

AVANTE RAPARIGAS!

HABILIDADES PARA A VIDA AO NÍVEL DA ESCOLA PARA
RAPARIGAS E RAPAZES: MANUAL DO PROFESSOR

AVANTE ESTUDANTES!



A elaboração deste manual foi possível graças ao generoso apoio do povo Americano, através do Plano Presidencial de Emergência para o Alívio da SIDA (PEPFAR), e da Agência dos E.U. para o Desenvolvimento Internacional (USAID), nos termos do Contrato nº GHH-I-00-07-00032-00, USAID|Projecto SEARCH, Ordem de Trabalho 01. O conteúdo do mesmo é da exclusiva responsabilidade da Iniciativa Avante Raparigas! e não reflecte necessariamente os pontos de vista do 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
Sessão 1: Avante Estudantes! - O que Esperar?	19
Text para o/a Moderador/a: Proposta de Regras Básicas do Avante Estudantes!	22
Sessão 2: Os Meus Pontos Fortes e as Minhas Metas	23
Sessão 3: Dentro da Minha Caixa, Fora da Minha Caixa	26
Sessão 4: Amizades Saudáveis	29
Sessão 5: Falar Alto! Comunicar com os Outros	32
Texto para o/a Moderador/a: Dizermos aquilo que queremos e como é que nos sentimos	36
Sessão 6: Os Adultos como Apoiantes	37
Sessão 7: O Meu Corpo Está a Mudar – Sou Normal? Parte 1	41
Texto para o/a Moderador/a: Como falar com Jovens sobre sexo	44
Sessão 8: O Meu Corpo Está a Mudar – Sou Normal? Parte 2	48
Folheto: Como transmitir auto-estima uns aos outros.....	51
Sessão 9: Afinal, Como é Que a Gravidez Acontece?	52
Folheto: Sistemas Reprodutores, Menstruação e Gravidez	55
Sessão 10: O Saco Opaco do HIV	63
Texto para o/a Moderador/a: Os adereços e a sua conexão com as ITS/HIV	65
Sessão 11: Tomar as Decisões Certas	68
Sessão 12: O Que é Que eu Faço com Estes Sentimentos?	72
Sessão 13: Estou Pronto/a para a Actividade Sexual?	75
Sessão 14: Dizer “Não” às Relações Sexuais	79
Sessão 15: Eu Não Quero Ter Relações Sexuais	83
Texto para o/a Moderador/a: Informação Importante sobre como Lidar com Jovens Vítimas de Violência Sexual ou de Relações Sexuais Indesejadas	88
Sessão 16: Falar com os Adultos sobre Sexo	90



Sessão 17: Ter Relações Sexuais com Homens Mais Velhos	95
Sessão 18: Os Meus Valores, o Meu Dinheiro	100
Sessão 19: Ter Relações Sexuais Apenas Um com o Outro	104
Sessão 20: As Consequências do Abuso de Bebidas Alcoólicas	108
Sessão 21: Usar a Comunicação para nos Protegermos a Nós Mesmos	112
Texto para o/a Moderador/a: Mais Exemplos De Comunicação	116
Sessão 22: Respeitar o Passado, Preservar o Nosso Futuro	118
Sessão 23: Estou em Risco?	121
Sessão 24: Planear a Minha Meta	125
Glossário	127
Formulários de Monitoria	132

Agradecimentos

Este Manual foi escrito por Maryce Ramsey e Judy Palmore. Joanna Skinner, Patricia Poppe, Jane Brown, Carol Underwood, Jessica Fehringer, Tinaye Mmusi, Maipelo Madibela, Assana Magombo, Dorothy Nyasulu, Enni Panizzo e os membros do Grupo Técnico de Trabalho do PEPFAR sobre o Género bem como as equipas nacionais PEPFAR do Botswana, do Malawi, e de Moçambique prestaram apoio técnico diverso.

Gostaríamos de expressar o nosso agradecimento às várias organizações cujos materiais foram adaptados ou utilizados neste Manual. São elas:

International HIV/AIDS Alliance, www.aidsalliance.org

- “Sexuality and Life-Skills: Participatory Activities on Sexual and Reproductive Health with Young People.”
- “Our Future Sexuality and Life Skills Education for Young People, Grades 4-5.”
- “Our Future: Sexuality and Life Skills Education for Young People, Grades 6-7.”
- “Our Future: Sexuality and Life Skills Education for Young People Grades 8-9.”

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.
- “Doorways II: Counsellor Training Manual on School-Related Gender-Based Violence (SRGBV),” unadapted version, November, 2006.

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

- Pictures on male and female reproductive systems, menstrual process and pregnancy 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.

Campaign for our Children, Inc. www.cfoc.org

- “Talking to Your Parents about Sex,” in “Teen Guide” Found at: <http://www.cfoc.org/index.php/teen-guide/talking-to-your-parents-about-sex/>

Foto da capa por Patrick Coleman/CCP, Cortesia de Photoshare



Introdução

Damos as Boas-vindas ao Manual do professor sobre Habilidades para a Vida ao Nível da Escola para Raparigas e Rapazes Avante Estudantes! Este Manual foi elaborado para ajudar os professores a datarem os estudantes com um leque de habilidades que os vão ajudar a protegerem-se do HIV/SIDA.

Antecedentes do Avante Raparigas!

O Manual do professor sobre Habilidades para a Vida ao Nível da Escola para Raparigas e Rapazes Avante Estudantes! foi concebido no âmbito de Avante Raparigas!, com o financiamento da 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 prevalência do HIV no seio de raparigas adolescentes vulneráveis, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, no Botswana, Malawi e Moçambique.

