mãe para filho/a).
- Oportunidades para geração de renda.

O que fazer se as pessoas pedirem o pagamento de horas de trabalho?

Os facilitadores deste programa devem informar claramente aos participantes de que não serão pagos pelo recrutamento de outros participantes para a formação, embora os custos de transportes possam ser pagos se a organização tiver orçamento para o efeito. Durante a primeira sessão, o facilitador deve recordar aos participantes que o seu envolvimento neste programa é voluntário e sem remuneração; todavia, os participantes irão retirar benefícios não monetários do programa, desenvolvendo as suas competências de comunicação com pessoas jovens.

Como trabalhar com homens e mulheres

Este Manual foi desenvolvido tendo em consideração a participação completa e igual dos membros comunitários no programa. Orientar e apoiar pessoas jovens para terem uma infância feliz e saudável carece de atenção por parte dos homens e das mulheres ao seu desenvolvimento. Todavia, na qualidade de facilitador é preciso determinar com os membros comunitários como melhor implementar este programa. O programa foi concebido para ser altamente participativo. Portanto, é importante abordar questões de género de forma a maximizar a participação e aprendizagem de todos. Nesse sentido, responda estas perguntas relativas à sua comunidade:

- Os homens e mulheres participarão de forma igual se estiverem em grupos mistos?
- Os homens e mulheres podem sentir-se confortáveis a discutir questões ligadas à puberdade, ao corpo humano e à sexualidade num grupo misto?
- Os homens e mulheres sentir-se-ão livres de exprimir de forma aberta e honesta suas opiniões e sentimentos num grupo misto?

Se uma das respostas a estas perguntas for “não”, considere alguma destas opções para aumentar o nível de participação:

- A primeira sessão compreende uma actividade para definição de regras básicas. No geral, faz-se a recapitulação das regras básicas para uma participação activa e individual. Pode-se, eventualmente, colocar a questão da igual participação dos homens e mulheres como uma regra básica.
- Como parte da sua preparação durante a leitura deste Manual – sublinhe ou destaque quaisquer actividades que possam ser inapropriadas para grupos mistos. Em caso de dúvida, peça a opinião dos membros comunitários. Para aquelas actividades sublinhadas ou destacadas, considere a possibilidade de dividir os grupos em pequenos grupos separadamente.



- O programa é oferecido quer para os homens quer para as mulheres, mas se participarem conjuntamente irá elevar o sentido de responsabilidade comunitária para a protecção de todas as pessoas jovens. Não obstante, se isto não for possível, como resultado das normas locais de género, então o programa pode ser oferecido de forma separada a homens e a mulheres. É importante reconhecer que as oportunidades de discussões vitais relativas ao HIV, questões de género para homens e mulheres e juventude não serão abordados se esta opção não for seleccionada.

Conhecer a sua audiência

Dependendo do grupo com que você estiver a trabalhar, poderá precisar de mudar a abordagem. Em particular, preste atenção aos níveis de alfabetização dos seus participantes. Por exemplo, os adultos de áreas rurais podem ter menos competências educacionais do que os das áreas urbanas. Para grupos com pouca alfabetização poderá desenhar figuras e usar símbolos quando escrever no Bloco Gigante ou no quadro, enquanto com os grupos mais alfabetizados pode escrever utilizando mais palavras. As Fichas escritas podem não ser efectivas para grupos pouco alfabetizados. Você também deve estar atento às palavras e à linguagem que utiliza e adaptá-las às necessidades dos participantes.

Dimensão do Grupo

Recomenda-se pequenos grupos entre 15 e 20 participantes. O Manual Avante Raparigas! Avante Famílias! usa metodologias participativas e incentiva também os debates. A formação de pequenos grupos oferece uma oportunidade para todos os participantes participarem activamente no programa e para os facilitadores cumprirem com o tempo das sessões de cerca de 1 hora e 30 minutos.

Preparar-se para os desafios

Toda a experiência educacional tem a potencialidade de levantar novos desafios. A melhor maneira para prevenir as dificuldades é estar preparado, conhecendo previamente o material e exercitando previamente o trabalho de facilitação das actividades, com um amigo ou com outro facilitador. Outra maneira de prevenir-se é estabelecer as regras básicas na primeira sessão e fixar-se nelas durante todo o programa. Sempre que necessário, você voltará às regras básicas lembrando aos participantes, ao longo das onze sessões, que eles concordaram em aceitá-las e actuar em conformidade com elas, durante o tempo em que estiverem juntos.

Avaliar o tempo necessário

As sessões neste Manual foram concebidas para uma duração entre 1 hora e 30 minutos e 2 horas, mas podem ter menos ou mais, dependendo do processo de facilitação e do debate.

No entanto, é importante ter presente que as sessões foram concebidos para esta duração e que o ideal seria dá-las no seu todo.

Orientar as sessões por ordem

As sessões foram projectadas para complementar e ir consolidando o conteúdo coberto em sessões prévias, e portanto é melhor encadear as sessões segundo a sua ordem, isto é, da sessão 1 à sessão 11.

Abordagem de Aprendizagem do Manual de Formação da Avante Raparigas! Avante Famílias! Desenvolvendo Competências nos Adultos em Comunicarem melhor com Jovens

Este Manual usa métodos de ensino participativos tais como grupos de discussão, chuvas de ideias, dramatização, trabalho em pequenos grupos, jogos educativos, estudo de caso e contos. Os participantes terão muitas oportunidades de participar, recorrendo a novas capacidades de comunicação e à tomada de decisão.

As vantagens da aprendizagem participativa e destes métodos de aprendizagem são claras e incluem:

1. Melhoramento das Competências a nível do pensamento crítico;
2. O/as participantes adquirem uma maior capacidade para lembrar e partilhar informação nova;
3. Incremento da Motivação; e
4. Melhoramento das Competências inter-pessoais.

Métodos participativos

Chuva de Ideias: A Chuva de Ideias é uma exploração de Ideias e é uma excelente maneira de introduzir um novo tópico para discussão. Durante a chuva de Ideias, ninguém deve julgar ou valorizar a resposta sugerida por outra pessoa. Cada resposta deve ser registada num Bloco Gigante ou quadro para que todo o grupo a veja. Esta actividade encoraja o/as participantes a alargar as suas ideias sobre um determinado conceito e a encarar um determinado tópico a partir de perspectivas diferentes.

Discussão em grupo: A discussão em grupo leva os participantes a encontrar respostas sobre um tópico específico ou questão, e fornece muitas oportunidades para que o facilitador aumente o seu conhecimento ou corrija eventuais informações erróneas. A eficácia da discussão em grupo, frequentemente depende da capacidade do facilitador usar **perguntas abertas**, que são perguntas feitas pelo facilitador que exigem de mais do que um simples “sim” ou “não” como resposta. Estas perguntas ajudam a provocar sentimentos ou pensamentos sobre uma questão ou actividade. Por exemplo:

1. “O que você aprendeu com esta actividade?” é uma pergunta aberta porque exige que o participante partilhe o seu pensamento e reacções. “Diga-me como esta actividade o afectou?” é outro exemplo de uma pergunta aberta.
2. “Você aprendeu alguma coisa?” não é uma pergunta aberta, porque o participante pode simplesmente dizer “sim” ou “não”. “Isto faz sentido?” também não é uma pergunta aberta.

Outra maneira de assegurar uma discussão em grupos eficaz é fazer com que os participantes sintam que os seus sentimentos e ideias são aceites. As pessoas têm maior probabilidade de partilhar os seus sentimentos e ideias se sabem que não serão julgadas ou criticadas por se expressarem ou se souberem que os outros sentem o mesmo que eles.



Representação: As representações são um excelente método para praticar e adquirir novas competências num ambiente seguro e confortável. Uma vez que a representação pode suscitar um clima bastante emocional, é muito importante que o facilitador explique, claramente, que os participantes estão representando papéis e não se eles a mostrar como são na realidade. É importante que os facilitadores encorajem os participantes a representar situações realistas e não ideais. **A representação fornece a oportunidade de se ter uma experiência com uma situação real, sem ter que correr os riscos da vida real.**

A representação é frequentemente usada neste Manual porque é uma boa oportunidade para os participantes praticarem as suas Competências. Se os participantes estiverem relutantes em usar a representação, os facilitadores podem adaptar a actividade. Por exemplo, os facilitadores podem realizar a representação eles mesmos, talvez com um ou dois voluntários de entre os participantes, e solicitar aos participantes sugestões e ideias sobre o que fazer ou dizer durante uma representação. A partir do momento em que os participantes se sentirem mais confortáveis com o exercício, podem começar a criar e actuar nas suas próprias dramatizações. É importante frisar que a representação é uma oportunidade para os participantes praticarem competências num ambiente seguro e confortável antes de passar às práticas por si sós.

Motivação/ Quebra-gelos: Antes de cada sessão ou de um dia juntos, os facilitadores talvez queiram fazer com os participantes um aquecimento ou quebra-gelo para os ajudar a relaxar, divertir-se, e reencontrarem-se uns com os outros.

Os próprios participantes muitas vezes têm excelentes ideias para aquecimentos ou quebra-gelos. Você pode solicitar a um ou dois participantes em cada sessão que seja responsável por uma actividade curta de aquecimento para ajudar a manter o grupo com muita energia durante as sessões.

Aqui temos alguns exemplos de actividades de aquecimento:

1. Quem é o líder?

- Os participantes ficam de pé ou sentam-se em círculo. Uma pessoa voluntaria-se para deixar a sala.
- Depois do voluntário sair, o resto do grupo escolhe um líder.
- O líder integra o círculo onde realizará uma série de acções (tais como bater palmas, bater o pé, fazer caras) que serão copiadas pelo resto do grupo.
- O voluntário é chamado de volta à sala e convidado a ficar de pé ou a sentar-se no meio do círculo. O voluntário é solicitado a adivinhar quem é o líder.
- O grupo deve proteger o líder não olhando para ele/a ou não tornando óbvio que estão a seguir as suas instruções.
- Quando o voluntário adivinha correctamente o líder (pode fazer várias tentativas) o voluntário integra de novo o grupo e o líder torna-se o novo voluntário.
- Repita enquanto se mantiver o clima animado.

2. Mímica de uma mentira

- Peça aos participantes para formarem um círculo, de pé.
- O líder começa a fazer a mímica de uma acção.
- Quando a pessoa à direita do líder perguntar “O que você está a fazer?”, o líder responde que está a fazer algo completamente diferente do que está realmente a fazer. Por exemplo, o líder faz uma mímica de natação e diz “Estou a lavar o cabelo”.
- A pessoa à direita do líder então tem que fazer mímica do que o líder DISSE que estava a fazer (a lavar o cabelo). A pessoa à direita pergunta “O que você está a fazer?” e ele responde que está a fazer algo completamente diferente.
- Continue dando a volta ao círculo, até que todos tenham tido a sua vez

3. Fazer chuva

- Peça aos participantes para formarem um círculo.
- Peça aos participantes para seguirem os movimentos do líder. Diga-lhes que cada pessoa seguirá este movimento enquanto você percorre o círculo no sentido dos ponteiros do relógio. (As acções são: junte as palmas das mãos e esfregue-as; estale os dedos; bata com as mãos nas coxas; bata os pés).
- Lembre os participantes que devem iniciar a nova ocção depois da pessoa da sua direita começar.
- O líder começa juntando as palmas das mãos e esfregando-as. O líder deve continuar a acção até que cada pessoa no círculo o tenha imitado. Uma vez acontecido isto, o líder deve iniciar a ocção seguinte. O movimento contínuo resultará num som semelhante à tempestade.
- Repita o ciclo algumas vezes.
- Quando o líder decidir que o exercício energético deve terminar, ele/a colocará as mãos ao lado do seu corpo. Este movimento deve dar a volta no círculo, como foi feito para os outros movimentos, e dele resultará o silêncio.

4. Competências necessárias e dicas para a facilitação das sessões de formação do Avante Raparigas! Avante Famílias!

O facilitador deve ter, de preferência:

- Alguma capacitação prévia em métodos participativos de ensino, se possível;
- Conhecimento sobre o género e questões de género, se possível; e,
- A capacidade de reconhecer os seus próprios valores e julgamentos em relação aos jovens e aos seus pais/ responsáveis.

De modo a ajudar os facilitadores a criarem um ambiente participativo, cada sessão deste Guia foi concebida de forma a envolver os participantes de forma activa. É trabalho de facilitador, contudo, assegurar que a facilitação de sessões seja feita de forma Participativa!

Dicas para facilitadores

A seguir apresentamos algumas Dicas e métodos para ajudar a aumentar a competência dos facilitadores.



Um bom facilitador:

- Vê os participantes como pessoas que possuem informação e competências para compartilhar, em vez de se considerar o único detentor de saber na sala;
- Pensa que tanto os “alunos” como os “professores”, aprendem uns dos outros, e pensa em si mesmo como orientador do processo em vez de considerar os participantes como recipientes vazios, a serem preenchidos com o conhecimento do facilitador;
- Acredita que na prática se aprende pela experiência, fazendo e sentindo, em vez de se memorizar, repetir e registar informação;
- Aceita muitas respostas como possíveis para uma dada situação ou questão, em vez de prever somente uma resposta correcta; e,
- Pensa que é importante que todos participem e se envolvam no processo de aprendizagem, em vez de pensar que a melhor maneira de liderar uma sessão é ser somente ele/ela a falar diante do grupo.

Lembretes para o facilitador:

- **Leia o Manual inteiro** antes de iniciar a capacitação;
- **Conheça todas as sessões** antes de apresentá-las e **tenha os materiais preparados** antes das sessões;
- **Adapte as actividades e discussões de grupo** de modo a tornar as sessões mais apropriadas à cultura, idade e nível de alfabetização do seu grupo específico de participantes;
- Pense e planifique quaisquer questões que possam surgir durante as sessões sobre tópicos sensíveis;
- Tente sempre **fornecer exemplos locais** e torne as actividades relevantes para as vidas e preocupações diárias dos participantes; Por exemplo, mude os nomes de personagens na história para um nome localmente reconhecido.
- Podem surgir questões ou perguntas durante uma sessão que não sejam relevantes para os objectivos da sessão. Nesse caso, desenvolva um sistema onde você solicita aos participantes para reservarem estas perguntas ou comentários para uma sessão posterior ou para colocarem durante uma pausa. Explique aos participantes que as suas ideias são importantes e que você tratará delas numa outra ocasião;
- Planifique quebra-gelos e actividades divertidas. Estas podem constituir uma boa transição de uma actividade para outra ou serem usadas quando o ânimo de grupo pareça estar em baixo;
- Assegure-se de que **termina as sessões de maneira positiva**, com uma mensagem clara para levar para casa. Quando achar apropriado, identifique os passos a dar e possíveis soluções para problemas. É melhor que a sessão termine com soluções sustentáveis para as questões discutidas;
- Verifique se não está a falar mais do que os participantes. Se vir que está a falar mais do que os outros, incentive os participantes a responderem às perguntas dos outros. Por exemplo, se alguém fizer uma pergunta, coloque-a aos participantes e diga, “Alguém têm uma resposta para esta pergunta?”; e,
- **Divirtam-se!** Estas sessões devem ser divertidas e envolventes tanto para você como para os participantes.

Chave de Ícones

Em todo este Manual, surgirão ícones para irão ajudá-lo a identificar as diferentes formas de informação:



Tempo da Sessão ou Actividade



Materiais Necessários



Nota do facilitador



Ficha ou Página de Materiais



1ª Sessão:

Seja bem-vindo ao Programa de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias!

Resumo da Sessão

Descrição da Sessão: Nesta sessão introdutória, os participantes tomam contacto com os objectivos do Programa de formação da Avante Raparigas! Avante Famílias! e definem as regras da sua participação

Objectivos de Aprendizagem: Até ao final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Definir o objectivo do programa de formação do Avante Raparigas! Avante Famílias!
2. Discutir as razões pelas quais é importante que os adultos comuniquem bem com os jovens.
3. Realizar uma chuva de ideias e concordar sobre as regras básicas.



Tempo:

1 hora e 50 minutos



Materiais:

- Quadro/ Bloco Gigante ou giz/marcadores

Preparação do Facilitador:

- Verificar se os participantes do programa de formação Avante Raparigas! Avante Famílias! estão ligadas a outras actividades do programa na sua comunidade. Precisar-se-á desta informação para a Actividade 1.
- Rever a história de Maria e dos seus pais, na Actividade 2. Se for necessário, adaptar esta história para o contexto da sua comunidade.
- Fazer cópias do pré-teste e pós-teste do Programa de Formação Avante Raparigas! Avante Famílias! para todos os participantes. Estes testes podem ser encontrados na secção dos Formulários de Monitoria no fim deste 1º Guia.

**Nota do facilitador:**

Sendo esta a primeira sessão, você pode não ter certeza do nível de alfabetização do grupo. Assegure-se de que oferece toda a informação desta primeira sessão sob várias formas, inclusive com palavras e imagens escritas e faladas, usando sempre uma linguagem simples e clara.

Se os participantes estiverem inibidos demais para falar, pode usar uma “vara da conversa” para iniciar a sessão. Explique que você, o facilitador, passará a vara da conversa (uma vara de bambu, ou rolo de pedaço de papel) a um/a participantes. O/a participante que receber a vara fala, enquanto os outros ouvem. Em seguida, o/a participante passa a vara a outro participante e esta pessoa fala enquanto os outros ouvem....e assim por diante.

Actividade 1: Boas-vindas e Visão Geral do Programa



20 minutos

1º PASSO

Dê as boas-vindas aos participantes ao **Programa do Avante Raparigas! Avante Famílias!** e distribua aos participantes o programa, incluindo o local, as datas e o horário, etc. Apresente-se e em seguida peça aos participantes para se apresentarem diante do grupo. Podem dizer os seus nomes e o número de crianças de idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos que vivem com eles em família.

**Nota do Facilitador:**

Os participantes podem procurar saber porque é que o programa tem como foco as raparigas e não os rapazes. Se for o caso, peça os participantes para apresentarem as suas opiniões e em seguida dê-lhes as seguintes informação:

- As raparigas têm menos acesso à educação ou a prosseguir os seus estudos;
- As raparigas têm menos acesso a informação relativa ao HIV/SIDA;
- As raparigas têm menos acesso a oportunidades económicas em relação aos rapazes, o que pode levá-las a fazer sexo atroco de dinheiro;
- Os papéis tradicionais das raparigas podem impedi-las de serem mais assertivas;
- Muitas raparigas casam-se e iniciam a sua vida sexual muito cedo, comparativamente aos rapazes; e,
- As raparigas têm mais possibilidades de serem vítimas de violência sexual do que os rapazes.



Dar aos participantes informação relativa ao programa de formação do Avante Rapariga! Avante Famílias!

- Durante a pesquisa na sua comunidade, ou comunidades tais como a sua, os jovens disseram que queriam falar mais com os adultos e precisavam da vossa atenção, apoio e conselhos mas sentiram que isto não acontece. Os adultos disseram que estão frustradas porque os jovens não os ouvem e não sabem como falar com eles de forma efectiva.
- Em resposta, o objectivo do programa de formação do Avante Raparigas! Avante Famílias! é: “Preparar os pais, educadores, conselheiros de ritos de iniciação e outros adultos envolvidos para melhor comunicarem, com as raparigas e rapazes entre os 10 – 17 anos de idade acerca das suas necessidades e interesses. Este Manual tem também em vista ajudar adultos a criar relações duradouras e de apoio aos jovens. O programa contribui para elevar as competências de comunicação, formação de personalidade, bem como para elevar o conhecimento sobre o HIV, a puberdade e a sexualidade”.

Perguntar os participantes o seguinte:

- a. Existem perguntas sobre a meta do programa?
- b. Existem preocupação que gostaria de partilhar?
- c. Existem esperanças para o programa que gostaria de partilhar?