Por seu turno, o projecto Avante Raparigas! é implementado pelo Centro de Programas de Comunicação (CCP) da Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins e tem como objectivo reforçar os programas relativos ao género em todo o mundo através de desenvolvimento e expansão de novas abordagens e das já existentes com vista à redução do risco de infecção pelo HIV das raparigas adolescentes. Como forma de partilhar os resultados destas iniciativas de forma global, está disponível, para além deste Manual, um conjunto de materiais-chave, incluindo ferramentas inovadoras para a avaliação da vulnerabilidade da rapariga, bem como um conjunto completo de materiais de programas, e materiais vários para auxiliar os decisores políticos e dinamizadores de programas na promoção de raparigas e comunidades fortes em todo o mundo. Para a consulta do conjunto completo dos materiais da Avante Raparigas! visitar <http://www.k4health.org>, <http://www.aidstar-one.com> ou contactar a Agência Norte-americana para o Desenvolvimento Internacional no seguinte endereço: GHCommunicationsTeam@usaid.gov

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.



O Manual do professor sobre Habilidades para a Vida ao Nível da Escola para Raparigas e Rapazes Avante Estudantes! pressupõe que, tanto os rapazes como as raparigas, tanto os homens como as mulheres são vulneráveis ao HIV/ SIDA. Contudo, há evidências de que as raparigas e as mulheres jovens são mais vulneráveis ao HIV. Por exemplo:

- As raparigas têm menos oportunidades de frequentarem a escola ou de dar continuidade à sua educação;
- As raparigas têm menos acesso a informação sobre o HIV/ SIDA;
- As raparigas têm menos acesso a oportunidades económicas do que os rapazes, o que as pode levar a praticarem relações sexuais em troca por dinheiro;
- Os papéis tradicionais podem desencorajar as raparigas de serem assertivas;
- Muitas raparigas casam-se e começam a manter relações sexuais mais cedo do que os rapazes; e
- As raparigas tendem mais a ser vítimas da violência sexual do que os 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 Raparigas! todavia, espera mudar esta atitude, dando mais ênfase às necessidades das raparigas adolescentes.

Definição da vulnerabilidade das raparigas ao HIV

As raparigas que são “vulneráveis” ao HIV correm maior risco de contraírem o HIV do que as outras raparigas. A este conjunto de raparigas mais vulneráveis ao HIV pertencem aquelas que são órfãs, as que abandonaram a escola, aquelas que estão socialmente marginalizadas, as migrantes, e/ou aquelas que vivem em condições de pobreza. Estes factores, juntamente com outros tais como o conhecimento, a auto-eficácia, o consumo de bebidas alcoólicas, as influências sociais e o relacionamento com os progenitores, sobrepõem-se muitas vezes, colocando as raparigas em maior risco de serem infectadas pelo HIV.

Como Utilizar o Pacote de Instrumentos Avante Raparigas!

O Pacote de instrumentos Avante Raparigas! foi concebido para apoiar um programa abrangente que vise reduzir a vulnerabilidade das raparigas ao HIV/ SIDA através do trabalho nas comunidades, nas escolas, com os progenitores, com rapazes e com raparigas, através da consciencialização participativa, a partir de elementos de acção comunitária e de instrumentos para o desenvolvimento de habilidades. Os instrumentos foram testados experimentalmente nos três países em que são implementados - Malawi, Moçambique e Botswana – e foram revistos com base nas reacções dos moderadores e dos participantes em cada um dos três países.

Avante Raparigas! 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 Guias 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 Pacote abrangente de ferramentas do Avante Raparigas! foi concebido para combater os factores múltiplos que tornam a rapariga vulnerável, de forma a que todos os seus componentes sejam implementados como um pacote. No caso de não haver fundos para a implementação do pacote completo de materiais, os componentes do programa podem também ser implementadas independentemente.

Como Usar Este Manual

1. O manual **Avante Estudantes! Habilidades para a Vida ao Nível da Escola para Raparigas e Rapazes contém vinte e quatro (24) sessões.**

- Título da sessão.
- Descrição da Sessão.
- Objectivos da Aprendizagem.
- Duração estimada.
- Materiais e Preparação do/a Moderador/a.
- Actividades, com instruções passo-a-passo.
- Sessão de Encerramento.
- O Que é que se Segue?.
- “Nota para o Professor/Moderador” ao longo de cada sessão, conforme seja necessário.



No final do Manual existe um glossário com as definições das palavras e dos conceitos nele utilizados.

2. Materiais, Informação e Recursos Necessários

1. São necessários Marcadores e Blocos Gigante OU giz e quadros de parede para a maior parte das sessões. Quando não houver disponibilidade destes materiais, adapte a sessão em conformidade.
2. Para algumas sessões são necessários Textos de Apoio. Estes Textos de Apoio encontram-se no fim de cada sessão. Se não conseguir fazer cópias para todos os participantes, tente obter pelo menos algumas cópias para que os participantes possam partilhar.
3. Os resumos visuais ou Álbum Seriado Avante Raparigas! podem ser úteis ao/à Moderador/a, que deve tê-las à mão para referência.
4. Antes do seminário, o/a moderador/a tem de ter informação sobre para onde encaminhar as pessoas nas questões ligadas à:
 - Contraceção
 - Testagem e Aconselhamento sobre o HIV
 - Prevenção da transmissão mãe-filho do HIV
5. Convide os trabalhadores do Centro de Saúde e/ou as ONG que trabalham na área de saúde reprodutiva, e planeamento familiar e HIV para, como moderadores “convidados”, apoiarem as sessões.