Actividade 2: Regras Básicas



15 Minutos

1º PASSO

Peça aos participantes para explicarem o significado de regras básicas ou de padrões de grupo. Se ninguém souber, então explique que estas são regras sobre as quais o grupo concorda, em relação ao comportamento a ter durante o programa. Um exemplo de uma regra básica é que todos concordam em chegar a horas às sessões. Outro tipo de regra básica é como os participantes se apoiarão durante o programa – por exemplo, partilhando o que aprenderam uns dos outros.

2º PASSO

Peça ao grupo para realizar uma chuva de Dicas sobre as regras do grupo e escrever ou fazer uma imagem para cada regra básica com a qual concordaram. Depois do grupo ter mencionado todas as suas regras, passe em revista as regras básicas sugeridas a seguir, caso não tenham sido mencionadas pelos participantes, e pergunte ao grupo se gostaria de acrescentar alguma.

Regras básicas sugeridas

Horário: Tanto o facilitador como os participantes aceitam os horários de início e do final das sessões.

Sigilo: Devido à natureza sensível de alguns dos tópicos, os/as participantes poderão compartilhar experiências ou factos que não querem que sejam repetidas. Os/as participantes não devem mencionar o nome de jovens ou de outros quando compartilharem exemplos ou estudos de casos. O que é dito aqui não deve ser repetido em qualquer outro lugar.

Participação: Desafie-se a participar e a envolver-se activamente nas actividades e nas discussões. A regra básica do sigilo ajudará à boa vontade dos participantes em serem abertos e honestos.

Sem julgamentos: Ouça sem preconceitos. Pode não se estar de acordo, mas não é aceitável fazer julgamentos sobre os outros ou sobre os seus sentimentos, opiniões ou experiências.

Respeito: Isto significa algo diferente para diferentes pessoas, mas principalmente significa saber ouvir os outros, sem interromper, sem julgar, e tratando os outros como gostaria de ser tratado.

Todos têm o direito de recusar-se a participar: Embora este programa tenha como fim incentivar a participação, é sempre aceitável que não se realize uma dada participação ou que não se responda a uma pergunta.

3º PASSO

Afixe as regras básicas na parede para que todas as possam ver durante o programa e peça aos participantes para se monitorarem uns aos outros.

Actividade 3: Início



15 minutos

Aplicar o pré-teste e o pós-teste do Programa de Formação do Avante Raparigas! Avante Famílias! Aos participantes. Estes testes podem ser encontrados na secção dos Formulários de Monitoria no fim deste Manual.

Actividade 4: História da Maria



30 minutos

1º PASSO

Leia aos participantes, pausadamente, as duas histórias que a seguir apresentamos. A primeira história diz respeito ao que os pais de Maria pensam sobre ela. A 2ª história retrata a forma como a Maria vê a sua vida e os seus pais.



A história dos pais de Maria

Maria frequenta a escola e está a ter bons resultados. Tem boas notas, participa num clube de raparigas, é activa na igreja e sonha em vir a ser enfermeira. Os pais de Maria têm muito orgulho do seu trabalho na escola e na sua meta de se tornar enfermeira, mas mesmo assim, preocupam-se com ela. No passado, quando tentaram dar conselhos à filha sobre a sua vida, foi difícil e desde então tendem a evitar estas conversas.

A história de Maria

Maria está triste e ansiosa. Embora ela queira realmente ser enfermeira, está a pensar abandonar a escola. Está muito preocupada em encontrar uma maneira de pagar a escola e comprar os materiais. Ela pensa que seus pais não querem saber do seu futuro e ela não sabe como falar com eles sobre os seus sentimentos. Sempre que fala com seus pais, eles não entendem e a conversa acaba sempre em discussão.

2º PASSO

Estimule a discussão pedindo aos participantes o seguinte:

- Porque estas duas histórias sobre a mesma pessoa, a Maria, são tão diferentes?
- Quais são algumas razões pelas quais Maria e seus pais não conversam?
- Vocês enfrentam este tipo de questões no vosso relacionamento com os jovens?
- Porque é importante ter uma boa comunicação com os jovens?

3º PASSO

Explicar que o programa do Avante Raparigas! Avante Famílias! Ajudará os participantes a abordar estas questões:

- Realizando sessões práticas para o desenvolvimento de Competências.
- Providenciando um espaço seguro para se reunir e compartilhar problemas e sucessos e para renovar a esperança.

Actividade 5: Sistema de Apoio



15 Minutos

1º PASSO

Peça aos participantes para encontrarem um parceiro. Como parceiros, os participantes apoiar-se-ão durante as sessões e quando praticarem as competências adquiridas em casa. Permita que cada par passe 5 minutos a conhecer-se melhor e faça uma chuva de ideias sobre como podem estes apoiar-se ao longo do programa e no futuro. Por exemplo, compartilhando suas experiências.

2º PASSO

Reúna o grupo novamente e peça a cada par para compartilhar uma ou duas ideias sobre como planeiam apoiar-se ao longo do programa e no futuro.

Consolidação



15 minutos

1. Agradeça aos participantes pela sua participação e diga-lhes que as pessoas jovens de que eles cuidam têm a sorte de ter adultos na sua vida, que estão realmente interessados nelas.
2. Explique que no final de cada sessão você irá sugerir uma determinada actividade que eles podem praticar a sós para ajudar a reforçar as competências e conhecimentos adquiridos naquele dia. A actividade prática para esta sessão é:

Actividade prática da primeira sessão:

Entre esta sessão e a sessão seguinte em que o grupo se reúne, pense sobre:
Os temas que você e o seu jovem podem conversar durante este tempo;
Os temas que você gostaria de conversar com o seu jovem mas não o faz.

3. Incentivar os parceiros a apoiarem-se entre si durante as sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
4. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.



2ª Sessão: Comunicações Positivas Fazem-me Sentir Bem Comigo Mesmo

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Os participantes identificam os tipos de comunicação positiva e negativa e praticam o uso de competências positivas de comunicação.

Objectivos da aprendizagem: Até ao final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Identificar exemplos de comunicações positiva e negativa com os jovens.
2. Explicar o impacto que os diferentes tipos de comunicação (positiva e negativa) podem ter na vida de um/a jovem.



Duração: 2 horas



Materiais: Ficha 1: “Métodos Positivos e Negativos de Comunicar com os Jovens.”

Facilitador Preparação: Se a disponibilidade de materiais o permitir, faça cópias da Ficha 1 para cada participante.



Nota do facilitador:

Lembre-se de pedir a um ou dois participantes em cada sessão para se encarregarem de uma curta actividade de aquecimento e de manter o grupo dinâmico em todas as sessões.

Actividade 1: Discuta a Actividade Prática da 1ª Sessão



15 minutos

Passe em revista a actividade prática da semana anterior pedindo aos participantes para partilharem os resultados que obtiveram a partir da actividade prática da 1ª sessão:

Recapitulação: Actividade prática da primeira sessão

Entre esta sessão e a sessão seguinte em que o grupo se reúne, pense sobre:

- Os temas que você e o seu jovem poderiam conversar durante este tempo;
- Os temas que você gostaria de conversar com o seu jovem mas não o faz.

Actividade 2: Comunicação Positiva/ Negativa e o seu respectivo Impacto



30 minutos

1º PASSO

Diga aos participantes que existem formas positivas de comunicar com jovens que os ajudam e formas negativas que não ajudam.



Nota do facilitador:

Na seguinte lista, as formas positivas de comunicações são marcadas com um (+) e as formas negativas com um (-). Se os participantes discordarem, explique de que forma aquele tipo de comunicações pode ser positivo ou negativo.

Leia a seguinte lista de tipos de comunicações e peça aos participantes que pensem sobre o tempo em que eram jovens, com uma idade entre os 10 e os 17 anos, e diga se estes tipos de comunicações os fariam sentir-se bem consigo mesmos (comunicações positivas) ou mal com eles mesmos (comunicações negativas).

- Ria-se deles (-).
- Diga-lhes que são estúpidos (-).
- Diga-lhes que são amados (+).
- Desvalorize as suas preocupações como sendo irrelevantes (-).
- Respeite as suas opiniões (+).
- Grite com eles (-).
- Culpe-os de tudo (-).
- Escute (+).
- Tente compreender os seus problemas (+).
- Não lhes dê oportunidade de falar (-).
- Partilhe possíveis soluções e opções para os problemas (+).
- Diga-lhes o que devem fazer sem dar oportunidade para discussão (-).

2º PASSO

Comece uma discussão pedindo aos participantes:

- Pensa que esta lista é diferente para o jovem de hoje?
- Que tipos de comunicações são culturalmente aceitáveis mas fazem os jovens sentirem-se mal consigo mesmos?
- As comunicações negativas podem fazer com que os jovens se sintam mal consigo mesmos. Que outros impactos podem ter as comunicações negativas na vida dos jovens? Por exemplo: torna-os menos capazes de falar ou de confiar nos adultos?
- Porque é que é tão importante ter uma boa comunicação com os jovens, hoje?



3º PASSO

Resuma a actividade explicando:

- Uma Comunicação positiva mostra aos jovens que os adultos estão interessados neles.
- Comunicações negativas podem levar jovens a deixar de falar com os adultos.

Actividade 3: Qual é a Diferença? PRÁTICA



60 minutos

1º PASSO

Explique que nestas sessões, o grupo utilizará representações para praticar o que está a aprender. As representações são actividades onde o/as participantes fazem de conta que são outros, tal como uma jovem ou parente, e inventam uma conversa que estas pessoas pudessem ter. Isto permite-os praticar as competências de comunicação, uns com os outros, antes de usá-las na vida real.



Nota do facilitador:

A representação é frequentemente usada neste Guia porque fornece uma boa oportunidade para os participantes praticarem as suas Competências. Se os participantes estiverem relutantes em usar a representação, os facilitadores podem adaptar esta actividade. Por exemplo, os facilitadores podem realizar as representações eles mesmos, talvez com um ou dois voluntários de entre os participantes, e pedir aos participantes que dêem sugestões e ideias sobre o que fazer ou dizer na representação. Uma vez que os participantes se sintam mais confortáveis com o exercício, podem começar a criar e a executar as próprias representações. É importante enfatizar que a representação é uma oportunidade para participantes praticarem Competências num ambiente seguro e de apoio, antes de tentarem sozinhos.

2º PASSO

Peça aos participantes que se reúnam em grupos de três. Em cada grupo, uma pessoa agirá como jovem, a Ana, uma pessoa actuará como adulto, a mãe de Ana. Devem inventar uma conversa baseada na seguinte história:

História: Ana tem 11 anos de idade. O seu irmão mais velho está constantemente a atormentá-la. O seu comportamento faz a Ana sentir-se realmente mal consigo mesma. Ela procura a sua mãe, chorando, para pedir ajuda...

A 3ª pessoa agirá como observador e conta quantas abordagens de comunicação a adulta usa para fazer com que a Ana se sinta melhor consigo mesma e quantas abordagens a mãe de Ana usa para que ela se sinta mal consigo mesma.

**Nota do facilitador:**

Todos os grupos começarão a representar ao mesmo tempo em áreas diferentes da sala. Você deve andar pela sala e ouvir cada um dos grupos.

3º PASSO

Reúna os participantes novamente e estimule a discussão pedindo aos participantes:

1. Quais foram alguns dos tipos positivos de comunicações que a mãe de Ana usou?
2. Quais foram alguns dos tipos negativos de comunicações que a mãe de Ana usou?
3. Quais os tipos de comunicações foram mais importantes para estimular a Ana a falar com a sua mãe?
4. Que tipos de comunicações não ajudaram a Ana?

4º PASSO

Resuma a discussão e acrescente os seguintes pontos, se não tiverem sido já mencionados:

- Quando jovens se sentem bem consigo mesmos, há maior possibilidade de comunicarem com os adultos e de tomarem decisões saudáveis.
- Quando os adultos comunicam positivamente com os jovens sentem-se bem porque podem ser uma referência e um exemplo para eles.
- Tornar as crianças medrosas ou menos confiantes pode tornar difícil a comunicação com elas.
- Os jovens precisam de sentir que existem adultos, inclusive os pais, familiares, ou outros membros comunitários, que se interessam por eles e em quem podem confiar.

Consolidação



15 minutos

1. Se possível, entregue a cada participante uma cópia do Ficha 1 "Abordagens Positivas e Negativas para Comunicar com os Jovens".
2. Marque o seguinte exercício para casa.

Actividade prática da 2ª Sessão:

Peça aos participantes para escolherem um tipo negativo (-) de comunicações que eles sabem que usam com o seu jovem e tentar substituí-lo por um tipo positivo de (+) comunicação. Se esta estiver disponível, use a Ficha 1 como material de apoio. Esteja preparado para discutir na próxima reunião.



3. Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas em casa.
4. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

FICHA 1



Métodos Positivos e Negativos da Comunicação com os Jovens

Quando se fala com jovens...

Tente usar métodos positivos de comunicação:

- (+) Ouça-os.
- (+) Diga a eles que são amados.
- (+) Peça-lhes que coloquem questões.
- (+) Tente compreender a partir da perspectiva deles.
- (+) Respeite-os.
- (+) Ajude-os a encontrar respostas.
- (+) Diga o que pensa.
- (+) Elogie-os.
- (+) Forneça um retorno específico sobre aquilo que eles estão a fazer bem.

Tente não usar métodos negativos, tais como:

- (-) Gritar com ele.
- (-) Bater.
- (-) Ignorá-los.
- (-) Dizer que estão errados.
- (-) Rir-se deles.
- (-) Dizer-lhes que são estúpidos.
- (-) Ignorar as suas preocupações como sendo pouco importantes.
- (-) Descarregar a sua raiva.
- (-) Interrompê-los ou impedi-los de falar.
- (-) Julgá-los.



3ª Sessão:

As Três Competências para Tornar-se Activo na Comunicação com os Jovens

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Os participantes aprendem e praticam métodos positivos de comunicação para usar com os jovens.

Objectivos da aprendizagem: No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Descrever as três Competências para Tornar-se activo na comunicação com os jovens.
2. Explicar a importância de usar estas Competências para comunicar com os jovens.



Duração: 1 hora e 45 minutos



Materiais: Ficha 2: “As Três Competências para Tornar-se Activo na Comunicação com os Jovens”

Facilitador Preparação: Se a disponibilidade de materiais assim o permitir, prepare o Ficha 2 (anexa no final da sessão), para cada participante.

Actividade 1: Discutir a Actividade Prática da Sessão 2



15 minutos

Consolidar o exercício prático da última semana perguntando aos participantes o seguinte:

- a. Quais foram os dificuldades encontradas na actividade prática?
- b. Que tipo de comunicação positiva julga útil?
- c. Que tipos de comunicação positiva esperam praticar mais?

RECAPITULAÇÃO da Sessão dois: Actividade prática

Pedir os participantes para seleccionarem um tipo de comunicação negativo que sabem que usam com jovens e tentar substituí-la por tipo de comunicação positiva. Se possível, usar a Ficha como referência.

Actividade 2: Introduzir as Três Competências de Tornar-se Activo



30 minutos

1º PASSO

Pedir aos participantes para resumirem alguns métodos de comunicação positiva com os jovens, abordados na última sessão. Se precisar de rever esta sessão veja a Ficha 1 relativa à última sessão.

2º PASSO

Explicar que para além destes tipos de comunicação positiva, existem três competências específicas que as pessoas adultas podem usar para comunicar com as pessoas jovens, que são designados competências de **compreensão activa**, **escuta activa** e **questionamento activo**.

3º PASSO

Usar a Ficha 2, no final da sessão, ler as definições e exemplos das três competências de comunicação activa. Se possível, dar a cada participante uma ficha.

4º PASSO

Ler os seguintes cenários e pedir aos participantes para adivinharem que competências de comunicação activa são usadas para cada um.

Cenário 1: a Ana informa a mãe que o professor lhe disse que tinha problemas na aula de hoje e a mãe pergunta: em que disciplina? Perguntando em seguida “tem alguma ideia de como fazer para melhorar [Questionamento activo]

Cenário 2: A Ana informa a mãe que o professor disse lhe que se comportou bem hoje na sala. A mãe diz “isso é mesmo bom” e continua com as suas actividades [nenhuma]

Cenário 3: O Pedro informa o pai que quer ser médico quando crescer mas não tem certeza sobre o seu desempenho na escola. O pai diz “acho que a ideia de ser médico é muito boa e tenho orgulho de si. Tenho a certeza que o trabalho da escola tem sido difícil, o que é mesmo difícil? como é que a família pode ajudá-lo?” [Escuta activa]

Cenário 4: Saquina informa a mãe que uma rapariga na zona a provoca e começa de repente a chorar. A Mãe da Saquina diz “sei como te sentes, quando era jovem outras raparigas provocavam-me também e era mesmo difícil. Como te sentes?” Acrescenta que a Saquina deve continuar a falar com ela sobre tudo que lhe acontece (Compreensão activa).



Nota do Facilitador:

Frisar aos participantes que as três competências de comunicação são muito importantes e que se sustentam umas às outras.



5º PASSO

Simular a discussão perguntando aos participantes o seguinte:

- Actualmente usa as competências de comunicação activa com jovens?
- Se usa essas competências de comunicação com jovens, em que é que acha que elas ajudam?

6º PASSO

Resumir as suas respostas e acrescentar os seguintes pontos:

- A Compreensão activa é útil porque ao aceitar as ideias dos jovens e os seus sentimentos aumenta a probabilidade deste falar mais consigo.
- A Escuta activa é útil porque ao prestar atenção ao que os jovens dizem, estes sentem-se mais importantes e sabem que estás lá para o ajudar. Irá também ajudá-lo a si e ao jovem a compreenderem-se melhor um ao outro, e em caso de problemas pode conseguir resolvê-los melhor.
- O Questionamento activo ajuda porque faz com que o jovem procure saber mais acerca dele mesmo. Estes pontos constituem o motivo dos próximos encontros

Actividade 3: Praticar o Exercício Três Competências Tornar-se Activo de Comunicação



45 minutos

1º PASSO

Dividir os participantes em três grupos e designar para cada grupo um exercício sobre as competências de comunicação a praticar: compreensão activa, escuta activa e questionamento activo. Cada grupo deve criar duas pequenas dramatizações relativas a uma conversa entre um adulto e um jovem. Os grupos irão demonstrar o que acontece quando uma pessoa não usa as suas competências de comunicação, em comparação com o que acontece quando uma pessoa exerce as suas competências de comunicação. Cada dramatização terá uma duração de 3 minutos e será apresentada diante de todo o grupo.

Drama 1: Os actores dramatizam uma situação em que as pessoas não usam as competências de exercício de comunicação que lhes foram incumbidas. Mostram o que acontece se se agir de forma contrária (por exemplo, se ao grupo for dado um exercício de 'Escuta Activa' eles irão dramatizar a situação de uma pessoa que não escuta activamente).

Drama 2: Os actores mostram pessoas que usam as competências de exercício de comunicação que lhes foram incumbidas.

2º PASSO

Enquanto os grupos se preparam, dirija-se a eles para responder a quaisquer perguntas e para clarificar os pontos-chave relativos a cada competência.

3º PASSO

Pedir a cada grupo para apresentar as suas duas dramatizações.

Depois da apresentação, estimular a discussão fazendo as seguintes perguntas:

- Quais foram as principais diferenças entre os dois dramas?
- O exercício das competências ajudou o adulto a comunicar com a criança?
- Quais dos exercícios acha que deve ser usado com os jovens?

Consolidação



15 minutos

- Agradeça a presença dos participantes e peça os mesmos para resumirem por palavras suas o exercício de comunicação activa abordado nesta sessão: Compreensão activa, escuta activa e questionamento activo.
- Proponha a seguinte actividade prática.