Conhecer a sua Audiência

Em função do grupo com que esteja a trabalhar, poderá ter de alterar a maneira como conduz as sessões. Para grupos com baixo nível de instrução poderá querer usar mais desenhos e mais símbolos quando escreve no bloco gigante ou no quadro de parede. Deve utilizar uma linguagem simples. Assegure-se de que as instruções são claras antes de começar uma actividade. Não faça mais do que 2 ou 3 perguntas no fim de cada sessão.

Tamanho dos Grupos

O tamanho ideal do grupo é de 15 a 20 estudantes. A Avante Raparigas! utiliza uma metodologia participativa e encoraja o debate. Mantendo o tamanho do grupo pequeno, todos os participantes terão a oportunidade de se envolverem activamente no programa e os moderadores terão maior probabilidade de respeitar o tempo de uma hora e meia previsto para as sessões.

Estar Preparado/a para as Dificuldades

Todas as experiências de capacitação têm o potencial para apresentarem desafios. A melhor maneira de evitar dificuldades é estar-se preparado/a. Conheça os materiais e treine a moderação das actividades com um/a amigo/a ou com outro/a moderador/a.

Moderar as Sessões respeitando a sua Ordem

As sessões foram concebidas para se basearem e complementarem os conteúdos abrangidos por sessões anteriores, por isso é melhor moderar as sessões por ordem, começando pela sessão 1 e terminando na sessão 24.

3. A Abordagem Participativa na Aprendizagem Avante Raparigas!

*Aquilo que eu oiço, esqueço.
Aquilo que eu vejo, lembro-me.
Aquilo que eu faço, compreendo.*

Este Manual utiliza métodos de ensino participativos como as discussões em grupo, chuva de ideias, peças e encenações teatrais, trabalhos em pequenos grupos, jogos educativos, e o contar de histórias. Os participantes terão muitas oportunidades para praticarem as novas habilidades, como a comunicação e a tomada de decisões.

As vantagens dos métodos participativos activos incluem:

- Habilidades de pensamento crítico melhoradas;
- Mais propensão dos participantes para recordarem e partilharem informação nova;
- Motivação crescente; e
- Habilidades inter-pessoais melhoradas.

Métodos Participativos

Chuva de Ideias: A chuva de ideias é uma exploração de ideias e é uma forma excelente de iniciar a discussão de um determinado tópico. Durante uma chuva de ideias, ninguém deve julgar ninguém nem fazer juízos de valor sobre qualquer ideia que alguém dê. Cada ideia é simplesmente registada numa folha de papel gigante, no quadro de parede ou em qualquer outro meio em que todos possam ver. Esta actividade encoraja os participantes a alargar o seu leque de ideias sobre um dado assunto e a olhar para um tópico a partir de ângulos e perspectivas diferentes.

Discussão em Grupo: Discussão em grupo faz emergir as ideias dos participantes sobre um tópico particular, e dá ao/à moderador/a oportunidade para ampliar o conhecimento sobre os participantes ou de corrigir informações deturpadas que tenha à partida. A eficiência da discussão em grupo depende muitas vezes da capacidade do/a moderador/a de utilizar **perguntas abertas**, que são perguntas feitas pelo/a moderador/a que exigem mais do que uma simples resposta “sim” ou “não”. Estas perguntas ajudam a verbalizar os sentimentos ou ideias sobre um tópico ou uma actividade:

1. “O que é que aprendeste com esta actividade?” é uma pergunta aberta. “Diz-me de que maneira é que esta actividade te afectou”, é outro exemplo de uma pergunta aberta. As perguntas abertas começam geralmente por O Quê, Quando, Porquê e Como.
2. “Aprendeste alguma coisa?” não é uma pergunta aberta porque o participante pode responder simplesmente “sim” ou “não”.



Teatro: O teatro proporciona aos participantes uma oportunidade para experimentarem situações da vida real, sem terem de correr os riscos da vida real. É importante que os/as moderadores/as encorajem os participantes a representarem situações realistas e não situações ideais.

As regras do teatro são:

1. Discutam a situação no grupo.
2. Escolham uma história.
3. Concordem sobre aquilo que cada um vai fazer, envolvendo todos.
4. Ensaiem.
5. Façam uma representação perante o grupo.

Quebra-gelos: Antes ou durante cada sessão, os/as moderadores/as podem querer realizar uma actividade de quebra-gelo com os participantes para os ajudar a relaxar, a divertirem-se e a voltarem a comunicar uns com os outros. Os próprios participantes têm ótimas ideias para actividades de quebra-gelo e de aquecimento. Pode pedir a um ou dois participantes em cada sessão para serem responsáveis por uma curta actividade de aquecimento e por manterem o grupo com energia ao longo das sessões.

Alguns exemplos de actividades de aquecimento são:

1. Quem é o/a líder?

- Os participantes fazem um círculo, em pé ou sentados. Uma pessoa voluntaria-se para sair da sala.
- Depois de esta o fazer, o resto do grupo escolhe um/a líder.
- O/A líder integra o círculo onde realizará uma série de acções (tais como bater as palmas, abanar um pé, fazer uma careta) que serão imitados pelo grupo todo.
- É pedido, então, à pessoa voluntária que regresse à sala, sendo convidada a ficar no meio do círculo, sentada ou em pé. Ao/A voluntário/a é dada a tarefa de tentar identificar quem é o/a líder.
- O grupo protege o/a líder não olhando para ele/ela e não mostrando que está a seguir as acções dele/dela.
- Quando o/a voluntário/a identificar correctamente o/a líder (pode fazer várias tentativas) o/a voluntário/a volta a integrar o grupo e o/a líder "apanhado/a" é o/a novo voluntário/a.
- Repita enquanto o grupo se mantiver animado.

2. Encenar uma mentira

- Peça aos participantes que formem um círculo.
- O/A líder começa a fazer a mímica de uma acção.
- Quando a pessoa que estiver à direita do/a líder perguntar "O que é que estão a fazer?", o/a líder deve responder que ele/a está a fazer algo completamente diferente daquilo que está a fazer realmente. Por exemplo, o/a líder está a fazer a mímica de quem está a nadar, mas diz "Estou a lavar o cabelo".
- A pessoa à direita do/a líder tem, então, de fazer a mímica daquilo que o/a líder DISSE que eles estavam a fazer (lavar o cabelo). A pessoa à sua direita pergunta, então: "O que é que vocês estão a fazer?" e eles dizem estar a fazer algo completamente diferente.
- Dê a volta ao círculo desta maneira até toda a gente ter tido oportunidade de participar.

3. Fazer chover

- Peça aos participantes para formarem um círculo.
- Peça aos participantes para repetirem os gestos do/a líder. Diga-lhes que cada pessoa repetirá esse gesto à medida que você passa à volta do círculo, no sentido dos ponteiros do relógio (os gestos são: juntar as palmas das mãos e esfregá-las uma na outra; estalar os dedos; dar palmadas nas coxas; bater os pés).
- Lembre aos participantes que devem iniciar um novo gesto logo que a pessoa à sua direita tenha começado a fazê-lo.
- O/A líder começa, juntando as palmas das mãos e esfregando-as uma na outra. O/A líder deverá continuar com esse gesto até que toda a gente no círculo o esteja a imitar. Uma vez chegados a esse ponto, o/a líder deverá iniciar um novo gesto. O movimento contínuo vai produzir um som semelhante ao de um temporal.
- Dê a volta ao círculo algumas vezes.
- Quando o/a líder achar que o movimento energético deve cessar, colocará as suas mãos ao lado do corpo. Este gesto percorrerá o círculo, da mesma maneira que os outros gestos e fará retornar o silêncio.

4. Habilidades Necessárias e Dicas para a Moderação das Sessões Avante Raparigas!

A moderadora deve, de preferência, ser mulher, e ter:

- Alguma formação prévia em métodos de ensino participativos;
- Conhecimentos sobre o género e as questões ligadas ao género; e
- A capacidade para reconhecer os seus próprios valores em relação aos jovens; é importante que os/as moderadores/as trabalhem com os jovens a partir do ponto onde eles se encontram e da forma como eles são, e não a partir de onde ou da forma como o/a moderador/a ache que eles deviam ser.

Dicas para os/as Moderadores/as

Apresentamos, a seguir, algumas dicas e métodos para ajudar a capacitá-lo/a como Moderador/a:

Um/a bom/boa moderador/a:

- Vê os participantes como pessoas com informações e habilidades úteis para partilhar, em vez de se ver a si mesmo/a como o/a único/a especialista na sala;
- Encoraja todos os participantes a aprenderem uns dos outros, e pensa em si mesmo/a como orientador do processo em vez de pensar nos participantes como garrafas vazias que ali estão apenas para serem enchidas com os conhecimentos do/a moderador/a;
- Acredita que todos aprendemos fazendo, experimentando, praticando e sentindo, em vez de memorizar, repetir e gravar a informação;
- É organizado, mas flexível na alteração dos métodos, em função das necessidades dos participantes;
- É entusiasta em relação ao tema e aos participantes;
- Cumpre as promessas que faz ao grupo – deixar os participantes falarem, fazer intervalos, etc.
- É paciente e é um/a bom/boa ouvinte;
- Sabe lidar com as emoções, se isto se revelar necessário.



Lembretes para o/a moderador/a:

- **Leia o manual inteiro**, antes de começar a capacitação;
- **Compreenda integralmente o conteúdo de todas as sessões e prepare os materiais** necessários antecipadamente;
- **Adapte as actividades e as discussões de grupo** para tornar as sessões mais adequadas à idade e ao nível de instrução específico do seu grupo concreto de alunos;
- Pense e planeie quaisquer questões que possam surgir durante as sessões mais “difíceis”;
- **Dê exemplos locais** e torne as actividades relevantes para a vida e as preocupações quotidianas dos participantes;
- Sempre que possível, comece pelos assuntos mais fáceis e vá gradualmente abordando os mais difíceis;
- Crie um sistema para lidar com os assuntos que surgem ao longo de uma sessão, mas que não são relevantes para os objectivos dessa mesma sessão. Poderá voltar a esses assuntos noutra altura ou explique simplesmente no fim da capacitação que são assuntos importantes, mas que estão fora do tópico da capacitação;
- Registe os pontos importantes no bloco gigante, para serem utilizados nas actividades de síntese. Pode ser muito complicado liderar a sessão e ao mesmo tempo fazer a anotação dos pontos importantes, por isso, pense em ter alguém para o/a ajudar a registar os pontos-chave;
- **Termine as sessões com uma nota positiva**, com uma mensagem clara para os participantes reterem e levarem consigo. Quando se proporcione, identifique os próximos passos ou as possíveis soluções para o problema;
- Verifique se não está a falar mais do que os participantes. Se constatar que está a fazer demasiado uso da palavra, encoraje os participantes a responderem às questões uns dos outros; por exemplo, se alguém fizer uma pergunta, remeta-a para os participantes, perguntando: “Alguém tem uma resposta para esta questão?”;
- A sua postura influencia, de maneira efectiva, a moderação do grupo. Por exemplo, olhar atentamente e acenar fá-los sentir que as suas contribuições são importantes. Olhar para longe pode fazer com que as pessoas sentam que a sua contribuição não é importante. Olhe sempre de frente para a pessoa com quem está a falar.
- **Divirtam-se!**