Sessão Três: Actividade prática

Seleccionar uma Actividade de Comunicação Activa (compreensão activa; escuta activa ou questionamento activo) e fazer um comentário para os próximos dias de modo a praticar esta competência com uma pessoa jovem. Se possível, usar a Ficha 2 como material de apoio.

- Incentivar os parceiros a apoiarem-se mutuamente ao longo das sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
- Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

**FICHA 2****As três competências para Tornar-se Activo na comunicação com os Jovens****COMPREENSÃO ACTIVA**

A Compreensão activa é:

- Tentar colocar-se no lugar do jovem para compreender os seus sentimentos e emoções de forma plena.
- Incentivar o/a jovem a falar sem ser interrompido/a ou criticado/a.
- Reconhecer que os problemas do/a jovem são reais.

Exemplos de afirmações que indicam uma compreensão activa:

“Eu vejo que isto realmente está a perturbá-lo”.

“Compreendo o que está a dizer e gostaria de ajudá-lo a resolver este problema”.

ESCUA ACTIVA

A Escutar Activa é:

- Concentrar-se no que está a ser dito pela/o jovem.
- Fazer perguntas para assegurar-se de que compreendeu o que o/a jovem disse.
- Dar respostas breves para que o/a jovem saiba que você está ouvindo (por exemplo, “sim”, acenar com a cabeça, etc.).

Exemplos de escuta activa:

“Estou a ver que está transtornado com a forma como o seu professor o trata, não é?”

“Fale mais sobre a maneira pela qual seu professor lhe trata”.

QUESTIONAMENTO ACTIVO

O Questionamento Activo é:

- Fazer perguntas para melhor compreender o jovem ou o que ele está a dizer.
- Fazer pergunta que encorajem o jovem a uma resposta detalhada em vez de uma resposta do tipo “sim” ou “não”.

Exemplos de questionamento activo:

“Fale mais sobre a sua ideia de voltar à escola”.

“Gostaria de ouvir mais sobre o que você pensa desta situação”.

“Que opções pensa que tem?”

4ª Sessão: Adolescência e Puberdade

Resumo da Sessão

Descrição da Sessão: Os participantes definem puberdade e adolescência e passam em revista factos e mitos comuns acerca da puberdade e sexualidade.

Objectivos de aprendizagem: Até ao final desta sessão os participantes devem ser capazes de:

1. Definir puberdade e adolescência.
2. Responder a algumas perguntas comuns dos jovens acerca da puberdade e da sexualidade.



Duração: 1 hora e 45 minutos



Materiais:

- Ficha 3, 'Mitos e Factos sobre a Puberdade'.
- Ficha 4, " Mudanças Físicas nas raparigas durante a Puberdade."
- Ficha 5, " Mudanças Físicas nos rapazes durante a Puberdade."
- " Pacote de Informação sobre a Puberdade e sobre a Reprodução para os Facilitadores"; materiais destinados apenas aos facilitadores e não aos participantes.

Preparação do Facilitador:

- Rever a Ficha 3 e acrescentar quaisquer mitos locais comuns na sua zona. Pedir a um trabalhador da saúde para analisar os seus factos.
- Se a disponibilidade de materiais o permitir, fazer cópias da Ficha 3, 4 e 5 para todos os participantes. Distribuir as fichas de acordo com as instruções durante a sessão (e não antes).
- Rever e familiarizar-se com o Pacote de Informação sobre a Puberdade e a Reprodução, para os facilitadores". Isto irá ajudá-lo a responder às perguntas dos participantes.



Nota do Facilitador:

Esta sessão contém muita informação e o sucesso da comunicação entre os adultos e jovens depende dos adultos sentirem que possuem informação necessária para responder correctamente às perguntas dos jovens acerca do sexo e da puberdade.

Em certos casos pode pedir a um Profissional da saúde para estar presente durante a sessão a fim de responder às perguntas. Contudo, deve certificar-se antes, de que esta pessoa conhece os materiais e se sente confortável a falar com adultos, numa atitude de respeito e sem emitir julgamentos sobre os assuntos relativos à sexualidade.



Actividade 1: Discutir a Actividade Prática da 3ª Sessão



15 minutos

Consolidar o exercício prático da última semana perguntando aos participante, o seguinte:

- Qual foi a competência de comunicação usada com os jovem?
- Quais foram os dificuldades que enfrentou relativas à actividade prática?
- Podem tentar usar uma outra competência de comunicação com o jovem?

RECAPITULAÇÃO da Sessão Três: Actividade prática

Seleccionar uma Actividade de Comunicação Activa (compreensão activa; escuta activa, questionamento activo) e fazer um comentário para os próximos dias, de modo a praticar esta competência com uma pessoa jovem. Se possível, usar a Ficha 2 como material de apoio.

Actividade 2: Definição sobre a Adolescência e a Puberdade



30 minutos

1º PASSO

Iniciar o debate colocando as seguintes perguntas:

- Já ouviu falar antes da palavra “adolescente” ou “adolescência”?
- Como definiria estas palavras?
- Já ouviu falar da palavra “puberdade” antes?
- Como definiria a palavra puberdade?
- Que outras palavras usaria para descrever “adolescência” e “puberdade”? Qual é a diferença entre as duas?
- Que mudanças físicas e emocionais acontecem entre os 10 e os 17 anos?

2º PASSO

Passar a Ficha 4 e 5 a cada participante, se tiver cópias disponíveis. Resumir a discussão e dar a seguinte informação chave:

- Adolescência é a fase que ocorre entre infância e a fase adulta.
- Um adolescente é uma pessoa que não é mais uma criança mas que ainda não atingiu a fase adulta.
- Puberdade é um processo de mudanças físicas e emocionais que ocorre no/a adolescente quando está prestes a tornar-se um adulto. As figuras nas Fichas 4 e 5 mostram imagens de mudanças físicas ocorridas durante a puberdade. Dar a cada participante cópias das Fichas 4 e 5. Explicar que podem usar estas fichas para ajudar ao debate com a pessoa jovem acerca da puberdade.

- Os adolescentes registam também mudanças emocionais provocadas por alterações químicas no organismo devidas a substâncias chamadas hormonas. Num momento podem parecer felizes e imediatamente depois sentirem-se tristes. Podem ser incisivos ou argumentativos; podem começar a agir de forma mais independente dos seus pais e podem desenvolver um interesse por uma pessoa do sexo oposto. Todas estas mudanças são normais.
- Pessoas jovens com idades entre os 10 e 17 já estão ou estão quase a entrar na puberdade.



Nota do Facilitador:

Periodicamente avaliar a sua audiência e certificar-se de que continuam a sentir-se à vontade com os debates. Pode decidir dar as Fichas 4 e 5 no final da sessão em vez de discuti-las no meio da mesma. É também importante usar palavras apropriadas quando se referir às partes mais íntimas, usando os nomes locais em vez de usar calão ou a nomeação em inglês. Se não souber como nomeá-las usando a língua local, pode perguntar.

As Fichas 4 e 5 foram concebidas para os participantes. O **Pacote de Informação sobre a Puberdade e a Reprodução, para os Facilitadores** são apenas materiais para os facilitadores e não para os participantes.

Actividade 3: Puberdade, Factos e Mitos acerca do Sexo



40 minutos

1º PASSO

Dividir os participantes em 4 equipas. Se for mais cómodo para os participantes, estas equipas podem ser compostas apenas por homens ou por mulheres. Explicar que esta actividade é um jogo em cada equipa irá tentar dar respostas mais correctas. No jogo, vai ler alguns enunciados acerca de puberdade ou sexo. Cada equipa deve dizer se o enunciado é verdadeiro (um **facto**) ou falso (um **mito**). A equipa com mais respostas certas ganha o jogo.

2º PASSO

Ler cada uma das afirmações constantes na Ficha 3, 'Mitos e Factos sobre a Puberdade'.

Pedir a cada equipa para responder "mito/ falso" ou "facto/ verdadeiro".

Depois da equipa responder "mito/ falso" ou "facto/ verdadeiro", ler as respostas e explicar que se deve atribuir um ponto se esta estiver correcta.



Nota do Facilitador:

Para além dos mitos e factos constantes da Ficha 3, pode acrescentar ao jogo os seus próprios mitos baseados em crenças locais. Por exemplo, em alguns lugares acredita-se no mito de que para ter a Vitamina K deve fazer-se sexo.



3º PASSO

Depois de ter lido todas as afirmações e estas tiverem sido respondidas, verificar a pontuação para anunciar os vencedores. Agradecer a todos participantes pela sua participação na actividade do mito/ facto e perguntar se tem outras perguntas relacionadas com o mesmo. Se a disponibilidade de materiais assim o permitir, dar a cada participante uma cópia da Ficha 3.

4º PASSO

Partilhar com os participantes os seguintes pontos-chave:

- As mudanças na puberdade são normais e são sinais de um organismo saudável.
- Todos jovens têm curiosidade acerca dos seu organismo e da sexualidade.
- A informação contida na actividade sobre os mitos e factos irá ajudar a responder às perguntas dos jovens.
- Ainda que possa ser embaraçoso quer para os adultos como para os jovens, a partilha desta informação ajuda os jovens a compreender o que acontece no seu organismo, a fim de serem capazes de fazer melhores escolhas.

Consolidação



15 minutos

1. Agradecer aos participantes pela sua participação e disponibilidade para falarem dos tópicos mais difíceis.
2. Realizar a actividade prática descrita em baixo.

4ª Sessão: Actividade prática

Pedir aos participantes para pensarem naquilo que aprenderem nesse dia. Pedir aos participantes para seleccionarem a parte de informação adquirida nesse dia que julgam importante para partilharem com uma pessoa jovem antes da próxima sessão.

Se possível, incentivar os participantes a usar as fichas que receberam com as questões de referência para esse dia.

4. Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
5. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

**“A puberdade inicia-se na mesma idade para todos”****MITO/ FALSO**

A puberdade inicia e termina em faixas etárias diferentes para cada rapariga e rapaz. As alterações ocorridas na puberdade, ocorrem em cada pessoa segundo o seu próprio ritmo. Esta diferença que varia de pessoa para pessoa é normal e não pode ser alterada.

“As raparigas entram na fase da puberdade mais cedo do que os rapazes”**FACTO/ VERDADEIRO**

“As raparigas entram na fase da puberdade mais cedo quando que os rapazes” Este é um processo normal.

“As raparigas e rapazes exageram nos altos e baixos emocionais durante a puberdade”**MITO/FALSO**

Durante a fase de puberdade, o corpo produz mais hormonas que causam alterações físicas no organismo bem como alterações nos sentimentos e comportamentos. É possível sentir -se com mais energia e feliz num dado momento e infeliz num outro. Estes altos e baixos emocionais são normais.

“Durante a fase de puberdade apenas os rapazes tem desejo sexual”.**MITO/FALSO**

Durante a fase de puberdade, tanto os rapazes como as raparigas experimentam desejo sexual. Este sentimento pode envolver alterações físicas, tais como batimentos cardíacos fortes ou uma sensação de calor no rosto e nos órgãos genitais. As vezes, os rapazes têm excitação sexual durante o sono e podem ver uma substância molhada na cama, que acontecem quando ejaculam. Estas sensações nocturnas também acontecem nas raparigas, mas sem ocorrência de substância molhada. É importante recordar que estes sentimentos de desejo são normais e sinais de um organismo saudável.

“ Um bebé é feito quando o esperma do homem “fecunda” o óvulo da rapariga”**FACTO/ VERDADEIRO**

Quando o homem e mulher têm relações sexuais, ou fazem amor, o homem introduz o seu pénis na vagina da mulher e liberta o seu esperma. Se o esperma do homem fecundar o óvulo da mulher então provoca a gravidez.

“ Se um rapaz tiver erecção e não praticar sexo fica doente ou infértil**MITO/FALSO**

Se um rapaz tiver uma erecção não precisa praticar sexo e não ficará doente ou infértil se não praticar sexo. Uma erecção não é um sinal que obrigue a uma prática sexual imediata.



“Durante a puberdade ocorrem mudanças físicas no organismo que fazem com que a rapariga possa ficar grávida e que o rapaz possa engravidar uma rapariga”.



FACTO/ VERDADEIRO

Durante a puberdade, ocorrem alterações importantes no organismo dos rapazes e raparigas. As raparigas nesta fase estão aptos fisicamente para conceber e os rapazes para engravidar uma rapariga. Como adultos, sabemos que estar fisicamente e emocionalmente apto para uma gravidez são coisas bem diferentes.

“ O período das raparigas é regular e sempre igual”



MITO/ FALSO

Períodos irregulares são comuns nas raparigas que acabam de iniciar o ciclo menstrual. Por exemplo, uma rapariga pode ter o mesmo número de dias entre períodos de dois meses, e em seguida ter menos dias entre o período do mês seguinte. O seu ciclo menstrual torna-se mais regular com o tempo, embora possa continuar a ter períodos irregulares na fase adulta. É normal aparecerem algumas gotas de sangue por um dia ou dois no meio do ciclo menstrual.

“ Uma rapariga é mais fértil em alguns dias do ciclo menstrual”



FACTO/ VERDADEIRO

As raparigas e as mulheres são mais férteis durante a fase de ovulação, cerca de 14 dias antes do próximo ciclo menstrual.

“Uma rapariga pode ficar grávida mesmo se o rapaz não ejacular”



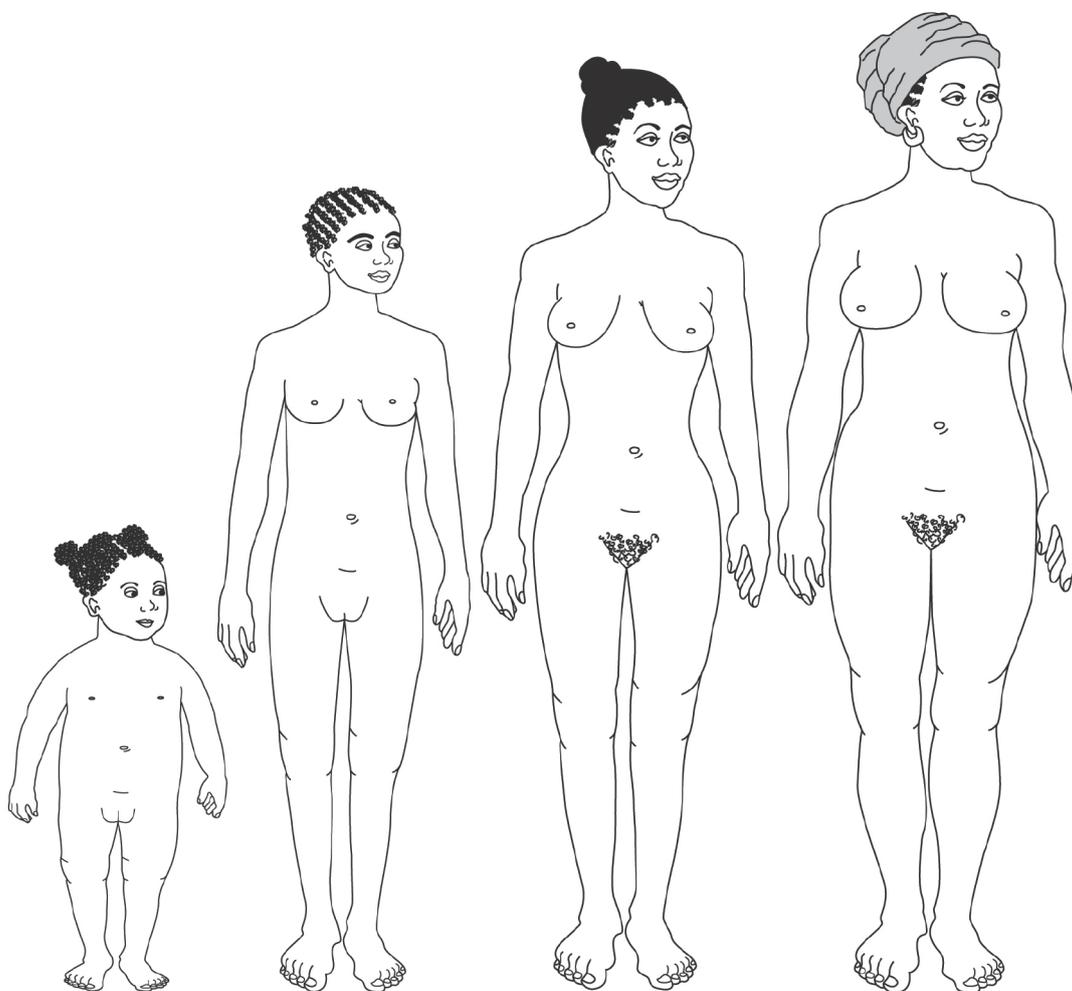
FACTO/ VERDADEIRO

Pode haver poucas quantidades de líquido libertados do pénis antes da ejaculação. Este líquido contém esperma; o esperma desloca-se ao óvulo da mulher e pode gerar uma gravidez.



Mudanças Físicas nas Raparigas durante a Puberdade

FICHA 4

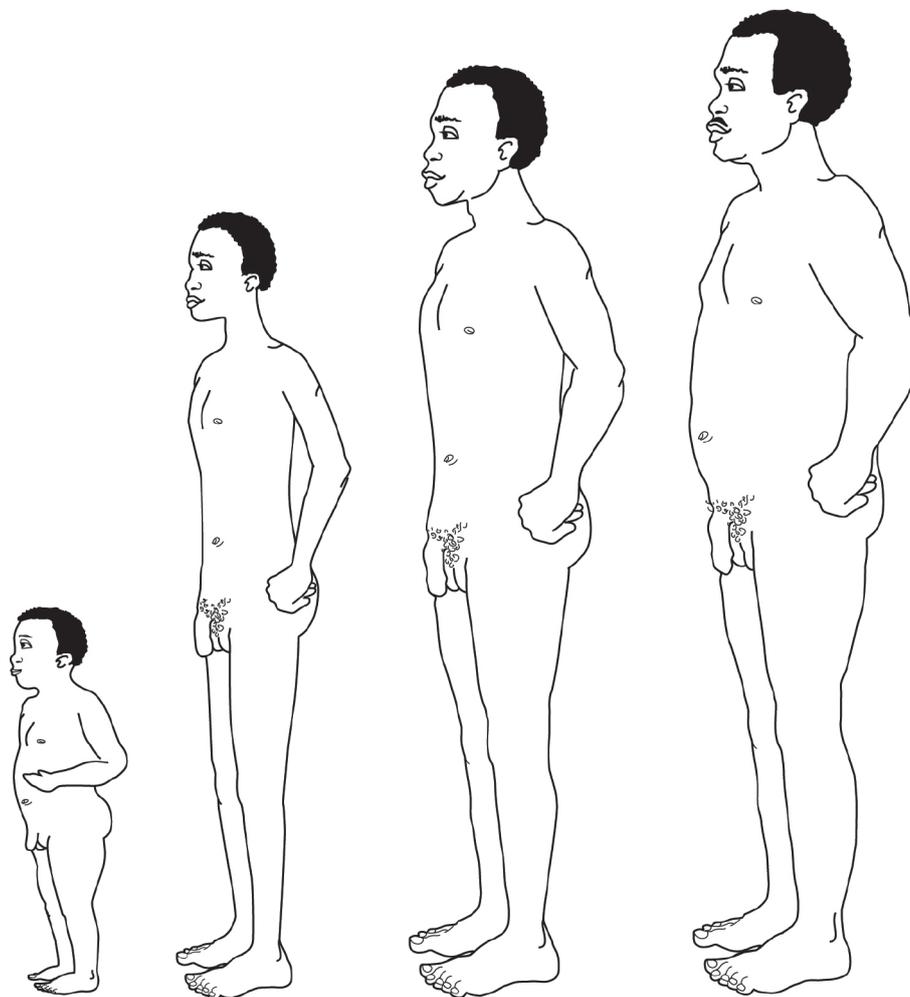


- Crescimento de pêlos nos sovacos e no púbis.
- Crescimento mais rápido do cabelo.
- Aumento de peso.
- Arredondamento do corpo.
- Alargamento das ancas.
- Estreitamento da cintura.
- Maior crescimento das mamas.
- Início do período menstrual.
- Tendência para uma maior oleosidade da pele e surgimento de borbulhas.
- Aumento da transpiração/odor do corpo.



Mudanças Físicas nos Rapazes durante a Puberdade

FICHA 5



- Crescimento de pêlos nos sovacos, no púbis, na cara e no peito.
- Crescimento mais rápido do cabelo.
- Aumento de peso.
- Alargamento dos ombros.
- Musculação do corpo.
- Alteração da voz que se torna mais grave.
- Crescimento do pênis em largura e comprimento.
- Aumento do tamanho dos testículos.
- Maior tendência para a oleosidade da pele e surgimento de borbulhas.
- Aumento da transpiração/odor do corpo.
- Ocorrência de ejaculação/sonhos molhados.



Pacote de Informação sobre a Puberdade e a Reprodução, para os Facilitadores

Sistema Reprodutivo Masculino

Órgãos externos:

O **pénis** pode ser mole ou duro e é muito sensível ao estímulo. Durante o sexo, o homem introduz o seu pénis na vagina da mulher. A cabeça do pénis, a **glande**, é a parte mais sensível e é coberta pelo **prepúcio**, nos homens que não foram circuncidados. O pénis nos homens serve de canal quer para a urina no acto de urinar, quer para o sémen durante a ejaculação.

A circuncisão masculina consiste na remoção cirúrgica de uma parte ou todo o prepúcio do pénis. A pesquisa demonstrou que a circuncisão masculina reduz em cerca de 60% o risco de transmissão de HIV de mulheres seropositivas a homens seronegativos. A circuncisão masculina é implementada dentro de um pacote mínimo de serviços que inclui a análise, tratamento, aconselhamento e testagem do HIV, uso de preservativos, redução do número de parceiros e outras acções comportamentais que visam a prevenção do HIV.

O **escroto** é uma bolsa que se localiza abaixo do pénis e que contém os **testículos**. O escroto protege os testículos e ajuda a manter a temperatura ideal para a produção de esperma.

Órgãos Internos:

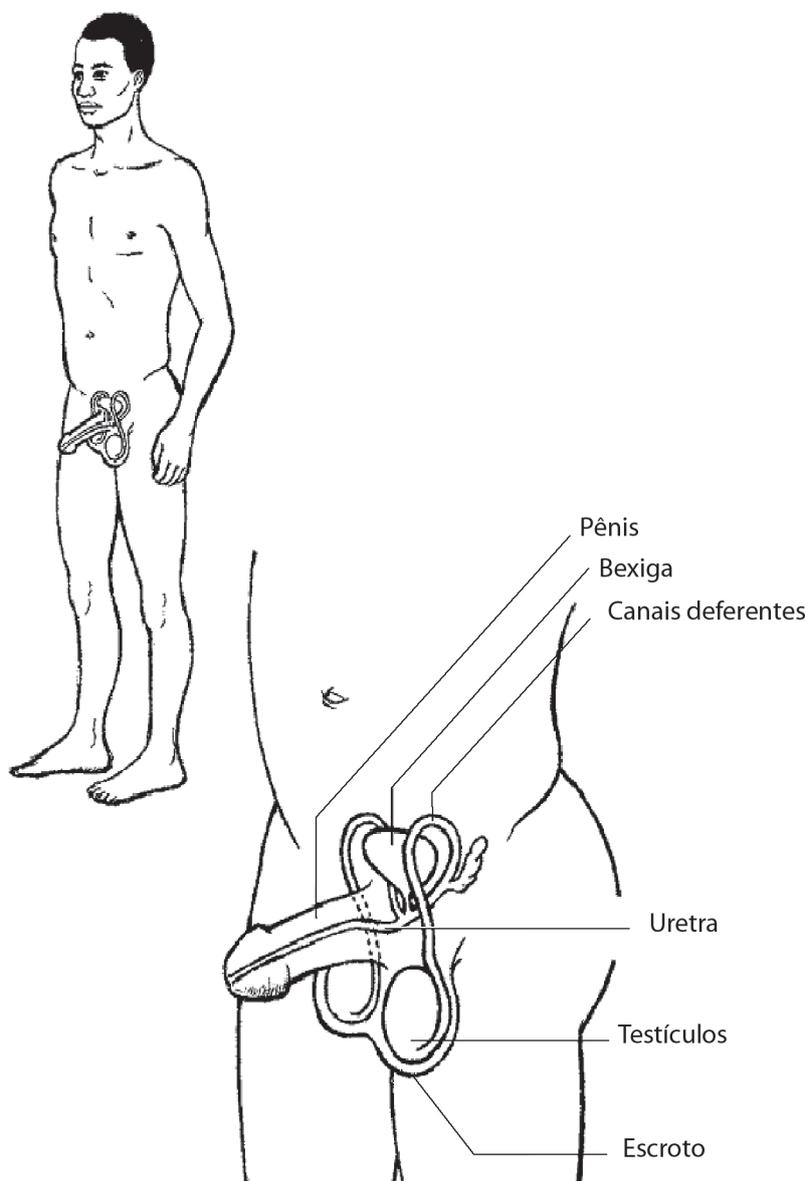
Os **testículos** são dois órgãos em forma de ovo na parte frontal, localizados entre as coxas e no interior do escroto. No início da puberdade, os testículos produzem e armazenam esperma, que pode fertilizar o ovo da mulher. Os testículos produzem **testosterona**, que é uma hormona responsável pelo desenvolvimento do impulso sexual e das características masculinas, tais como uma voz mais grossa e a barba.

O **epidídimo** é constituído por dois tubos que se localizam atrás dos testículos onde o esperma é amadurecido e fica armazenado até à sua libertação durante a ejaculação. Os vasos deferentes são tubos que carregam o esperma maduro do epidídimo através do pénis.

Vesículas seminais produzem parte do fluído contido no sémen, um fluído branco, leitoso que transporta o esperma. A próstata também produz um fluído que forma parte do sémen. Um músculo na parte superior da **próstata** faz com que o esperma fique fora da uretra até à ejaculação. Este mesmo músculo também impede a saída da urina durante a ejaculação. A bexiga armazena a urina até à sua libertação através do pénis.



Sistema Reprodutivo Masculino



Sistema Reprodutivo Feminino

Órgãos externos:

O órgão genital externo feminino chama-se **vulva**. Esta inclui duas pregas de pele chamadas lábios, o clítoris e a **vagina**. Os órgãos genitais externos, ou os **lábios**, têm dois grupos de pregas de pele redondas chamadas lábios externos e internos. Os lábios cobrem e protegem a abertura vaginal. Os lábios internos e externos unem-se no púbis.

Na parte superior dos lábios, dentro das pregas, localiza-se um corpo pequeno, cilíndrico, chamado **clítoris**. O clítoris tem o mesmo tipo de tecido da cabeça do pénis e é muito sensível. A função do clítoris é ajudar a mulher a ter prazer sexual.

A **vagina** é o local onde o homem introduz o pénis durante as relações sexuais e também é o local por onde sai o sangue menstrual e os bebés no parto. A vagina é um músculo extremamente flexível que pode dilatar o suficiente para um bebé poder passar.

Órgãos Internos:

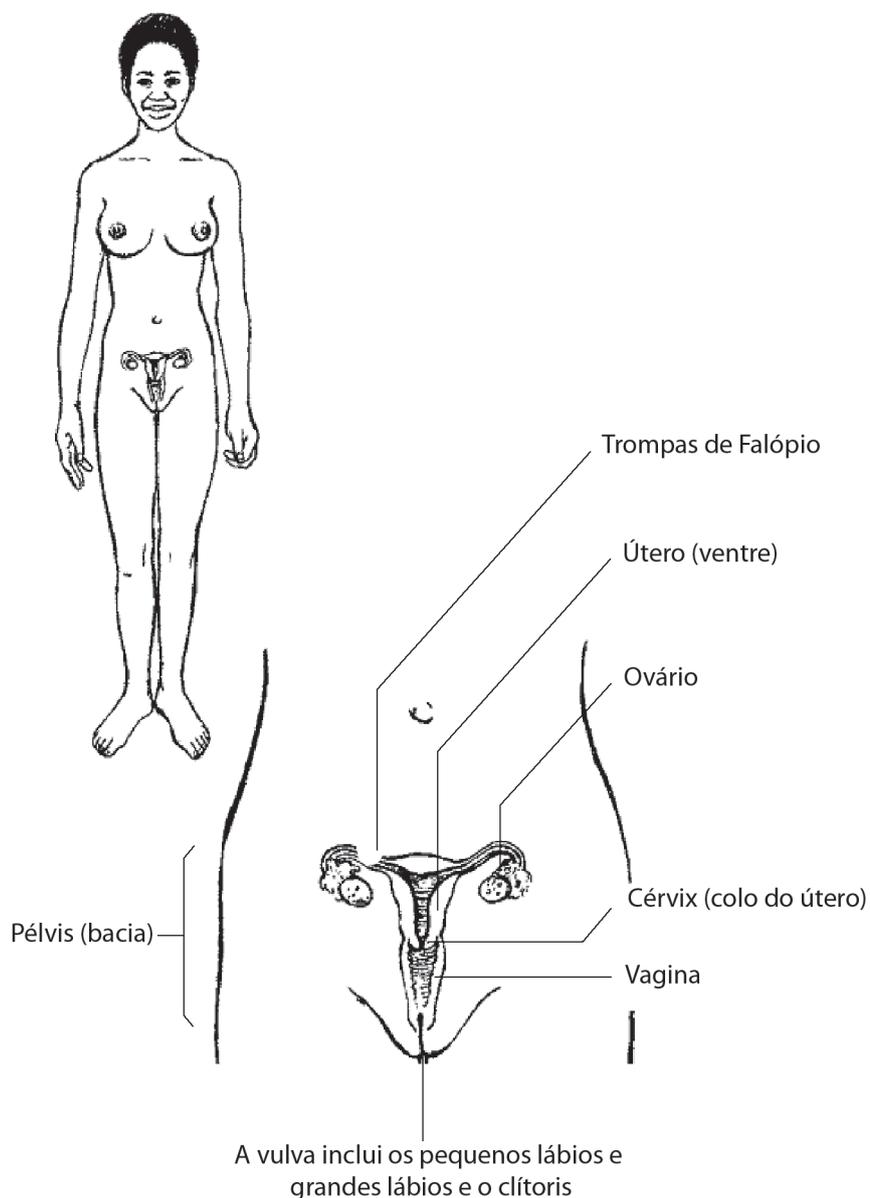
Toda mulher nasce com milhares de ovos nos seus **ovários**. Os ovos são tão pequenos que não podem ser vistos a olho nu. Os ovários também produzem hormonas que influenciam o desenvolvimento do corpo feminino.

As **Trompas de Falópio** ligam os ovários ao útero. Quando um óvulo é libertado do ovário, passa pela Trompa de Falópio, onde pode ser fertilizado.

O **útero** é um órgão que acolhe o óvulo fertilizado, depois de passar pelos tubos de Falópio. O útero prepara-se para a chegada do óvulo desenvolvendo um revestimento espesso e suave, parecido com uma almofada. Se a rapariga tiver sexo poucos dias antes ou no dia da ovulação, quando o óvulo chega aos tubos de Falópio, pode encontrar o espermatozóide que aguarda o momento de se unir a ele. Se o óvulo, ao chegar, se unir com o espermatozóide (fertilização) o óvulo fertilizado dirige-se para o útero, e implanta-se no forro do útero (implantação) e inicia-se a gravidez. Se o óvulo não é fertilizado, não há gravidez e o útero não precisa do revestimento espesso que fez para proteger o óvulo. Nesse caso, liberta esse revestimento juntamente com algum sangue, alguns fluidos corporais e o óvulo não fertilizado. Tudo isto passa pelo colo uterino e depois é expelido pela vagina. Este fluxo de sangue é chamado de “período” ou menstruação. O sangue e o tecido saem do corpo lentamente durante três a sete dias. O colo uterino é chamado de garganta do útero e liga o útero à vagina.



Sistema Reprodutivo Feminino



Processo da Menstruação

A menstruação ocorre, para a maioria das mulheres, **uma vez por mês**, daí o nome de “período menstrual”. Durante este período há alguns dias em que a mulher tem uma maior chance de engravidar. Esses dias são chamados de Período Fértil. Geralmente, o Período Fértil dura de três a sete dias. **Se uma rapariga ou mulher tiver relações sexuais sem protecção durante o Período Fértil, ela pode engravidar.**

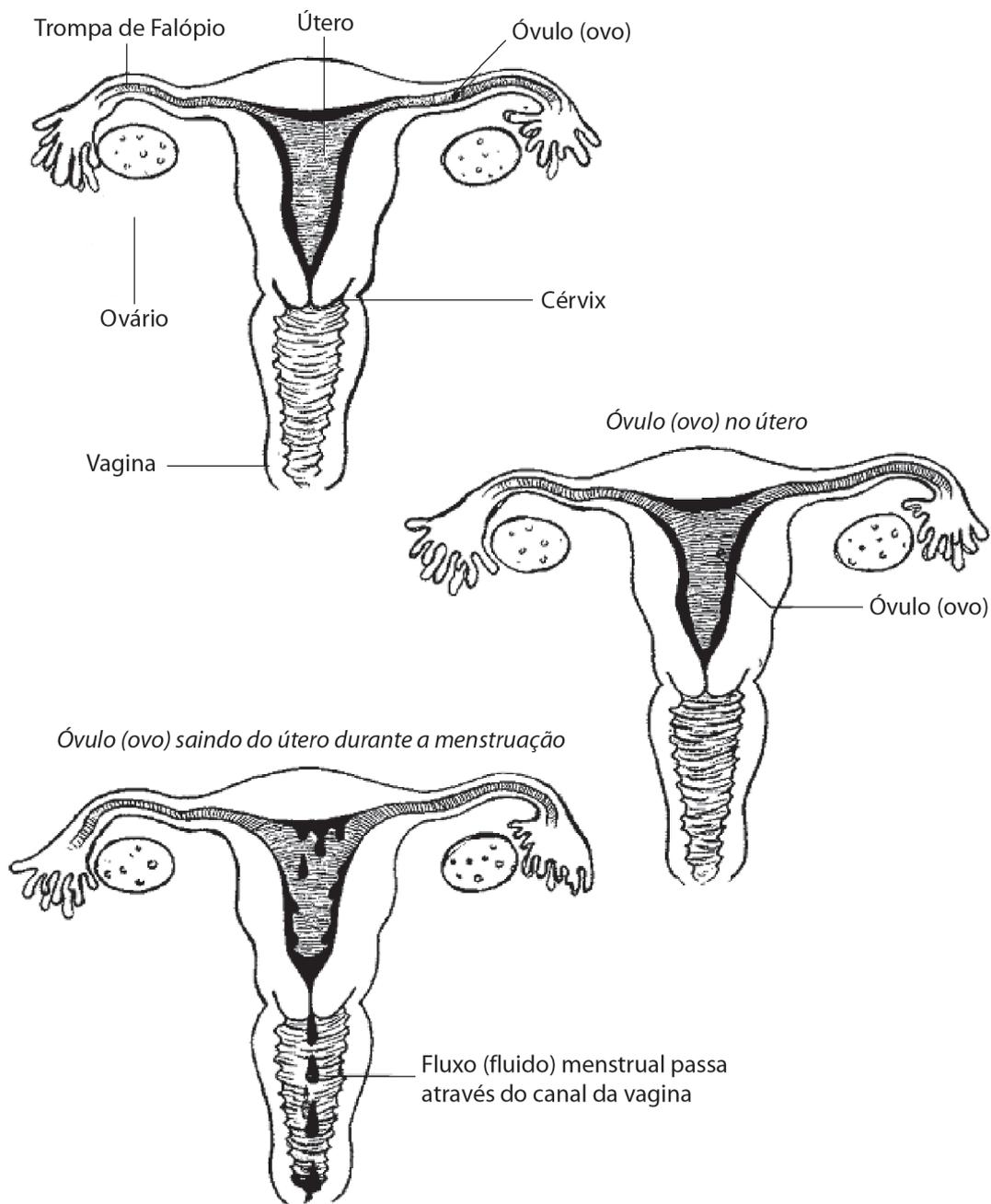
O que causa a menstruação? A menstruação ocorre quando uma rapariga ou mulher **NÃO** está grávida. No final de cada período menstrual, o revestimento do útero torna-se de novo mais espesso, preparando-se para receber um óvulo fertilizado. Se o óvulo fertilizado não chegar ao útero num espaço de 2 -3 semanas, o revestimento do útero desfaz-se ao longo de cerca de uma semana em pedaços de tecido (sangue) que saem do útero durante a menstruação (o período menstrual).

Tal como outras raparigas que entram na fase de puberdade mais cedo ou mais tarde que as outras, o mesmo acontece com os períodos. Algumas raparigas podem começar a menstruar na idade dos nove ou dez anos de idade, outras podem até iniciar seu primeiro período alguns anos mais tarde. Uma mulher sabe que o seu período iniciou quando sai um pouco de sangue da sua vagina. O sangue não sai como água da torneira, sai lentamente, como gotas. Geralmente quando ela nota algo pouco usual, sentindo-se húmida ou molhada, é porque a sua calcinha absorveu algum sangue que saiu. Daí que seja importante prever quando vai ocorrer a menstruação em cada mês, para que se possa usar pensos higiénicos ou qualquer tipo de protecção, de modo a evitar as manchas de sangue.

O ciclo menstrual é o momento que se perfaz desde o primeiro dia do período da mulher até ao dia do próximo período. Já que este acontece regularmente, é chamado “ciclo”. O tempo entre um período e o outro varia de mulher para mulher. Para algumas o ciclo é de 21 dias (ou menos). Para outras, pode levar até 35 dias ou mais. Períodos irregulares são comuns em raparigas que estão apenas a iniciar o seu ciclo menstrual. Pode levar algum tempo até o corpo se ajustar às mudanças que ocorrem. Por exemplo, uma rapariga pode ter uma duração de ciclo de dois meses, depois de um mês, ou ter dois períodos com menos dias de intervalo. O seu ciclo menstrual provavelmente vai-se tornando mais regular, embora ela possa continuar a ter ciclos irregulares até à idade adulta. Algumas vezes, ela poderá ter algumas manchas de sangue por um ou dois dias no meio do seu ciclo. Isto não é preocupante. O stress ou as infecções podem interromper um ciclo menstrual normal. Em caso de dúvidas, os jovens podem pedir ajuda a um profissional de saúde.



Processo da Menstruação



Como Acontece a Gravidez

A fertilização ocorre quando o esperma masculino encontra o óvulo feminino. Milhares de células espermatozoides são depositadas na vagina durante as relações sexuais. Depois do homem introduzir o seu pênis e ejacular na vagina da mulher, o esperma ejaculado nada através do colo uterino e entra no útero. O corpo da mulher ajuda a guiar o esperma através do útero e das trompas de Falópio. Se um óvulo maduro (ou mais de um óvulo no caso de gémeos) estiver presente, a fertilização pode ocorrer. Embora milhares de espermatozoides possam estar presentes, somente uma célula espermatozoide pode penetrar no óvulo. O esperma pode fertilizar um óvulo até sete dias depois de terem ocorrido as relações sexuais. Se um óvulo for fertilizado, irá da Trompa de Falópio até ao útero, onde crescerá.

A implantação ocorre quando um óvulo fertilizado se fixa no revestimento do útero de uma mulher. Os nutrientes existentes no revestimento da parede uterina são usados para apoiar o crescimento do ovo para formar um feto. A mulher não terá menstruações durante a gravidez porque o revestimento da parede uterina, que normalmente sai durante a menstruação, não é descartado durante a gravidez. Sendo assim, a falta de um período pode indicar um sinal de gravidez. O ovo implantado cresce no útero durante nove meses e forma-se um bebé. Depois a criança sai do corpo da mulher através do processo do parto.