Falar sobre as Questões Sexuais

Muitos dos assuntos levantados neste Manual estão relacionados com o sexo, com os relacionamentos e com o HIV, o que obriga o/a moderador/a e os participantes a discutirem acerca de assuntos sensíveis. Alguns moderadores podem sentir que ao falarem sobre questões de sexo e anticonceptivos com jovens estão a encorajá-los a manterem relações sexuais. No entanto, as pesquisas mostram que, pelo contrário, falar com os adolescentes sobre estes tópicos e mostrar-lhes os factos e as consequências, os encoraja a adiar o relacionamento sexual e a considerarem a alternativa da abstinência. Os moderadores não devem partir do princípio de que os participantes ainda não mantêm relações sexuais.

Vamos dar-lhe algumas dicas para fazer os participantes sentirem que você está à vontade para falar sobre estes assuntos:

- **Aceite os termos em calão.** Mas não tenha receio de perguntar o que é que eles significam se não o souber.

- **Diga que não sabe, se não souber.** Mas diga-lhes que voltará a falar com eles para lhes dar a resposta às questões por eles apresentadas; fale com um trabalhador da saúde ou com outro especialista que lhe possa dar a resposta correcta e transmita-a ao grupo.
- **Não emita juízos de valor.** Atenha-se aos factos e não partilhe as suas próprias opiniões e valores.
- **Não responda a questões pessoais sobre a sua própria experiência sexual.**
- **Sinta-se confortável.** Reveja minuciosamente estes materiais e discuta-os com os/as outros/as moderadores/as da sua organização, de maneira a que se sinta seguro quando estiver a discutir estes assuntos com os participantes.

Lidar com a Emoção

Os participantes podem ter manifestações emotivas durante o seminário. Os/As moderadores/as têm de saber lidar com as emoções se elas ficarem descontroladas, para que as emoções não extravasem e destruam o processo de grupo ou causem tensões desnecessárias para o participante. Eis algumas maneiras através das quais o/a moderador/a pode lidar com as emoções: mudar de assunto; relacionar o assunto em debate com uma anedota; fazer o debate avançar para um novo tópico; fazer um intervalo.

Os participantes podem ficar perturbados em relação a alguns dos tópicos tratados no seminário. Podem ter dúvidas sobre si próprios ou podem sentir-se desconfortáveis a falarem sobre assuntos relacionados com sexo com outros adolescentes. Estas actividades de discussão podem fazê-los recordar-se de situações que tenham sido desconfortáveis para eles mesmos antes do seminário, nas suas casas ou na escola.

Se algum/a participante se mostrar perturbado/a com uma actividade, o/a moderador/a deve tentar falar com ele/ela, em privado, para tentar saber o motivo pelo qual a pessoa se sente desconfortável. O/A moderador pode sugerir que o/a participante se afaste do local do seminário. O/A moderador/a não deve forçar o/a adolescente a falar sobre aquilo que o/a perturba. Oiça aquilo que o/a participante está a dizer. O seu papel é oferecer-lhe compreensão, apoio e assistência. Não tente dizer ao/à participante como é que ele/a se sente ou como é que acha que ele/a se deve sentir. Assegure-lhe que é normal que se sinta perturbado/a. **Nota:** deve estar preparado/a para dar informações sobre onde se pode obter aconselhamento psicológico no caso de um/a participante ter sido vítima de abuso.



Chave dos Símbolos

Ao longo deste Manual, aparecerão alguns símbolos que o/a ajudarão a decifrar rapidamente as diferentes formas de informação:



Duração da sessão ou Actividade



Materiais e Preparação



Nota para o/a Moderador/a



Texto de Apoio ou Referência

Sessão 1

Avante Estudantes! - O que Esperar?

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os participantes agem como se fossem repórteres e entrevistam-se uns aos outros a fim de determinar as suas expectativas em relação ao programa. O/A moderador/a explica-lhes o propósito do Avante Estudantes! e os participantes elaboram uma lista de regras básicas para estabelecerem as bases para um ambiente de aprendizagem seguro e divertido.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão os estudantes deverão ser capazes de:

1. Explicar os objectivos do Avante Estudantes.
2. Definir as suas expectativas pessoais relativamente à Avante Estudantes.
3. Debater abertamente e concordar com as regras básicas do Avante Estudantes.



Duração: 50 minutos



Materiais e Preparação:

- Quadro de parede/giz ou Bloco gigante/marcadores
- Esteja familiarizado/a com o objectivo do programa Avante Estudantes (veja abaixo).
- Escreva o objectivo programático do Avante Estudantes no quadro de parede ou no bloco gigante.

Meta do Avante Estudantes!

“O objectivo do Avante Estudantes é proporcionar uma experiência de aprendizagem segura e divertida em que os estudantes sejam dotados com habilidades para a vida e com conhecimentos que os ajudem a manterem uma vida feliz e saudável, a permanecerem na escola e a sentirem-se habilitados a protegerem-se a eles mesmos do HIV/SIDA”

Actividade 1: O que é que vai acontecer durante Avante Estudantes!



20 minutos

1. Delineie o esquema do programa, incluindo os aspectos gerais de logística (i.e. onde é que o grupo se reunirá, em que dias, por quanto tempo, etc.). Se for possível, escreva tudo isso e afixe as informações na sala.
2. Descreva resumidamente o objectivo do Avante Estudantes! (ver a caixa em cima).



- Peça aos estudantes que se dividam em pares. Peça aos estudantes para agirem como repórteres e coloquem ao/à seu/sua parceiro/a as seguintes questões:
 - O que é que torna a aprendizagem divertida?
 - O que é que esperas obter do Avante Estudantes!?
- Depois de todos os estudantes terem tido a oportunidade de entrevistarem e de serem entrevistados, peça aos estudantes para se sentarem em círculo.
- Pergunte aos estudantes: o que é que, para a maior parte de vocês, faz com que a aprendizagem seja divertida? O que é que vos faz terem vontade de participarem na aprendizagem?
- Explique que as actividades do Avante Estudantes! são participativas e peça e encoraje os estudantes a falarem, partilharem, discutirem e brincarem. Explique-lhes que mais tarde, nesta sessão, irão estabelecer as regras básicas com vista a tornarem a participação mais segura e divertida para eles.

Peça a cada participante que identifique aquilo que espera obter da sua participação no programa. Registe o que eles disserem no quadro ou numa folha de papel gigante. Depois de todos os estudantes terem respondido, reveja a lista e comente quais dessas expectativas são resultados realistas do Avante Estudantes! e quais é que o não são.

Actividade 2: Regras básicas do Avante Estudantes



15 minutos



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Regras básicas: As regras básicas são um conjunto de directrizes estabelecidas pelos estudantes, com a assistência do/a moderador/a, para assegurar um ambiente de aprendizagem seguro, respeitoso e encorajador. As regras básicas deverão permanecer sempre afixadas na sala de aulas e os estudantes deverão sempre ser recordados delas antes de cada sessão.

- Pergunte aos estudantes se eles estão familiarizados com as regras básicas ou normas dos grupos. Peça aos estudantes para discutirem a importância de estabelecer algumas regras básicas num programa Avante Estudantes!
- Explique que embora este seja um programa muito participativo, os estudantes não serão forçados ou pressionados a participarem se não o quiserem fazer. Convide os estudantes a desafiarem-se a si mesmos, mas que não participem se sentirem inseguros ou vulneráveis. Encoraje os participantes a “assumirem riscos, estarem seguros e respeitarem os seus próprios limites”. É para ajudar os participantes a sentirem-se seguros ao participarem que são estabelecidas as regras básicas ou de grupo.

3. Peça aos estudantes para debaterem abertamente as regras básicas. A sessão terminará com a elaboração de uma proposta de regras a adoptar.
4. Registe as regras básicas numa folha de papel gigante ou no quadro de parede e mantenha-as afixadas durante todo o programa.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Poderá ter de variar as regras básicas sugeridas em função dos estudantes com que esteja a trabalhar, da sua idade e do relacionamento que eles têm uns com os outros.

Sessão de Encerramento



15 minutos

1. Revejam as regras básicas adoptadas.
2. Revejam o propósito do Avante Estudantes!
3. Agradeça aos estudantes pela participação deles nas actividades. Reconheça que para alguns deles pode parecer um pouco estranho, ao princípio, participar de forma tão activa nas actividades, mas que com a prática isso se vai tornar mais fácil e divertido.
4. Explique-lhes que todos os estudantes têm o direito de: não participar; sentir-se seguros; não se sentirem pressionados; falarem com o professor; fazerem perguntas.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Proposta de Regras Básicas do Avante Estudantes!

- **Confidencialidade:** Aquilo que aqui for dito não será repetido em nenhum outro sítio.
- **Participação :** Desafiem-se a vocês mesmos de forma a participarem e a engajarem-se activamente nas actividades e discussões. A regra da confidencialidade vai estimular nos estudantes o desejo de participarem e de serem francos e honestos.
- **Não fazer julgamentos:** É correcto discordar, mas não é aceitável fazer julgamentos ou rebaixar os outros devido aos seus sentimentos, opiniões ou experiências.
- **Respeito:** Isto pode ter diferentes significados para diferentes pessoas, mas significa essencialmente ouvirmo-nos uns aos outros, não nos julgarmos e tratarmos os outros como queremos que eles nos tratem a nós.
- **Ouvir e não interromper:** Ouvir os outros, dar-lhes toda a atenção e não interromper. Toda a gente terá a oportunidade de participar.
- **Toda a gente tem o direito de se recusar a participar:** Embora este programa encoraje a participação, é sempre aceitável que alguém não participe numa dada actividade ou que não responda a uma pergunta que seja colocada.
- **Não há perguntas absurdas ou estúpidas:** Vale a pena fazer todas as perguntas. É muito provável que outras pessoas tenham a mesma dúvida.
- **Não fazer quaisquer assumpções:** Os estudantes e os professores devem evitar tirar conclusões sobre os sentimentos, valores, experiências de vida ou comportamento uns dos outros.