A contracepção pode ser usada para evitar ou atrasar o processo de gravidez e inclui os seguintes métodos¹.

Pílula anticoncepcional -também conhecido como “anticoncepcional oral,” é um dos métodos reversíveis mais eficazes para o planeamento familiar ou controlo das gravidezes. É uma pílula feita de hormônios semelhantes aos produzidos pelos ovários . Os hormônios evitam a ovulação (a libertação de um óvulo dos ovários), aumentam o muco cervical (secreção que sai da vagina, parecida com a clara de ovo), dificultando a passagem do esperma, e faz com que a parede do útero não fique tão espessa. A pílula não protege contra as ITS (Infecções transmitidas sexualmente) e o HIV, e necessita de ser ingerida no mesmo horário todos os dias. Algumas mulheres podem ter efeitos secundários , incluindo mudanças de ânimo e humor, acne, dores de cabeça, seios sensíveis e náuseas.

Camisinhas (Preservativos) – uma bainha de látex que cobre o pênis; alguns vêm com lubrificante ou espermicida. A camisinha é colocada no pênis em erecção antes das relações sexuais. A camisinha masculina evita a gravidez porque bloqueia a passagem do esperma. A camisinha fornece a melhor protecção contra as ITS e o HIV. O preservativo deve ser removido antes da perda da erecção, a partir da base do pênis até a parte superior para evitar derrames ou ruptura.

Dispositivo Intra-uterino (DIU) - um pequeno dispositivo plástico que é inserido no útero por um clínico. Uma vez inserido, o DIU é eficaz imediatamente. Os DIUs contêm cobre ou hormônios que evitam que o esperma chegue ao óvulo e previnem a implantação do óvulo no útero. Os DIUs só precisam de ser substituídos a cada cinco ou dez anos, dependendo da marca. Nalgumas mulheres pode haver uma redução das cólicas menstruais ou podem mesmo parar de menstruar, o que

¹ Pergunte ao pessoal de saúde quais os tipos de métodos disponíveis no local.

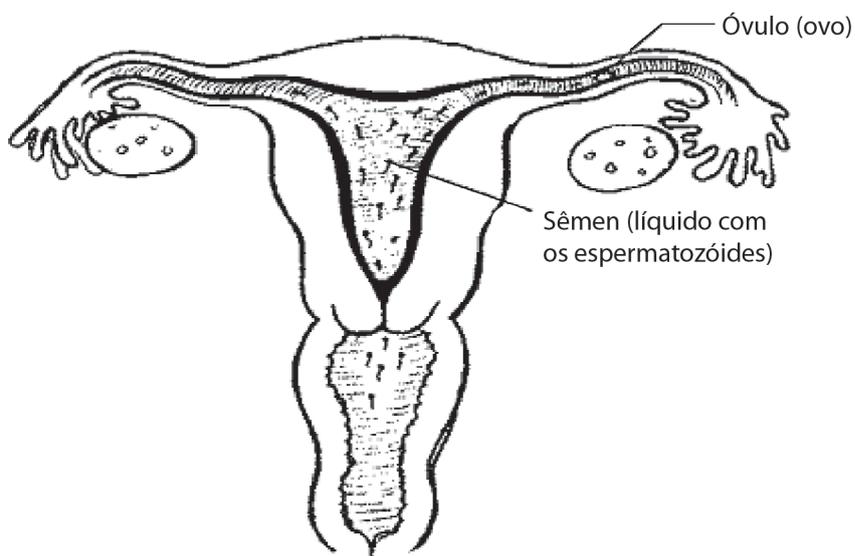


algumas consideram como um benefício. Para além disso, os DIUs são o método anticoncepcional de menor custo-efectivo (eficaz e de baixo custo), quando usados durante pelo menos dois anos, e a fertilidade geralmente volta poucos meses depois de retirado. As mulheres poderão ter um sangramento irregular e manchas nos primeiros meses. Os DIUs não protegem contra as ITS, inclusive o HIV. Tal como ocorre com os anticoncepcionais hormonais, algumas mulheres podem ter efeitos secundários, tais como mudanças de ânimo, acne, dor de cabeça, seios sensíveis, e náusea.

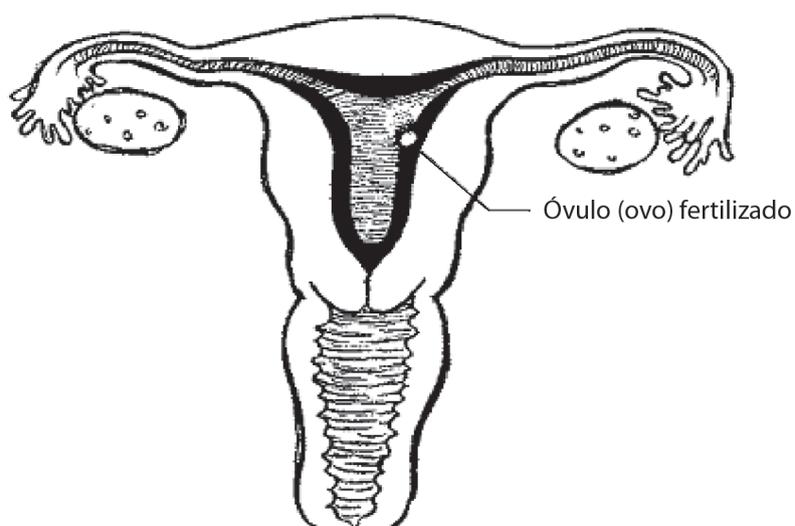
Hormónios Injectáveis – O injectável de progestogéneo é um método reversível e eficaz de anticoncepção. Trata-se de uma injeção administrada por um profissional médico no músculo do braço superior da mulher, nas nádegas, ou na coxa. O efeito da injeção dura de 10 a 13 semanas (cerca de 3 meses). Depois a mulher terá que receber outra injeção para manter os benefícios anticoncepcionais. O método é completamente eficaz a partir de 24 horas depois de aplicado. Os injectáveis não protegem contra as ITS e o HIV. Podem causar períodos irregulares, dores de cabeça e aumento de peso. . Quem adopta este método deve manter o uso para evitar complicações hormonais. Nalgumas mulheres pode provocar efeitos secundários como mudanças de ânimo, acne, dores de cabeça, seios sensíveis, e náuseas. O injectável de progestogéneo é uma boa opção para mulheres que não podem tomar estrógeno, ou que têm dificuldades em lembrar-se de tomar uma pílula todos os dias. No entanto, a mulher terá que ter um cronograma marcado para as injeções. Se uma mulher que usa injectáveis está com planos de engravidar, levará vários meses, depois de deixar o uso de injectáveis, para voltar a ovular e recomeçar a ter ciclos menstruais normais.

Como Acontece a Gravidez

Encontro dos espermatozóides com o óvulo (ovo) na Trompa de Falópio



Óvulo (ovo) fertilizado implantado no útero





5ª Sessão: Falar sobre Sexo e Sexualidade

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Os participantes aprendem e praticam uma série de passos – os “Quatro Saberes” – que os ajudarão a falarem com os jovens sobre sexo e sexualidade.

Objectivo da aprendizagem: No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Descrever um grupo de passos – os “Quatro Saberes” – para usar com os jovens quando discutirem questões de sexo e de sexualidade.
2. Explique a importância de seguir estes passos.



Tempo: 2 horas e 30 minutos



Materiais:

- Quadro/ Bloco Gigante, giz/ marcador.
- Ficha 6, “Os Quatro Saberes: O que precisa saber quando estiver a falar com uma pessoa jovem acerca do Sexo”

Facilitador Preparação:

- Leia a Ficha 3 e esteja familiarizado com o seu conteúdo.
- Reveja os tipos positivos/ negativos de comunicações discutidos na Sessão 2 e as Competências para Tornar-se Activo introduzidas na Sessão 3.
- Se os materiais o permitirem, faça cópias da Ficha 3 para todos os participantes.

Actividade 1: Discutir a Actividade Prática da Sessão 4



15 minutos

Consolidar o exercício prático da semana anterior, perguntando aos participantes o seguinte:

- a. Quais foram as dificuldades encontradas na actividade prática?
- b. Que estratégias usou para criar um ambiente confortável para discutir os assuntos ligados à reprodução dos jovens?

Recapitulação da Sessão Quatro: Actividade prática

Pedir aos participantes para pensarem no que aprenderem hoje. Pedir aos participantes para seleccionarem, dentre a informação que adquirirem nesse dia, a que julgam mais importante e partilhá-la com uma pessoa jovem, antes da próxima sessão. Se possível, encorajar os participantes a usar as fichas que receberam como referência.

Actividade 2: Quem fala com as pessoas jovens acerca do Sexo? O que dizem?



30 minutos

1º PASSO

Ler a história da Jasmine:

História da Jasmine

A Jasmine tem 24 anos de idade e é mãe de 2 crianças. Quando estava ainda na escola, os seus pais julgaram que ela abordava as questões da sexualidade e da gravidez na escola e nunca se preocuparam em falar do assunto. Contudo, ela diz que aprendeu tudo acerca do sexo com as amigas. Julgou que estas eram muito experientes, mas agora sabe que muita informação que recebeu delas acerca do sexo e da gravidez estava errada.



Nota do Facilitador:

Se for muito comum um membro da família diferente dos pais ser designado para falar com os jovens acerca do sexo, adaptar a história e formular perguntas adequadas. Por exemplo, poderia ser uma tia a ter esta responsabilidade.

2º PASSO

Simular a discussão perguntando aos participantes o seguinte:

- Porque é que os pais da Jasmine nunca falaram sobre o sexo?
- Quais são as outras razões que justificam o facto dos adultos não falarem com os jovens acerca do sexo?
- Porque é importante que os pais ou outros adultos educadores falem com os jovens acerca do sexo?



3º PASSO

Resumir a discussão e mencionar os seguintes pontos:

- Os jovens provavelmente não obtêm informações correctas acerca do sexo e das alterações normais que ocorrem no organismo durante a puberdade.
- Quando os jovens não obtêm uma informação correcta acerca do sexo, isto torna mais difíceis as escolhas importantes da vida, tais como decidir o momento certo para ter filhos.
- Ainda que seja difícil falar com os jovens acerca de tópicos sensíveis, podemos usar algumas competências positivas de comunicação para ajudar.
- Se não for possível conseguir que os pais falem com o filho ou filha acerca do sexo, é importante assegurar que o jovem recebe informação correcta de outra pessoa adulta de confiança, como por exemplo uma tia ou um tio.

Actividade 3: Apresentar “os quatro saberes”: O que precisa saber quando estiver a falar com um jovem acerca do Sexo



30 minutos

1º PASSO

Pedir os participantes que resumam por palavras suas as competências de comunicação activa discutidas na 3ª sessão (compreensão, escuta e questionamento activos).

2º PASSO

Explicar aos participantes que quando estiverem a falar sobre um assunto sensível, como por exemplo o sexo, com um jovem, existem uma série de etapas a seguir que podem ajudar a conversa e que são denominados “os Quatro Saberes”. Introduzir os “Quatro Saberes” abaixo e a seguir a cada explicação perguntar aos participantes porque julgam que este é importante. Em seguir transmitir a mensagem chave.

1º SABER: Conhecer os Factos

- Procurar ter bastante conhecimento sobre os factos ligados ao sexo, incluindo a puberdade, a sexualidade, as ITSs e o HIV.
- Seleccionar os pontos-chave a incluir na mensagem dirigida aos jovens acerca da sexualidade;
- Se não tiver souber alguma coisa, não hesite em dizer “ não tenho a resposta para essa pergunta”.
- Procurar saber onde se localizam na sua comunidade local os locais de referência para os jovens ligados a questões como o planeamento familiar, o aconselhamento e a prevenção do HIV).

PERGUNTA: Por que é importante?

MENSAGEM CHAVE: É importante que os jovens tenham informação precisa relativa ao seu organismo de modo a tomarem as decisões mais correctas.

2º SABER: Identificar os valores e crenças do jovens acerca do sexo e partilhá-las com eles.

- Se estiver mesmo contra alguma coisa, deve informar a pessoa jovem sobre isso.
- Se o seu comportamento for inconsistente no que disser à pessoa jovem para fazer, pode discutir com ela a referida inconsistência.
- Partilhar os seus valores, sabendo que a pessoa jovem pode ou não partilhar esses valores. Não ensinar ou criticar se esta não estiver de acordo consigo.

PERGUNTA: Porque é importante?

MENSAGEM CHAVE: É importante que a pessoa jovem tenha limites e que saiba o que os adultos esperam dele.

3º SABER: Conhecer as competências de comunicação activas

- Usar competência escuta activa
- Usar competências de questionamento activo
- Levar o seu tempo para ouvir, mesmo se se sentir envergonhado, e dar atenção completa.
- Agradecer a presença da pessoa jovem e assegurar-lhes que é normal e saudável ter preocupações e perguntas relativas ao sexo próprias de jovens normais e saudáveis.

PERGUNTA: Por que é importante?

MENSAGEM CHAVE: Estas práticas fazem com que a pessoa jovem se sinta valorizada, importante e ouvida.

4º SABER: Reforçar a confiança da pessoa jovem

- Informar a pessoa jovem que não irá partilhar as suas perguntas ou preocupações com outras pessoas.
- Ajudar a pessoa jovem a encontrar materiais e ajuda, se se sentirem em perigo ou inseguros.

PERGUNTA: Por que é importante?

MENSAGEM CHAVE: É importante que a pessoa jovem se sinta segura, quer física quer emocionalmente.

Actividade 4: Prática dos “Quatro saberes”



1 hora

1º PASSO

Dividir os participantes em pequenos grupos de 5 a 10 pessoas. Cada grupo deve designar duas pessoas para participarem na dramatização na qualidade de jovem e de adulto. O resto do grupo irá actuar como peritos dos “Quatro Saberes”, apresentados na última actividade. Durante a representação, a pessoa jovem deve fazer perguntas diferentes acerca do sexo, com base na história abaixo. O actor adulto pode parar e pedir ao resto do grupo conselhos para comunicar com os jovens. Depois de acabar a dramatização, os grupos podem repetir o exercício com diferentes actores.



2º PASSO:

Ler a história da Lúcia e em seguida deixar os grupos actuarem.

História da Lúcia

A Lúcia ficou a saber que a sua prima está grávida e está muito preocupada porque nunca lhe tinha passado pela cabeça que uma rapariga podia ficar grávida. A Lúcia tem 13 anos e pergunta a um adulto, “como é que as raparigas ficam grávidas? O que é que a rapariga pode fazer se não quiser ter filhos?”



Nota do Facilitador:

Passar pelos grupos para ver se estão a compreender os pontos-chave de cada abordagem de comunicação. Se possível, use a Ficha 6 como material de apoio.

3º PASSO

Depois de 20 minutos, reúna os grupos e inicie a discussão colocando as seguintes perguntas:

- Quais de entre os “Quatro Saberes” foram utilizados?
- Quais das “Quatro Etapas” tornaram a comunicação com os jovens mais fácil? Porquê?
- Quais dos “Quatro Saberes” pareceram mais úteis para a pessoa jovem? Porquê?

Consolidação



15 minutos

- Agradecer aos participantes a sua contribuição e peça-lhes para resumirem, por palavras suas os “Quatro Saberes”.
- Atribuir a actividade prática abaixo.

Sessão Cinco: Actividade Prática

Pedir aos participantes para reflectirem acerca dos “Quatro Saberes” a usar durante o debate sobre o sexo com os jovens. Fazer um compromisso, no sentido destes praticarem, nos dias seguintes, estas etapas. Se possível, usar a Ficha 6 como material de apoio.

- Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas em casa.
- Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.



“Os Quatro Saberes”: O que precisa de saber quando estiver a falar com uma pessoa jovem sobre Sexo

1º SABER: Conhecer os Factos

- Procurar ter o maior conhecimento possível sobre os factos ligados ao sexo incluindo a puberdade, a sexualidade, as ITSs e o HIV.
- Seleccionar os pontos-chave a incluir na sua mensagem dirigida à pessoa jovem acerca da sexualidade;
- Se não tiver a certeza sobre um dado conhecimento, não tenha receio de dizer “ não tenho resposta para essa pergunta” e ofereça-se para encontrar resposta mais tarde,
- Procure saber onde se localizam os recursos locais, na sua comunidade, dirigidos aos jovens, para questões como o planeamento familiar, aconselhamento e prevenção contra o HIV).

2º SABER: Identificar os valores e crenças do jovens acerca do sexo e partilhá-las com eles.

- Se estiver mesmo contra alguma coisa, informar a pessoa jovem deste facto.
- Se o seu comportamento for inconsistente relativamente ao que disse à pessoa jovem para fazer, discutir com ela a referida inconsistência.
- Partilhar os seus valores, sabendo que a pessoa jovem pode ou não estar de acordo com esses mesmos valores e não aparecer como a única pessoa que sabe nem criticar os jovens se não estiverem de acordo consigo.

3º SABER: Conhecer as competências de comunicação activas

- Usar competências de escuta activa
- Usar competências de questionamento activo
- Tentar ouvir atenta e demoradamente, mesmo se se sentir envergonhado, e prestar atenção completa ao que o jovem tem para dizer.
- Agradecer a presença dos jovens e assegurar-lhes que são saudáveis e normais, e que têm preocupações e perguntas normais para jovens saudáveis e normais.

4º SABER: Reforçar a confiança da pessoa jovem

- Informar a pessoa jovem que não irá partilhar as suas perguntas ou suas preocupações com outras pessoas.
- Ajudar a pessoa jovem a encontrar materiais e ajuda, se se sentirem em perigo ou inseguras.

6ª Sessão:



Comunicar com Jovens sobre o HIV

Resumo da sessão

Descrição da sessão:

Os participantes identificam a ligação entre os vários artigos existentes na “Sacola de Surpresas” e o HIV/SIDA. Os grupos desenvolvem uma representação de 3 minutos sobre como falar os jovens sobre um determinado aspecto do HIV.

Objectivo da aprendizagem:

Até o final desta sessão, os participantes deverão ser capazes de:

1. Identificar como o HIV é transmitido e evitado.
2. Identificar sugestões para falar com os jovens sobre o HIV/SIDA.

2 horas



Tempo:



Materiais:

- “Artigos da Sacola de Surpresa”: Copo; figura de um homem e uma mulher de mãos dadas; garrafa de álcool vazia; um papel com a palavra “abstinência” escrita; camisinha masculina ou a sua embalagem; uma boneca bebé; dinheiro; pílulas anticoncepcionais; repelente de insectos; bola de futebol; telefone; diploma; anel de casamento feito de papel; desenhos de um símbolo de iniciação; desenho de um homem batendo numa mulher. Se quaisquer artigos não estiverem disponíveis, faça um desenho.
- Uma sacola para colocar os artigos.
- Recolha e coloca os artigos da “Sacola de Surpresa” acima mencionados numa sacola. Acrescente artigos adicionais que estão ligados aos mitos locais sobre o HIV. Por exemplo, podem existir mitos sobre curandeiros tradicionais e HIV.
- Reveja o “Artigos da sacola de surpresa e a sua Ligação com o HIV”, no final desta sessão. Embora isto possa ser usado como recurso durante a sessão, esta decorrerá melhor se você estiver familiarizado com esta informação antes de começar.
- Pergunte ao pessoal de saúde local se os preservativos femininos estão disponíveis. Se não, evite referir-se a eles durante a sessão.
- Peça ao seu profissional de saúde local exemplos de tipos específicos de lubrificantes que devem ser usados com uma camisinha e exemplos daqueles que não devem ser usados, por razões locais.
- Esteja preparado para indicar os serviços locais de referência, para questões como anticonceptivos, planeamento familiar; circuncisão masculina; teste e aconselhamento sobre o HIV; registo de ocorrências e atendimento a situações de violência baseadas no género; prevenção da transmissão do HIV da mãe para o feto. Os profissionais de saúde locais poderão ajudá-lo com isto.