Sessão 2

Os Meus Pontos Fortes e as Minhas Metas

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Recorrendo a linguagem descritiva, os participantes reflectem sobre as suas esperanças e sonhos para o futuro. O/A moderador/a guia os participantes através de uma actividade estruturada de estabelecimento de metas, para os ajudar a definirem uma meta específica para o futuro.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Enumerar as características de um processo efectivo de estabelecimento de metas.
2. Estabelecer uma meta pessoal.
3. Definir uma estratégia para lidar com pessoas e situações que colocam entraves às nossas metas.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Quadro de parede/giz ou bloco gigante/marcadores.
- Um pedaço de papel para cada estudante.
- Escreva a descrição de uma meta alcançável no quadro de parede.

Actividade 1: A Minha Meta



40 minutos

1. Peça aos estudantes para pensarem nas seguintes questões:
 - Um sucesso de que tenham o maior orgulho.
 - Uma esperança/sonho pessoal para o futuro.
2. Peça aos estudantes que partilhem aquilo de que mais se orgulham. Peça aos estudantes que batam as palmas depois de cada estudante ter partilhado aquilo de que mais se orgulha.
3. Faça notar claramente que os estudantes têm pontos fortes e qualidades, caso contrário não teriam alcançado os sucessos de que mais se orgulham. Peça aos estudantes que alistem alguns dos pontos fortes que os ajudaram a conseguir os seus sucessos. Alguns exemplos: inteligência, paciência, maturidade, engenho, etc.
4. Peça a cada estudante que volte a pensar no sucesso de que mais se orgulha. Para alcançar esse sucesso, tiveram que enfrentar algumas dificuldades ou obstáculos? Como é que lidaram com isso? O que é que fez com que não tivessem desistido?



5. Peça aos estudantes que fechem os olhos e pensem no seu futuro. Peça-lhes que se imaginem a eles mesmos esta tarde, respondendo às seguintes questões:
 - Onde é que estão?
 - O que é que estão a fazer?
 - Do que é que estão mais orgulhosos?
 - Que mudanças fizeram nas vossas vidas?
6. Explique-lhes que para alcançarmos as nossas esperanças/sonhos para o futuro, temos de ter um plano.
7. Explique o que é uma meta alcançável, como se segue:

Uma meta alcançável é:

- **Realista:** Estabeleçam uma meta que seja **possível** e realista. Não há nada de mal em quererem tornar-te jogador/a profissional de futebol mas haverá alguma outra meta que poderia ser alcançada mais cedo?
- **Específica:** Estabeleçam uma meta que seja **específica** e que possam atingir (por exemplo, concluir a escola, ou ter 20 valores em matemática). Tentem manter-se longe de metas que sejam demasiado gerais e difíceis de atingir (por exemplo, ser bem sucedido, ser feliz ou seguir o meu sonho).
- **Flexível:** Identifiquem **vários caminhos** a seguir para alcançar a vossa meta. Estejam preparados para enfrentarem obstáculos e recorrerem às vossas qualidades e aos recursos à vossa disposição para superarem os obstáculos. Confiam em vós; já lidaram com outros obstáculos antes.
- **Excitante/Inspiradora:** Escolham uma meta para a qual se sintam **motivados** a trabalharem e não algo que seja desejado por outra pessoa qualquer, ou que seja esperado de vós pela vossa comunidade ou pelo facto de vocês serem rapazes ou raparigas.

8. Peça aos estudantes que levem cinco minutos a estabelecer uma meta pessoal, seguindo a descrição do que é uma meta alcançável (ver a caixa acima). Circule à volta da sala, ajudando os estudantes no seu exercício de estabelecimento de uma meta.
9. Peça aos estudantes para partilharem a sua meta numa única frase. Se a turma for muito grande, pode preferir que os estudantes formem pequenos grupos para fazerem essa partilha.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Alguns estudantes podem não conseguir definir uma meta imediatamente por se sentirem impotentes ou desesperados. Terá de encorajá-los mais para os ajudar a definirem uma meta que os entusiasme ou os inspire. Outros estudantes podem enumerar como suas, as metas que se esperem deles, tais como casar-se. Encoraje esses estudantes a definirem uma meta relacionada com a sua educação. Escreva Declarações “A Minha Meta Pessoal é” (ver o nº8, acima) no quadro de parede.

10. Explique-lhes que lhes será pedido para se voltarem a referir às suas metas pessoais ao longo do Avante Estudantes.
11. Lembre aos estudantes que eles têm a força necessária para enfrentarem quaisquer obstáculos que encontrem e para alcançarem as suas metas.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

É importante ajudar os estudantes a centrarem-se no estabelecimento de metas realistas. Embora tornar-se um/a jogador de futebol ou um/a cantor/a famoso/a sejam sonhos válidos, os estudantes devem estar preparados para procurarem alternativas para o caso de não conseguirem atingir essa meta.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Lembre aos participantes que eles já alcançaram metas em relação às quais se sentem orgulhosos. Eles também já lidaram com obstáculos e desafios.
2. Sublinhe o facto de que eles estabeleceram uma nova meta como parte desta sessão e identificaram as formas de lidar com os desafios que se colocam para atingir essa meta.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Sessão 3

Dentro da Minha Caixa, Fora da Minha Caixa

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Servindo-se de caixas visuais, os estudantes identificam aquilo que a sociedade espera deles como rapazes e como raparigas e o que é que a sociedade desencoraja os rapazes e as raparigas de fazerem.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificar como é que as expectativas de género os podem limitar.
2. Criar estratégias para saírem dos papéis restritivos.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Desenhe duas caixas no quadro de parede ou no bloco gigante. Designe uma de “Rapaz” e a outra de “Rapariga”.
- Reveja a lista de exemplos de papéis de género no caso de os estudantes terem dificuldades de elaborarem esta lista durante a chuva de ideias (Veja a Actividade 1).