Preparação do Facilitador:

**Nota do facilitador:**

Esta sessão contém muita informação. Um aspecto importante para garantir uma boa comunicação entre os adultos e os jovens é que os adultos tenham informação para responder correctamente a qualquer pergunta sobre o HIV. Esta sessão é projectada para fornecer esta informação através das actividades planificadas. Talvez você queira pedir a um profissional de saúde para o ajudar nesta sessão, caso este esteja disponível.

Actividade 1: Discuta a Actividade Prática da 5ª Sessão



15 minutos

Reveja a actividade prática da semana anterior perguntando aos participantes:

- Quais foram as maiores dificuldades/ facilidades encontradas na actividade prática?
- Quais as competências que achou mais úteis?
- Que competências acha que terá de praticar mais?

Revisão: Actividade prática da quinta sessão

Peça aos participantes para pensarem sobre “os Quatro Saberes”, que devem usar quando estiverem a comunicar com os jovens. Faça um compromisso para os próximos dias para a prática das referidas ideias, e, se possível, use a Ficha 6 como material de apoio.

Actividade 2: O que é importante quando se discute o HIV?



20 minutos

1º PASSO

Comece a discussão perguntando aos participantes:

Quais são algumas das Competências, das que aprendemos até agora, que vocês pensam ser mais úteis quando estiverem a falar com os jovens sobre o HIV? (os tipos positivos de comunicações; as competências de comunicação para Tornar-se activo!; os Quatro Saberes).



2º PASSO

Resuma a discussão e compartilhe os seguintes pontos chaves:

- Aspectos chaves a reter são: Seja respeitoso, ouça, não julgue e faça perguntas.
- Quando falar sobre o sexo, é importante usar o que aprendemos até agora:
 - Use tipos positivos de comunicações
 - Use as Três Competências para Tornar-se Activo na Comunicação com os Jovens (compreensão activa; escuta activa; e questionamento activo)
 - Use os Quatro Saberes (conheça os factos; identifique os valores e crenças do jovens acerca do sexo; conheça as Competências de Comunicação para Tornar-se Activo; e reforce a confiança e a segurança da pessoa jovem).

Actividade 3: Sacola de Surpresas



70 minutos

1º PASSO

Divida o/as participantes em grupos de três ou quatro. Passe a sacola e peça a cada grupo para tirar um objecto da sacola, sem olhar. Passe a sacola até que todos os artigos tenham sido retirados.

2º PASSO

Peça a cada grupo para passar 3-5 minutos a discutir a relação entre os objectos que escolheram e o HIV. Alguns artigos podem estar relacionados com o risco da transmissão do HIV, outros artigos não, mas podem estar relacionados com um mito sobre o HIV, ou podem ajudar o jovem a proteger-se do HIV. Por exemplo, um grupo escolheu a boneca bebé e concordaram que este objecto pode ter a ver com o HIV, na medida em que uma mãe grávida infectada com HIV pode transmitir o vírus ao seu bebé.



Nota do facilitador:

Durante esta actividade percorra os grupos, assegurando-se de que eles compreendem correctamente a ligação entre o seu objecto e o HIV. Corrija qualquer informação errónea usando o guia no final da sessão. Os participantes podem acrescentar conhecimentos correctos adicionais. Deve incentivá-los a compartilhar o que eles sabem.

3º PASSO

Peça a cada grupo para criar uma dramatização de cerca de 3 minutos, reflectindo um adulto a discutir estes aspectos do HIV com um/a jovem. A representação deve aplicar pelo menos um dos métodos de comunicação discutidos durante as sessões anteriores. O grupo levará 10 minutos para preparar a sua representação. É somente necessário que duas pessoas do grupo actuem na representação mas todos devem ajudar a decidir o que estes devem dizer.

4º PASSO

Peça a cada grupo para apresentar a sua representação de 3 minutos diante de todo o grupo. Depois da representação de cada grupo, deve fazer um resumo:

- Corrija qualquer informação errónea e compartilhe os pontos chaves sobre cada item da Guia no final desta sessão.
- Saliente as principais maneiras de reduzir o risco da transmissão do HIV: Abstinência, estar apenas com um/a parceiro/a e assegurar-se de que este/a parceiro/a está somente com você, e usar o preservativo correctamente de cada vez que tiver relações sexuais.
- Assegure aos participantes que é normal sentir-se pouco confortável ou envergonhado ao discutir estes tópicos, mas é importante que o/as jovens recebam informação correcta sobre o HIV. Agradeça-lhes por se preocuparem com os seus/suas jovens o suficiente para se colocarem numa situação menos cómoda.
- Faça-lhes notar que eles não serão as únicas pessoas que transmitem este tipo de informação ao seu jovem, e que podem compartilhar a informação desta sessão com outros adultos em quem confiam, tais como os tios e tias, que falarão por sua vez com outros jovens.

5º PASSO

Comece uma discussão perguntando:

- a. Qual foi a representação que lhe pareceu mais desafiadora para o adulto? Porquê?
- b. Qual foi a representação que lhe pareceu mais desafiadora para o/a jovem? Porquê?
- c. Quais as competências aprendidas de sessões anteriores que foram demonstradas nas representações?
- d. O que lhe pareceu eficaz relativamente à forma como o adulto, nas representações, compartilhou a informação e o que pensa que poderia ter funcionado melhor?

Consolidação



15 minutos

1. Informe os participantes sobre a existência de locais, na comunidade, onde o/as jovens podem obter informação sobre o HIV, onde estão disponíveis preservativos, e onde os jovens podem realizar o teste do HIV.
2. Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
3. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.



Actividade prática da sexta sessão:

No espaço de tempo entre uma sessão e a sessão seguinte, tenha uma conversa com o seu jovem sobre o HIV, como é que este é transmitido e como pode proteger-se. Lembre aos participantes que usem algumas das Competências que aprenderam. Estas incluem tipos positivos de comunicações; as Competências Tornar-se activo; e os Quatro Saberes. Lembre-se que mesmo se estes tópicos o deixem pouco à vontade, deve continuar! Felicite-os por serem adultos tão empenhados.

Artigos na Sacola Surpresa e sua Ligação com o HIV

Copo; Bola de futebol/bola de basquete; Telefone

- Não existe risco de transmissão de HIV através de um copo, maçaneta, telefone, desportos, etc. Estes são chamados objectos de contacto casual. O HIV não é transmitido através do contacto casual.
- Os fluidos que transmitem o HIV são: Sangue, sémen, fluidos vaginais e leite materno. A saliva não transmite o HIV.

Quadro de um homem e de uma mulher de mãos dadas

- O casal nesta foto pode reduzir o seu risco de contrair o HIV tendo sexo somente entre eles.
- Ter mais de um/a parceiro/a sexual ao mesmo tempo aumenta muito o risco de transmissão do HIV.

Garrafa vazia de álcool

- Mesmo se ela quiser dizer “não” a ter relações sexuais com alguém, o álcool torna mais difícil manter esta decisão.
- O álcool coloca a rapariga em risco de sofrer violência sexual. Um homem que está bêbado tem menor probabilidade de aceitar que uma rapariga diga que “não”.
- Adultos e jovens que beberam álcool podem tomar decisões que não tomariam se estivessem sóbrios. O álcool pode levá-los a, temporariamente, esquecer a informação sobre o HIV, ou a não usarem o preservativo correctamente.
- No nosso país a venda de álcool ou bebidas alcoólicas a rapazes e raparigas menores de 18 anos de idade é proibida por lei. Esta lei visa proteger os jovens do álcool e dos seus prejuízos.

Abstinência

- Abstinência de qualquer actividade sexual é uma escolha saudável para os jovens.
- A abstinência sexual completa é 100% eficaz para evitar a gravidez e o HIV.

- O/as jovens devem procurar outros que irão apoiá-los na sua decisão de não ter relações sexuais. O/as jovens podem precisar de ajuda se alguém estiver a pressioná-los a terem sexo.
- Se o/as jovens não praticarem a abstinência, os adultos devem falar com ele/as sobre o comportamento seguro na actividade sexual, inclusive o uso correcto e consistente do preservativo e a fidelidade em relação ao seu parceiro/a. Os adultos também podem encorajá-los a não fazerem sexo até serem mais velho/as.

Camisinha (preservativo masculino)

- O preservativo masculino reduz muito o risco de HIV quando usados correctamente e em todas as vezes que houver contacto sexual.
- Vários estudos demonstraram que o uso correcto e consistente de preservativos reduz o risco de infecção pelo HIV em 80 a 90%.
- Os preservativos são seguros para usar.

Boneca bebé

- As mulheres grávidas devem dirigir-se à sua clínica local para assegurar-se de que recebem os serviços que precisam para se manterem saudáveis – inclusive realizarem o teste e receberem aconselhamento sobre o HIV, se for necessário.
- A transmissão do HIV de mãe ao feto acontece quando mulheres seropositivas passam o vírus ao bebé durante a gravidez, o parto, ou na amamentação. Se as mulheres grávidas tomarem medicamentos antiretrovirais, o risco de infectar o bebé é muito baixo.
- A melhor opção para uma mãe infectada com HIV para alimentar seu bebé depende das suas circunstâncias individuais, incluindo o seu estado de saúde e a disponibilidade de serviços locais. A amamentação exclusiva é recomendada para mulheres infectadas com HIV entre o 1º e o 6º mês da vida do bebé, a não ser que a alimentação substituta, usando uma fórmula de leite, seja aceitável, viável, alcançável, sustentável e segura para elas e para o seu bebé. Quando a alimentação substituta for aceitável, viável, alcançável, sustentável e segura, é recomendado às mulheres infectadas pelo HIV que evitem qualquer amamentação.
- O facto de uma rapariga poder engravidar não significa que ela esteja suficientemente madura fisicamente para dar à luz a um bebé saudável, de forma segura.
- Existem responsabilidades significativas para tornar-se um jovem pai. Por exemplo, passar menos tempo a jogar futebol e mais tempo a trabalhar para comprar alimentos, medicamentos, etc.

Dinheiro

- As raparigas jovens pobres podem ter sexo com um homem mais velho sem usarem camisinha em troca de alimentos ou de dinheiro.
- Trocar sexo por dinheiro ou por outra coisa, tal como roupa, sabão, ou um favor, aumenta o risco de ser infectado pelo HIV, devido a diferenças no poder de negociar o sexo seguro. O mesmo risco ocorre quando se troca sexo por artigos de “luxo”, tais como um celular, trancinhas bonitas, ou álcool.



- As jovens raparigas e os rapazes devem ser encorajados a falar com um adulto de confiança, caso se sintam pressionados a ter relações sexuais em troca de dinheiro ou de outros bens.

Anticoncepcional hormonal (pílulas anticoncepcionais, injectáveis, etc.)

- Estes métodos funcionam bem para evitar a gravidez, mas não evitam a propagação do HIV.

Violência

- As vezes um/a jovem não consegue tomar a decisão de não ter sexo ou de usar a camisinha quando está envolvido o uso da força ou quando há abuso de álcool.
- Os adultos devem aconselhar os jovens a evitarem, se possível, os lugares perigosos, ou a frequentá-los somente em grupos.
- Mesmo se um menino tiver testemunhado um homem agindo violentamente contra uma rapariga ou mulher, estes enquanto rapazes podem ser fortes e quebrar o hábito de violência.
- Se um/a jovem tiver medo de alguém, ou se estiver a sofrer abusos, ele/as precisam de um adulto no qual confiam para falar. Se uma rapariga for estuprada, um adulto deve levá-la a um centro de saúde.

Graduado

- Qualquer um pode contrair o HIV, mesmo se tiver um nível alto de educação.
- Ficar na escola abre possibilidades futuras de conseguir bons trabalhos e ter uma vida melhor.
- Contrair o HIV ou tornar-se pai ou mãe antes de estar pronto, pode terminar o sonho de uma boa educação.

Anel de casamento

- O casamento pode proteger as pessoas do HIV, se ambos os parceiros foram testados, se forem negativos, e se permanecem sexualmente fiéis um ao outro.
- Para alguns, esperar até o casamento para ter sexo faz parte da sua religião. Outros podem achar que o sexo é mais significativo se se mantiverem virgens até o casamento.
- Para jovens raparigas, o casamento precoce pode significar o fim da sua educação, assim como a exposição precoce ao HIV.

Símbolo de Iniciação

- Ritos de iniciação que envolvem cortes, podem aumentar a possibilidade de transmissão do HIV, visto que este se transmite através do sangue de uma pessoa para outra, se o mesmo instrumento for usado e não for esterilizado entre dois usos.
- A circuncisão masculina, se realizada apropriadamente, pode reduzir o risco de HIV. Homens com circuncisão ainda podem contrair o HIV e então devem ser testados, permanecerem fiéis a uma parceira e usar o preservativo.
- Cerimónias de iniciação que encorajam jovens a ter sexo ou a tomar ervas para aumentar o desejo sexual aumentam o risco de contrair o HIV.

7ª Sessão:

O que Fazer se os Jovens não quiserem Falar?

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Os participantes abordam as características dos adultos que ajudam o/as jovens a sentirem-se mais confortáveis quando os abordam.

Objectivo da aprendizagem: No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Identificar como poderão ser adultos mais próximos dos jovens.
2. Identificar o vínculo entre comunicações eficazes e ser um adulto próximo dos jovens.



Tempo:

1 hora e 40 minutos



Materiais:

- Bloco Gigante /marcador ou quadro/giz.

1ª Actividade: Discuta a Actividade prática da 6ª sessão



15 minutos

Reveja a prática da semana passada perguntando aos participantes:

- a. O que foi mais difícil/ fácil nesta prática?
- b. Que Competências usou que foram úteis?
- c. O que foi difícil durante a conversa?
- d. Quais destas Competências você poderia usar agora para superar estas dificuldades?

Revisão: Actividade prática da sexta sessão:

No espaço de tempo entre uma sessão e a sessão seguinte, tenha uma conversa com o seu jovem sobre o HIV, como é que este é transmitido e como se proteger. Lembre aos participantes para usarem algumas das Competências que aprenderam. Estas incluem tipos positivos de comunicações; as Competências de Tornar-se activo; e os Quatro Saberes. Lembre-se que mesmo se tiver vergonha, deve continuar! Felicite os participantes por serem adultos tão motivados.



Actividade 2: O que Torna um Adulto próximo dos jovens?



15 minutos

1ºPASSO

Comece a discussão perguntando o seguinte:

- O que torna mais fácil para um/a jovem dirigir-se a um adulto para falar?
- O que torna mais difícil para um/a jovem dirigir-se a um adulto para falar?
- Quais destes adultos se controlam e quais não se conseguem controlar? (alguns aspectos não se podem controlar nas suas próprias reacções, embora sorriam ou façam perguntas e/ ou mesmo que oiçam. Uma coisa que um adulto não pode controlar é como a pessoa jovem se sente ou o que o mesmo irá questionar e se terá a resposta para esta questão).

2ºPASSO

Resuma e sugira os seguintes exemplos, se não tiverem sido já mencionados:

- Aspectos que o tornam mais fácil a comunicação:
 - O adulto sabe o nome do/a jovem,
 - O adulto tenta suscitar as perguntas do/a jovem.
 - A atitude do adulto é isenta de julgamento e aberta.
 - O adulto tem uma reputação de tratar os jovens bem como de ser digno de confiança.
 - O/a jovem gosta de falar com adultos.
- Aspectos que a tornam difícil:
 - O adulto não sabe o nome do/a jovem.
 - O adulto tem uma reputação de não ser digno da confiança dos jovens.
 - A/o jovem não pensa que seja “bom” falar com um adulto.
 - Não é culturalmente aceitável que um/a jovem se aproxime de um adulto.
- Os adultos podem controlar alguns destes aspectos usando boas Competências de comunicação que foram tratadas até ao momento ao longo das sessões.

Actividade 3: Sou um adulto próximo dos jovens?



30 minutos

1º PASSO

Peça aos participantes para se reunirem em grupos de dois e escolherem duas Competências de comunicação que pensam que possam ser importantes quando tentarem fazer um/a jovem falar. Podem usar os tipos positivos de comunicações; as Competências de Tornar-se Activo!, ou os Quatro Saberes. Peça a cada par para apresentar uma peça, baseada na seguinte história, para praticar estas duas Competências. Cada pessoa deve representar uma vez o adulto e outra o/a jovem.

História do José

José é um treinador de futebol e o seu melhor jogador Roberto, tem vindo a revelar um comportamento muito agressivo com os outros jogadores e começou a ter algumas brigas dentro do campo. O José não compreende o que está acontecer de errado com o Roberto, e decide falar com ele sobre o assunto. Roberto está muito hesitante e não quer falar mas o técnico José continua a tentar...

2º PASSO

Reúna todo o grupo novamente e comece uma discussão perguntando o seguinte:

- O que o adulto fez que ajudou o Roberto a abrir-se?
- O que o adulto fez para que o Roberto se afastasse ainda mais?
- O que o adulto poderia fazer da próxima vez?
- O que você achou fácil ou difícil neste exercício?

Actividade 4: Mas, o que Fazer se Não Querem Falar sobre um Tópico tão Difícil Como Sexo?



30 minutos

1º PASSO

Lembre aos participantes o método dos “Quatro Saberes” introduzidas nas sessões prévias. Reveja os pontos importantes:

- Conheça os factos.
- Identifique os valores e crenças dos jovens acerca do sexo.
- Conheça as três competências para Tornar-se Activo na comunicação com os jovens.
- Reforçar a confiança da pessoa jovem

2º PASSO

Divida os participantes em dois grupos e leia a seguinte história:

História de Beatriz:

A prima de Beatriz, com 15 anos de idade, engravidou há pouco tempo e saiu da escola. Ela e Beatriz sempre foram amigas porque são da mesma idade. Beatriz está interessada em saber se a sua prima está recebendo a atenção que precisa e pensa que não é tão mau engravidar e sair da escola. Quando qualquer pessoa na família de Beatriz tenta falar com ela, dizendo que querem que ela fique na escola e não engravide como a sua prima, Beatriz simplesmente ignora-os ou não quer falar sobre o assunto.



Peça ao 1º grupo para criar e contar uma história sobre o que acontece a Beatriz quando sua família **não tem** as Competências de comunicações discutidas no 1º passo. Peça ao 2º grupo que crie e conte uma história sobre o que acontece a Beatriz quando a sua família **tem** estas abordagens de comunicações. Cada grupo tem 10 minutos para criar a sua própria história. Eles devem designar uma pessoa para partilhar a história com o restante grupo. A história deve demorar cerca de 3-4 minutos a ser contada.

3º PASSO

Junte novamente os dois grupos e peça a cada grupo que conte a sua história. Depois, comece uma discussão perguntando o seguinte:

- Em que é que as histórias foram diferentes?
- Como é que as Competências de comunicações, quando usadas, influenciaram a Beatriz?
- O que aconteceu quando estas Competências não foram aplicadas?

4º PASSO

Resuma e lembre aos participantes:

- Que eles são os adultos e mesmo se o/as jovens não querem falar, é responsabilidade sua continuar a tentar, independentemente do desconforto que possam sentir. Pode levar um certo tempo para obter a confiança do jovem, e deve ser portanto paciente e continuar a tentar.
- É necessário falar de uma maneira que se torne mais fácil para o/as jovens ouvir. Mas também é preciso ouvir para que o/as jovens sejam capazes de falar.

Consolidação



15 minutos

- Agradeça aos participantes pelo seu trabalho criativo e entregue a actividade prática seguinte:

Actividade prática da sétima sessão:

Lembre-se de que as Competências de comunicação que você tem são as mais importantes quando falar com os jovens. Entre uma sessão e a sessão seguinte tente usar estas Competências com os jovens para falar sobre assuntos sensíveis que não foram possíveis de abordar com eles/elas no passado.

- Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
- Discutir questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

8ª Sessão: Eu sou o Exemplo para o meu Jovem

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Os participantes discutem o que é ser um bom exemplo e como é que podem ser bons exemplos para seus jovens. Aprendem como compartilhar esperanças em relação ao comportamento do seu jovem.

Objectivos da aprendizagem: No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Identificar as características de um exemplo.
2. Comunicar as suas expectativas relativas ao comportamento do seu jovem.



Tempo: 2 horas



Materiais: • Bloco Gigante / Marcadores ou Quadro/ Giz.

1ª Actividade: Discuta a Actividade Prática da 7ª Sessão



15 minutes

Reveja a prática da semana anterior perguntando aos participantes:

- a. O que foi difícil/ fácil nesta prática?
- b. Que habilidade considerou úteis?
- c. Que Competências terá de praticar mais?

Revisão: Actividade prática da sétima sessão:

Lembre-se das **Competências** de comunicações que considera mais importantes quando falar com os jovens. Entre uma sessão e a sessão seguinte, tente usar estas **Competências** para fazer com que o seu jovem fale sobre um tópico sensível que você não conseguiu abordar até agora.



Actividade 2: O Que é um Exemplo?



15 minutos

1º PASSO

Comece uma discussão perguntando o seguinte:

- O que é um exemplo?
- Que exemplos positivos ou negativos você teve quando era mais jovem?
- Que características tinham estas pessoas que as tornavam exemplos positivos ou negativos?
- Que exemplos você pensa que os jovens têm hoje?

2º PASSO

Resuma a discussão e refira que:

- Jovens têm muitos exemplos. Os adultos na sua vida são os seus exemplos, assim como os amigos da mesma idade e até as personalidades famosas nos desportos, nas artes ou da televisão.
- Um exemplo positivo é alguém que dá um bom exemplo aos jovens sobre como estes devem comportar-se. Estes modelos podem ser frequentadores da igreja ou, ou de bibliotecas; podem ser fiéis ao parceira/a; e podem tratar as pessoas com gentileza.
- Um exemplo negativo é um modelo de alguém que não deve ser seguido pelo jovem. Por exemplo, é alguém que age violentamente, bebe álcool em excesso, é preguiçoso.
- Os adultos podem fazer muito para serem um bom exemplo para os jovens. O/as jovens têm maior probabilidade de aceitar os conselhos de adultos se o adulto for um bom exemplo de um dado comportamento. Por exemplo, é difícil que um jovem evite a violência se ele ou ela vêem adultos que eles respeitam agindo violentamente.
- Os adultos também podem ajudar os jovens a lidar com exemplos negativos que possam ter tido ao longo da sua vida.

Actividade 3: O que dizer? O que fazer?



30 minutos

1º PASSO

Leia as seguintes histórias. Depois de cada história pergunte aos participantes se as acções dos adultos ESTÃO DE ACORDO ou se as acções NÃO ESTÃO DE ACORDO com as suas palavras e explique porquê.

História 1:

João e José são irmãos. João tem 10 anos e José tem 4. João detesta que o seu pequeno irmão o siga para todas as partes. Um dia zanga-se e bate no José. Quando o seu pai vê o João a bater no José, diz-lhe para não bater no seu irmão menor. João fica confuso, pois viu o pai bater num homem de quem não gostava no bar.

História 2:

Alicia cuida sozinha da filha, Janice, desde que o seu marido faleceu. Por vezes fica triste e vai ao bar, beber vinho e encontrar-se com outros homens. Uma noite chega a casa e encontra a sua filha com um menino mais velho que toma cerveja e a reprova, aos gritos, por ela se encontrar e ter sexo com rapazes ruins.

História 3:

O pai de Demos grita com ele, por ter roubado dinheiro para ir beber vinho com os amigos. Está furioso por Demos gastar o dinheiro em vinho. O pai de Demos trabalha arduamente para providenciar alimentos para a casa e família e pensa que é importante que o filho se concentre no trabalho da escola.

2º PASSO

Comece uma discussão perguntando:

- a. Porque faz diferença que haja concordância entre as palavras e as acções de um adulto ou que estas sejam discordantes?
- b. O que torna difícil para um adulto fazer com que as suas acções COINCIDAM com o que ele diz aos jovens?

3º PASSO

Resuma e explique que:

- Às vezes um adulto decide que um/a jovem deve “fazer o que eu digo, não fazer o que eu faço” mas isto torna mais difícil que o/a jovem acredite no adulto e siga os seus conselhos.
- É difícil para um adulto sempre ser um bom exemplo e agir da maneira que ele/a espera que seu/sua jovem se comporte. Mas, se querem ser um bom exemplo para seu/sua jovem precisam assegurar-se de que:
 - O seu comportamento está de acordo com os seus conselhos na maioria do tempo; e
 - Precisam de estar dispostos a falar abertamente com o seu jovem sobre quando e porque é que as suas acções não estão de acordo com o que esperam dos seus jovens. Esta competência será praticada na próxima actividade.



Consolidação



15 minutos

1. Agradeça a todos pela sua participação e descreva a actividade prática seguinte:

Actividade prática da 8ª sessão:

Pense se existem diferenças entre o que você faz e o que você diz ao seu jovem. Comece a tentar fazer com que as suas acções estejam de acordo com as suas palavras.

2. Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
3. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

9ª Sessão:

Comunicar com os Jovens sobre o Dinheiro e o Álcool

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Durante um exercício de perguntas e respostas, os participantes tentarão responder a perguntas difíceis sobre o dinheiro, o álcool, e a sua relação com a violência baseada no género.

Objectivo da aprendizagem: No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Compreender o relação entre o dinheiro e o comportamento sexual de risco entre as pessoas.
2. Compreender a ligação entre o álcool, a violência baseada no género e o comportamento de risco entre os jovens.
3. Passar em revista as Competências de comunicação a usar quando comunicar com os jovens sobre estes tópicos.



Tempo:

2 horas



Materiais:

- Ficha 7, “Perguntas e Respostas sobre o Dinheiro e o Álcool”, no final desta sessão.
- Se os materiais assim o permitirem, e os níveis de alfabetização forem adequados, faça cópias do Ficha 7 e distribua-as no final da sessão.
- Reveja as Competências introduzidas nas sessões anteriores, em especial as Fichas 1, 2 e 3.

Actividade 1: Discuta a Actividade Prática da Sessão 8



15 minutos

Actividade 1: Discuta a Actividade Prática da Sessão 8

- a. Quais foram as dificuldades ou facilidades encontradas nesta prática?
- b. Que Competências achou que tinham sido úteis?
- c. Que Competências terá que praticar mais?



Rever: Actividade prática da oitava sessão:

Pense se existem diferenças entre o que você diz e o que você faz, e o que você diz ao seu jovem para fazer. Comece a tentar que as suas acções e as suas palavras estejam de acordo.

Actividade 2: Qual é a ligação?



60 minutos

1º PASSO

Peça aos participantes para se reunirem em 3 grupos. Se se sentirem mais confortáveis, eles podem formar grupos exclusivos de homens ou de mulheres. Diga aos participantes que cada grupo receberá 2 perguntas que os jovens possam perguntar a um adulto sobre dinheiro e as bebidas alcóolicas. Cada pequeno grupo deve discutir e concordar sobre como responder à pergunta.

2º PASSO

Usando o Ficha 7, vá ter com cada um dos grupos e leia-lhes 2 perguntas. Dê-lhes 5 minutos para discutir e chegarem a um acordo sobre a resposta.

3º PASSO

Junte todos de novo e peça a cada grupo para apresentar a sua pergunta e a resposta sugerida.

Depois da apresentação de cada um dos grupos, leia a resposta sugerida no Ficha 7 e discuta-a perguntando:

- Que mensagens chave em cada resposta pensa que será útil para um jovem?
- Que mensagens chave em cada resposta pensa que não será útil para um jovem?

4º PASSO

Depois de todos os grupos terem apresentado e discutido, encerre a actividade perguntando:

- Porque é importante comunicar com os jovens sobre os problemas do álcool e a relação entre o uso de álcool, a violência baseada no género e o risco sexual?
- Porque é importante discutir a questão do dinheiro e a relação entre o dinheiro e um comportamento sexual potencialmente de risco?
- Qual é a melhor maneira de comunicar com os jovens sobre estes tópicos?

Actividade 3: Como usar as Competências de Comunicação para Falar sobre o Álcool e o Dinheiro



30 minutos

1º PASSO

Reveja as Competências de comunicação aprendidas até ao momento, pedindo aos participantes:

- Mencionem o maior número de habilidades de comunicação discutidas até ao momento nestas sessões.
- Quais destas Competências seriam mais úteis ao discutir a ligação entre o sexo e o álcool ou o sexo e o dinheiro com um/a jovem?



Nota do facilitador:

Reveja as Competências de comunicação das Sessões 2, 3, e 5, incluindo as que estão contidas nos Fichas 2 e 6.

2º PASSO

Divida os participantes em dois grupos. Diga aos participantes para fazerem de conta que foram convidados pela estação de rádio mais popular para criar um anúncio de serviço público de 30 segundos.

1º Grupo: O anúncio deve instruir os outros adultos sobre a importância de discutir a questão do álcool com os jovens e como é que isto pode levar a comportamento de risco e à violência baseada no género.

2º Grupo: O anúncio deve instruir outros adultos da importância de discutir a ligação entre o dinheiro e o sexo no meio dos jovens e o risco que isto pode implicar para eles..

Cada anúncio de fornecer duas Competências de comunicação que os adultos podem usar ao discutir este tópico com os jovens.

3º PASSO

Reúna o grupo novamente e peça a cada grupo de fazer o seu anúncio. Depois de cada apresentação, faça as seguintes perguntas:

- Como decidiram que mensagens incluir no seu anúncio?
- Como decidiram sobre as duas Competências de comunicações que queriam incluir?
- Como adulto, sobre que aspectos contidos nesta mensagem você gostaria de conversar com o seu jovem, enquanto tópicos difíceis?



4º PASSO

Resuma a discussão e siga os seguintes pontos:

- Mandar jovens não beber álcool pode não ser tão eficaz como discutir os perigos de se entorpecer.
- De maneira semelhante, mandar os jovens não fazerem sexo em troca de presentes ou dinheiro não será tão eficaz como compartilhar os seus valores sobre esta questão e discutir os riscos com os jovens.
- Os jovens tendem a comportar-se como os seus pais ou os adultos responsáveis por eles. Se você não quer que o seu jovem abuse álcool ou que faça sexo em troca de bens, é melhor não ter, você, estes comportamentos.

Consolidação



15 minutos

1. Agradeça aos participantes pela sua participação e entregue-lhes a actividade prática seguinte:

Actividade prática da 9ª sessão:

Fale com o seu jovem sobre os seus valores pessoais e crenças sobre o uso de álcool e da troca de sexo por dinheiro ou por bens e os riscos destas acções. Pense sobre como é que você é um exemplo para os seus jovens relativamente a estes comportamentos.

2. Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas a realizar em casa.
3. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

**FICHA 7**
Perguntas e Respostas sobre o Dinheiro e o Álcool

Pergunta: *Os adultos frequentemente bebem álcool, então porque os jovens não devem beber?*

Resposta sugerida: Beber álcool demais faz mal à saúde em qualquer idade. Os jovens são mais vulneráveis do que os adultos. O cérebro dos jovens está ainda em desenvolvimento e o consumo de álcool pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro. Os jovens têm maior probabilidade de perder o controle quando bebem porque não estão acostumados. Os rapazes que ficam bêbados têm maior probabilidade de entrar em brigas e até de estropar raparigas. As raparigas que ficam bêbadas têm menos controle sobre a decisão de ter sexo. É por essa razão que existem leis para proibir o consumo de álcool a menores de 18 anos. Essas leis visam proteger as pessoas jovens.

Pergunta: *É mau ter sexo a troco de dinheiro, mas se você é pobre e não tem dinheiro?*

Resposta sugerida: É difícil julgar os problemas dos outros, porque algumas pessoas realmente devem lutar muito pra não trocarem sexo por alimentos ou dinheiro. É importante que essa pessoa fale com os seus pais ou pessoas de confiança na comunidade porque é da nossa responsabilidade proteger os jovens. É responsabilidade nossa assegurar que as raparigas na nossa comunidade não se sentem excluídas para trocarem sexo por dinheiro. No entanto, há jovens que podem ter relações sexuais em troca de dinheiro para comprar coisas que não precisam (trancinhas, música, etc.). É importante que uma pessoa pense sobre o valor do que quer relativamente ao risco envolvido ao sexo. Por favor, meu jovem, se você acha que precisa de ter sexo para comprar algo, venha 1º ter comigo para dizer o que você quer.

Pergunta: *O que devo fazer se todos os meus amigos estão consumindo álcool e eles querem que eu beba também?*

Resposta sugerida: Não tenha medo de defender o que você quer e você não quer beber álcool. Podem trocar de você inicialmente mas se você for firme eles se acostumarão com o tempo. Se você beber, pode beber menos do que os outros e beba muita água ao mesmo tempo para evitar ficar embriagado. Todos, tanto os jovens como os mais velhos, lutam contra estas pressões. Você não está sozinho e eu convido-o a vir ter comigo se precisar de mais conselhos.

Pergunta: *O que acontece se alguém me oferecer algo lindo, posso aceitar o presente sem oferecer sexo em troca?*

Resposta sugerida: O problema em aceitar algo bonito é que a pessoa que ofereceu possa querer algo em troca e pode tentar consegui-lo pela força. Não se coloque nesta situação porque pode ser assustador mesmo se você conseguir evitar. Por favor pense no quanto quer esta coisa bonita e se valerá a pena passar por uma experiência traumatizante para si.



Pergunta:

Qual é o problema em aceitar que alguém compre álcool para si?

Resposta sugerida:

Aceitar álcool comprado por outros pode levá-lo/a a beber mais do que quer. Homens e rapazes podem incentivar as raparigas a embriagar-se para que aceitem em ter sexo com eles; ou as raparigas arriscam-se a ficar tão ébrias que depois não resistem se forem forçadas a ter sexo. Homens e rapazes embriagados podem tornar-se violentos com mulheres e raparigas – batendo nelas ou mesmo estuprando-as.

Pergunta:

Não compreendo porque é que as jovens não podem aceitar presentes ou dinheiro de homens, da mesma maneira que mulheres adultas o fazem.

Resposta sugerida:

É verdade que adultos agem de maneira diferente dos jovens. Sei que isto pode ser difícil para si. Mas lembre-se que os presentes e o dinheiro têm sempre um preço. O presente ou o dinheiro valerão o que pode acontecer? Por favor, lembre-se dos nossos valores familiares e que não gostaríamos que você oferecesse o seu corpo a alguém, em troca de algumas moedas ou de trancinhas novas.

10ª Sessão: Onde estão os Jovens?

Resumo da Sessão

Descrição da sessão: Os participantes abordam o tema da necessidade de Monitoria dos jovens de forma a mantê-los seguros/as e façam um mapa da sua comunidade a fim de identificar as áreas inseguras.

Objectivo da aprendizagem: No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

1. Explicar por que razão é importante que os adultos controlem os jovens.
2. Saber como se deve monitorar jovens de maneira útil.
3. Identificar os locais inseguros para os jovens na sua comunidade.
4. Identificar as possíveis formas de afastar os jovens de locais inseguros.



Duração: 1 hora e 50 minutos



Materiais: • Quadro/giz ou Bloco Gigante /Marcadores.

Preparação do Facilitador: • Leia a 3ª Actividade e determine que materiais são necessários para o exercício de mapeamento.

Actividade 1: Discuta a Actividade Prática da Sessão 9



15 minutos

Reveja a prática da semana passada, perguntando aos participantes:

- a. O que constituiu a maior dificuldade/ o que foi mais fácil em relação à prática?
- b. Que Competências achou mais úteis?
- c. Que Competências terá de praticar mais?

Revisão: Actividade prática da nona sessão:

Fale com a sua jovem sobre os seus valores e crenças pessoais, sobre o uso de álcool, e a prática de trocar sexo por dinheiro ou bens, frisando os riscos destas acções. Pense em como você é um exemplo para os seus jovens através da sua conduta.



Actividade 2: Onde é Inseguro?



50 minutos

1º PASSO

Peça aos participantes para desenharem um mapa da sua comunidade no papel do Bloco Gigante, no quadro, ou num espaço grande, no chão, no exterior. Inclua as ruas e as diferentes lojas ou instituições na comunidade. Por exemplo, as escolas, as igrejas, as mesquitas, a casa do Chefe, bares, casas de repouso, lojas, bomba-de-água, paragens de machimbombo, etc.; deixe os participantes apresentar tudo o lhes venha à cabeça e em seguida faça as perguntas que se enumeram no 2º Passo.

2º PASSO

Usando o mapa, e pergunte aos participantes:

- Onde podem o/as jovens magoar-se?
- Onde é que os jovens se esconderiam para praticar actividades que não fariam às claras?
- Onde é que os jovens bebem álcool?
- Onde é que há risco dos jovens serem submetidos a sexo forçado?
- O que você pode fazer para afastar o seu jovem, e os outros jovens da comunidade, destas áreas perigosas?
- O que vocês podem fazer, como membro da comunidade, para tornar essas áreas perigosas mais segura para os jovens?



Nota do facilitador:

Mantenha o desenho do mapa para o poder mostrar na sessão seguinte. Se os mapas foram desenhados no chão, peça que os grupos que o observem uma última vez, para se lembrarem onde se localizam os lugares perigosos da sua comunidade.

3º PASSO

Resuma e compartilhe os seguintes pontos chaves:

- Existem lugares na comunidade que colocam os nossos/as jovens em risco.
- Os adultos podem ajudar os/as jovens a evitar estes riscos, sabendo onde os seus jovens vão e trabalhando em conjunto para tornar estes lugares perigosos mais seguros.

Actividade 3: Definição de fronteiras e Monitoria de Jovens



30 minutos

1º PASSO

Comece a discussão perguntando aos participantes:

- Por que é que os adultos devem definir limites para as pessoas jovens?
- É importante esclarecer o porquê destes limites com os jovens?
- Por que devem os adultos monitorar onde o/as jovens estão e o que estão fazendo?
- Como esta monitoria de jovens o/as mantém seguros?
- Que pode você fazer para descobrir onde é que o seu jovem está e o que está fazendo?

2º PASSO

Resuma a discussão e compartilhe os seguintes pontos chaves:

- A definição de limites com uma pessoa jovem fá-los perceber a sua expectativa relativa às suas actividades diárias; os locais que podem frequentar, o tempo de regresso a casa e o tipo de pessoas a evitar.
- A Monitoria de jovens ajuda os adultos a saber o que seus jovens estão fazendo, onde vão, e com quem passam o seu tempo.
- Monitorar os jovens mostra-lhes que você se importa com eles e em mantê-los seguros. Também lhes mostra que você está envolvido na vida deles e ciente dos perigos que existem para eles.
- A monitoria não é tentar controlar nossos jovens, é mantê-los seguros.
- Você pode monitorar o seu jovem:
 - Fazendo perguntas:** Por exemplo, o que você fez hoje? Onde vai hoje a noite? Quem estará lá?
 - Pela observação do comportamento:** Por exemplo, como se comportam antes de sair com seus amigos? Como se comportam quando voltam?
 - Sendo claro com as explicações:** Por exemplo, por que você aprova/não aprova de certo lugares/ pessoas? Por que um lugar é seguro/ inseguro?
 - Perguntando aos outros:** Por exemplo, onde viu o meu jovem? O que estava fazendo?
- Lembre-se, vocês podem ajudar-se mutuamente, ao verificarem o bem-estar de todo/as o/as jovens na comunidade, não somente o do seu próprio jovem.



Consolidação



15 minutos

1. Agradeça a todos pela sua participação e entregue a actividade prática seguinte:

Actividade prática da décima sessão

Estabelecer limites para o jovem, assegurando que os mesmos são comunicadas de forma clara à pessoa jovem. Pratique as sugestões de monitorar jovens: peça detalhes, observe o comportamento, explique as razões, peça a outros. Fale com os seus jovens e diga-lhes porque você está fazendo isto – porque você está interessado no bem estar deles e quer-se envolver nas suas vidas e mantê-los seguros.

2. Incentivar os parceiros a apoiarem-se um ao outro nas sessões e nas actividades práticas a realiar em casa.
3. Discutir as questões logísticas da próxima sessão:
 - A DATA da próxima sessão;
 - O LOCAL da próxima sessão; e
 - Os TÓPICOS a serem discutidos.

11ª Sessão: Revisão e Compromisso

Resumo da sessão

Descrição da sessão: Os participantes reflectem sobre os seus conhecimentos de comunicação e as Competências adquiridas durante o programa. Os participantes comprometem-se a tentar usar as suas novas Competências para melhorar a sua comunicação com os jovens.

Objectivo da aprendizagem No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:
1. Rever os conhecimentos sobre as Competências de comunicação adquiridos.



Duração: 2 horas



Materiais:

- Formulários de Monitoria , no final desta sessão.
- Reveja as principais Competências de comunicação ensinadas neste programa. Veja Fichas 1, 2 e 6.

Preparação do Facilitador:

- Faça cópias do Teste Pré e Pós de Comunicação para todos os participantes. Estes encontram-se na secção de Formulários de Monitoria no final deste Manual.

Actividade 1: Discuta a Actividade Prática da Sessão 10



15 minutos

Reveja a prática da última semana perguntando aos participantes:

- a. O que foi mais difícil/fácil em relação à prática?
- b. Que competências achou mais úteis?
- c. Que competências gostaria praticar mais posteriormente?

REVISÃO: Actividade prática da décima sessão:

Faça um levantamento de sugestões para monitorar os jovens: peça detalhes, observe comportamentos, explique as razões, converse com eles, e peça aos outros. Fale com o seu/sua jovem para lhe transmitir as razões porque é que está a fazer isso – por que você lhe quer bem, você quer participar da vida dele e você quer que ele esteja em segurança.



Actividade 2: O Que Nós Aprendemos?



45 minutos

1º PASSO

Peça a cada participante para ficar de pé, em fila, e nomeie uma área de conhecimento ou habilidade que eles aprenderam ou melhoraram durante este programa e, se possível, compartilhe uma história pessoal que o tenha ajudado a construir uma boa relação com o seu/a sua jovem. Estimule-os a bater palmas bem alto e a celebrar a experiência positiva dos participantes.

2º PASSO

Reveja as comunicações e Competências cobertas por este programa. Veja as Fichas 2 e 3, no fito de cobrir todos os temas.

3º PASSO

Divida os participantes em dois grupos. Peça para eles criarem uma novela, tipo drama de 10 minutos, sobre um adulto e um jovem. Nesta dramatização, o adulto e o/a jovem estão tendo uma comunicação muito difícil. Alguém dá ao adulto conselhos sobre as habilidades de comunicação que funcionam melhor com os jovens. É importante depois que o adulto utilize estas novas habilidades para se comunicar com o jovem. Eles terão 20 minutos para preparar a cena. Estimule os participantes a serem criativos e dramáticos.

4º PASSO

Peça a cada grupo para encenar o seu drama. No término de cada encenação comece uma discussão, solicitando:

- Que competências você observou que você não conhecia antes da capacitação?
- Que competências viu a serem utilizadas que o convenceram da sua utilidade na prática futura com os jovens na sua vida?

Actividade 3: O Meu Compromisso com meu/a minha Jovem



30 minutos

1º PASSO

Explique aos participantes que isto é o encerramento do programa. Peça aos participantes para fazerem um compromisso verbal de como tentarão usar as Competências que aprenderam. Se os participantes concordarem, peça ao grupo todo que repita o seguinte:

Nosso compromisso aos jovens:

Eu, _____, prometo usar os conhecimentos e Competências aprendidas neste programa para construir uma relação forte com os jovens e protegê-los de perigos.

2º PASSO

Peça aos participantes para ficarem aos pares. Cada pessoa deverá listar as três Competências que esperam usar e como a usarão. Por exemplo:

1. Eu farei perguntas ao/à jovem em vez de dizer a ele/ela o que tem que fazer.
2. Eu vou compartilhar os meus valores com eles/elas sobre o álcool.
3. Eu farei tudo para os ouvir quando eles/elas falam e far-lhes-ei perguntas.

3º PASSO

Reúna novamente o grupo e convide os participantes a compartilharem os exemplos da sua lista, se quiserem.

Avaliação



15 minutos

Antes da sessão de encerramento realize o Pré e Pós Teste de comunicações do “Avante Famílias!” com os participantes!.

Consolidação



15 minutos

1. Agradeça aos participantes pelo seu duro trabalho durante este programa e felicite-os por tudo o que alcançaram.
2. Estimule os parceiros a continuarem a apoiar-se reciprocamente no uso das Competências que aprenderam no programa.
3. Recorde aos participantes que eles são capazes de levar os seus compromissos para a comunidade, de modo a construírem uma cultura de apoio ao relacionamento com todos os jovens.



Fichas De Monitoria Do Avante Raparigas! Avante Famílias!



Instrumento 2. Pré e pós teste

Instruções para os Facilitadores: preencha este formulário antes da primeira sessão e novamente imediatamente após a última sessão.

Leia cada um das seguintes afirmações em aberto. Em resposta à declaração, peça aos participantes para verificarem a coluna para “Estou de acordo” (primeira coluna); “Não sei” (2ª coluna); ou “Discordo” (3ª coluna). Obrigado pela sua participação! Se os participantes forem analfabetos use apenas um formulário para o grupo de respostas, lendo cada afirmação em voz alta. Peça aos participantes para fecharem os olhos e votar apenas numa resposta. Registrar as respostas em cada coluna apropriada.

Local: _____ Idade: _____ Data: _____

Check one: Pre Test Post Test

	Concordo	Não sei	Discordo
1. É fácil para os adultos comunicar com os jovens.			
2. Hoje, eu disse ao/à jovem da minha vida que o/a amo.			
3. Os Jovens não precisam de privacidade. Quando os jovens falam sobre os seus problemas, os adultos podem compartilhar o problema deles com qualquer um.			
4. É importante que adultos conheçam os seus próprios valores sobre a sexualidade antes de discutir estas questões com os jovens.			
5. Uma jovem que está com a menstruação pode engravidar a primeira vez que tiver relações sexuais.			
6. É importante os adultos saberem do paradeiro dos jovens			
7. Está bem para os adultos dizerem aos jovens que “Não sei a resposta”.			
8. Uma pessoa pode contrair o HIV ao partilhar utensílios com uma pessoa infectada pelo HIV			
9. Não me sinto confortável quando falo com os jovens sobre as maneiras como o HIV é transmitido.			
10. Os adultos não precisam de falar com os jovens sobre o sexo porque estes aprendem tudo que precisam com os outros.			
11. Eu compartilhei as esperanças e sonhos que tenho para meu jovem com ele/a.			
12. Eu sou um modelo positivo para os jovens.			

Glossário

Abstinência – a abstinência sexual é a escolha de não ter actividade sexual. As razões para escolher a abstinência podem ser morais, religiosas, legais ou por motivos de saúde e segurança. Uma vez que as infecções de transmissão sexual, incluindo o HIV, podem ser transmitidas através de sexo oral, anal e genital, a abstinência refere-se a não manter relações sexuais orais, anais ou genitais. A abstinência é o único método 100 por cento efectivo de evitar uma gravidez indesejada e as infecções de transmissão sexual, incluindo o HIV.

Agressividade – transmitir uma mensagem brutalmente, sem pensar nos sentimentos da outra pessoa; expressar-se de uma maneira que provoca desconforto.

Ameaça – constituir uma fonte de perigo, ou intimidar alguém dizendo-lhe que enfrentará consequências negativas ou perigosas caso não abedeça.

Assédio – criar uma situação desagradável ou hostil através de um comportamento verbal físico indesejado ou inconveniente.

Assédio sexual – qualquer atenção de cariz sexual repetitiva, indesejada e não solicitada, tal como provocar, tocar ou insultar.

Assertividade – transmitir uma mensagem expressando honestamente os pensamentos e os sentimentos; ser-se claro e directo sem atentar contra os direitos dos outros; mostrar respeito mútuo.

Coerção – a coerção pode ser de natureza física, emocional ou económica. Inclui a intimidação, ameaças, a perseguição, a instigação ou a promessa de benefícios para obter alguma coisa de uma pessoa mais fraca ou vulnerável. A coerção é usada para levar alguém a fazer alguma coisa contra a sua vontade.

Consentimento – significa dizer “sim” ou concordar com alguma coisa. O consentimento é concordar em fazer alguma coisa livremente sem qualquer elemento de força, fraude, engano ou pressão, seja ela de natureza física, emocional, económica ou social. Mesmo que alguém diga “sim” não será um verdadeiro consentimento se tiver sido dito sob pressão, se o perpetrador tiver usado qualquer tipo de força para levar a vítima a obedecer. As crianças são menores e nunca podem dar consentimento a um relacionamento sexual com um adulto. As duas componentes necessárias ao consentimento são que ele seja **informado e voluntário**, o que quer dizer que a pessoa deve compreender ao que é que está a dizer “sim” e que não tenha sido usada força ou coerção.

Contraceptivos – são métodos de prevenção da gravidez. Isto pode ser obtido através de medicamentos, de um dispositivo ou bloqueando o processo de reprodução.

Dispositivo Intra-uterino (DIU) – um pequeno dispositivo de plástico que é inserido no útero por um clínico. Uma vez inserido, o DIU torna-se imediatamente efectivo. Os DIU contêm cobre ou hormonas que impedem o espermatozóide de se unir ao óvulo evitando



assim que este fique fertilizado e se implante no útero. As mulheres que colocam o DIU podem ter sangramentos irregulares e manchas nos primeiros meses.

Os DIU não protegem contra as ITS, incluindo o HIV. Tal como sucede com muitos contraceptivos hormonais, algumas mulheres podem sofrer efeitos secundários, incluindo alterações de disposição, acne, dores de cabeça, amolecimento dos seios e náuseas.

Injectáveis – a hormona injectável chamada progestina constitui a base de um método anticonceptivo reversível e efectivo. Um profissional de medicina ou um trabalhador comunitário de saúde administrará a injeção no músculo da parte superior do braço, na nádega ou na coxa da mulher. A injeção dura três meses, tempo após o qual ela deve receber outra injeção para que o efeito anticonceptivo se mantenha. Este método é plenamente efectivo 24 horas depois da injeção. Os injectáveis não protegem contra as ITS, incluindo o HIV. Eles podem provocar períodos menstruais irregulares, dores de cabeça e aumento de peso.

Pílula anticonceptiva – também conhecida como “**contraceptivo oral**” é um método temporário de controlo de nascimentos. É uma pílula hormonal combinada (geralmente de progestina sintética e estrogénio) ou apenas de progestina que é tomada diariamente. As hormonas impedem a ovulação (a libertação de um óvulo pelos ovários) e aumentam o muco cervical que bloqueia o espermatozóide e cria um ambiente uterino delicado. A pílula não protege contra as ITS, incluindo o HIV e deve ser tomada todos os dias à mesma hora. Algumas mulheres podem sofrer efeitos secundários, incluindo alterações de disposição, acne, dores de cabeça, amolecimento dos seios e náuseas.

Preservativos – uma membrana de poliuretano ou de látex que cobre o pénis; alguns vêm com lubrificante ou espermicida. O preservativo é colocado no pénis erecto antes da relação sexual. O preservativo evita a gravidez ao bloquear a passagem do espermatozóide. O preservativo proporciona a melhor protecção contra as ITS, incluindo o HIV.

Género – papéis, responsabilidades e comportamentos socialmente estabelecidos. Esses papéis são culturalmente estabelecidos e aprendidos, mudam com o tempo e variam entre culturas.

HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana) – é o vírus que causa a SIDA. O HIV transmite-se através do sangue, do sêmen, dos fluidos vaginais, e do leite de peito. O HIV PODE ser evitado e não se transmite através de contactos casuais (abraçar, partilhar o lavatório de casa, jogar futebol, etc.).

- O HIV transmite-se:
 - Através das relações sexuais genitais, anais ou orais com um/a parceiro/a infectado/a.
 - Homem para mulher, mulher para homem, homem a homem, mulher a mulher.
 - Através do contacto com uma pessoa infectada.
 - Através da partilha de agulhas e do uso de drogas intravenosas.
 - Em práticas que envolvam incisões (cortes), como a circuncisão, o HIV pode ser transmitido através do sangue de um iniciado para o do outro se for utilizado o mesmo instrumento sem ser devidamente esterilizado entre um e outro.
 - De mãe para filho: durante a gravidez, ao nascer ou através do aleitamento de peito.

- O HIV NÃO se transmite:
 - A conversar, apertar as mãos ou através de outro contacto casual.
 - A abraçar ou beijar (há um risco mínimo de que o beijo profundo - “Beijo Francês ou Beijo de Língua” - possa provocar a infecção, se houver golpes abertos nos lábios, na língua ou na boca)
 - A tocar nas paredes, maçanetas, utensílios de escrita, lavabos, computadores, telefones.
 - Por picadas de mosquitos, moscas ou outros insectos.

A ÚNICA maneira de se saber se está infectado é fazer-se o teste do HIV. O teste vai diagnosticar com segurança se a pessoa está infectada ou não. O corpo leva aproximadamente 2 meses para desenvolver anticorpos suficientes para serem detectados no teste de anticorpos ao HIV. Por essa razão, é importante fazer o teste 2 meses depois do comportamento de risco (partilhar agulhas de qualquer tipo, relações sexuais genitais, anais ou orais), com vista a obter um resultado preciso do teste. Ademais, é muito importante usar preservativo de todas as vezes que a pessoa mantenha relações sexuais enquanto espera por ser testada, uma vez que o período imediatamente a seguir a aquele em que a infecção ocorre é aquele que oferece o maior risco de contaminação.

Hormonas – substâncias químicas produzidas por uma glândula que medeia actividades noutras partes do corpo. As hormonas viajam pelo corpo na corrente sanguínea para regularem a actividade de certos órgãos, incluindo o sistema reprodutivo. Certas hormonas jogam um papel nos sentimentos de natureza sexual e no desenvolvimento sexual.

Infecções de Transmissão Sexual (ITS) – infecções que são transmitidas através do contacto sexual: anal, oral ou genital. As ITS dividem-se, em geral, em duas categorias: bacterianas (p.ex. gonorreia, clamídia e sífilis) e virais (p.ex. verrugas genitais, herpes, hepatite e HIV). As infecções bacterianas são relativamente fáceis de curar, se forem detectadas a tempo. As infecções virais são incuráveis mas os seus sintomas são controláveis se forem detectadas a tempo.

Menstruação – o ciclo durante o qual o endométrio (o forro do útero) cresce, engrossa e se mantém até à ovulação, e depois se desprende. Este desprendimento é chamado o período menstrual ou menstruação. A duração média do ciclo, desde o primeiro dia de sangramento de um ciclo ao primeiro do ciclo seguinte, é de 28 dias e um período dura em média 5 dias. Contudo, a duração e o padrão do ciclo variam grandemente de mulher para mulher.

Meta - um objectivo, propósito ou resultado desejado. É algo em que a pessoa se concentra e trabalha para alcançar.

Normas – regras ou expectativas sociais.

Papéis de género – comportamentos que se espera que os rapazes e as raparigas (e os homens e as mulheres) tenham por serem masculinos ou femininos.

Puberdade – quando as crianças começam a amadurecer emocional e fisicamente. Este período é quando o corpo da criança desenvolve as características que a definem sexualmente. Quer os corpos masculinos quer os femininos adquirirão uma forma diferente uma vez que as raparigas começam a tornar-se mulheres e os rapazes a tornar-se homens. Cada pessoa amadurece de maneira diferente e a um ritmo distinto.



Relação sexual – uma variedade de contactos sexuais e íntimos, incluindo a relação genital, anal e oral.

Relacionamento saudável – as relações saudáveis caracterizam-se pelo respeito, pela partilha e pela confiança. Elas baseiam-se na crença de que ambos os parceiros são iguais e de que o poder e o controle na relação são partilhados por igual. Algumas das características de uma relação saudável são:

- Respeito – ouvirem-se um ao outro, valorizando a opinião um do outro, e ouvindo sem emitir juízos de valor.
- Confiança e apoio – apoiar as metas de vida um do outro e respeitar o direito um do outro a ter os seus próprios sentimentos, opiniões, amizades, actividades e interesses.
- Honestidade e responsabilidade – comunicar com abertura e confiança, admitindo erros ou enganos, e aceitando a responsabilidade dos próprios erros.
- Responsabilidade partilhada – tomar as decisões da relação em conjunto, chegando a um acordo mútuo sobre uma distribuição de trabalho que seja justa para ambos os parceiros.
- Negociação e justiça – estarem dispostos a comprometerem-se, a aceitarem a mudança e a procurarem soluções mutuamente aceitáveis para os conflitos.
- Comportamento não ameaçador – falar e agir de uma maneira que promova o sentimento de segurança de ambos os parceiros na relação. Ambos se devem sentir confortáveis e seguros para expressarem e se envolverem nas actividades que escolher.

Respeitoso – ouvir os outros, ser atento, cuidadoso ou sensível aos seus sentimentos, crenças, necessidades e opiniões e escutar sem emitir juízos de valor.

Saúde reprodutiva – a “Saúde reprodutiva é um estado de bem-estar físico, mental, e social completo e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, em todas as questões relacionadas com o sistema reprodutor e com as suas funções e processos”¹

Sexo – biológico e universal (os elementos são os mesmo no mundo inteiro). O sexo é determinado ao nascimento e em geral não muda, a não ser com recurso a cirurgia. O sexo não varia entre ou dentro das culturas. A pessoa nasce ou homem ou mulher.

Violência em Função do Género – é um padrão de comportamentos abusivos, física, sexual e/ou emocionalmente usados por um indivíduo para afirmar o seu poder ou manter o controlo sobre outra pessoa, em função do seu sexo ou género. A VFG inclui as relações íntimas conjugais, bem como as relações de namoro. O abuso cai geralmente numa ou mais das seguintes categorias: espancamento físico, assalto sexual e abuso emocional ou físico.

Violência sexual – qualquer forma de actividade sexual indesejada ou forçada em que não tenha havido consentimento, em que não seja possível haver consentimento ou em que tenha sido usado poder ou intimidação para coagir o acto sexual. A violência sexual e o abuso incluem o contacto físico directo, como o toque indesejado de qualquer tipo, ou a violação, que também é conhecida como “profanação” no caso de se tratar de alguém abaixo da idade legal de consentimento.

² Nações Unidas. Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento, Cairo. Nova York: Nações Unidas; 1994.

Independentemente da idade legal de consentimento, a actividade sexual entre um professor e uma estudante é considerada abuso por causa das diferenças de idade e de poder entre ambos. A violência sexual pode ser perpetrada verbalmente. A violência ou abuso sexual pode ter efeitos devastadores, de longa duração nas crianças, incluindo o risco de aumento dos danos sociais, emocionais e psicológicos, aumentando o risco de abuso substantivo, de problemas sociais e de saúde, tais como a gravidez indesejada, infecções de transmissão sexual, incluindo o HIV/ SIDA, bem como efeitos negativos no desempenho escolar.



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG
SCHOOL of PUBLIC HEALTH

Center for Communication Programs