Actividade 1: Paródia Agir Como um Rapaz/ Agir Como uma Rapariga



25 minutos

1. Divida a turma em dois grupos: um grupo de rapazes e outro de raparigas.
2. Peça aos rapazes para criarem uma paródia de cerca de 2 minutos, em que eles agem como raparigas. Peça ao grupo das raparigas para fazer o mesmo, agindo como rapazes. As actuações NÃO devem basear-se em nenhuma pessoa concreta da turma. Dê a cada grupo o tempo suficiente para criar e ensaiar a sua paródia.
3. Peça a cada grupo para apresentar a sua paródia num tempo de 2 minutos.
4. Servindo-se das paródias como referência, peça aos estudantes para, numa chuva de ideias, falarem sobre tudo o que lhes venha à cabeça em relação ao que as raparigas, por razões ligadas à cultura, à nacionalidade, à comunidade a que pertencem, à família, aos pares, etc. são “encorajadas a fazer” ou aquilo “que se espera que elas façam” e escreva-o no interior da caixa “Rapariga” que preparou antes da sessão.

5. A seguir, peça aos estudantes para, numa chuva de ideias, dizerem tudo aquilo que lhes venha à cabeça em relação aquilo que as raparigas são “desencorajadas de fazer ou que não se espera que façam” e escreva-o no exterior da caixa “rapariga”.
6. Os estudantes podem usar estas paródias para os ajudar a pensarem em alguns pontos, mas deve encorajá-los a pensarem também em expectativas não cobertas pelas encenações, mas que estejam presentes na vida real.
7. Repita o procedimento com a caixa designada de “rapaz”.

Por exemplo:

Rapaz

Ser agressivo, trabalhar muito, ir à escolas, lutar, fazer muitas perguntas, casar, ter muitos filhos, ser chefe, ser duro, beber muito.

Rapazes(na parte exterior da caixa): chorarem, educarem, cuidarem dos filhos, serem passivos.

Rapariga

Ajudar em casa, ser passiva, ser discreta, ter filhos, cuidar da família, cozinhar, não argumentar, olhar para o chão quando fala, ser atraente.

Raparigas(na parte exterior da caixa): Serem boas alunas, fazerem perguntas, serem agressivas, serem espertas.

8. Explique que muitas vezes se espera que os rapazes e as raparigas se comportem de uma certa maneira apenas por serem rapazes ou por serem raparigas.
9. Pergunte aos rapazes: há alguma coisa no interior da caixa das raparigas que gostariam que estivesse no interior da caixa dos rapazes? Porquê? Há alguma coisa no interior da caixa dos rapazes que gostassem que lá não estivesse? Porquê? Há alguma coisa no exterior da caixa dos rapazes que gostassem que estivesse dentro dela?
10. Pergunte às raparigas: há alguma coisa no interior da caixa dos rapazes que gostariam que estivesse no interior da caixa das raparigas? Porquê? Há alguma coisa no interior da caixa das raparigas que gostassem que lá não estivesse? Porquê? Há alguma coisa no exterior da caixa das raparigas que gostassem que estivesse dentro dela?

Actividade 2: Os Papéis de Género e Eu



15 minutos

1. Pergunte aos estudantes se, tal como nas caixas, alguma vez lhes foi dito para agirem/não agirem de determinada maneira por pertencerem ao género masculino ou feminino. Peça-lhes exemplos.
2. Pergunte aos estudantes como é que eles se sentiram ao ser-lhes dito para agirem de uma determinada maneira por serem raparigas ou por serem rapazes.



3. Peça aos estudantes para falarem sobre o que é que acontece se uma rapariga agir como se fosse um rapaz. O que é que acontece se um rapaz agir como se fosse uma rapariga?
4. Conhece alguns nomes que se dão às pessoas que se comportam dessa maneira? Que nomes são esses? Esses nomes são bons ou são maus?
5. O que é que pode haver de bom em agir da forma que se espera que os rapazes e as raparigas ajam? O que é que pode haver de mal nisso?
6. Pergunte aos participantes se há alguma coisa que possamos fazer em relação às expectativas que existem em relação a nós como rapazes e como raparigas, e com as quais nós não concordamos. Podemos mudá-las? Podemos confrontá-las? Como?
7. Explique aos participantes que o propósito desta actividade não é culpar ninguém mas sim ajudar os estudantes a decidirem: “quais destas expectativas são importantes para mim, como rapaz ou como rapariga e que eu não quero mudar; e de que expectativas para mim, como rapaz ou como rapariga, é que eu não gosto e desejo mudar”.
8. Pergunte aos estudantes se há alguma expectativa em relação aos rapazes ou às raparigas que a turma inteira gostaria de desafiar ou de tentar mudar no contexto deste programa.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Peça a alguns estudantes para dizerem ao grupo o que é que aprenderam durante esta sessão sobre os papéis de género.
2. Peça a alguns estudantes para dizerem porque é que eles acham que é importante para a sua vida estarem conscientes sobre os papéis de género.
3. Pergunte-lhes que impacto é que esta informação vai ter na vida quotidiana deles.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 4

Amizades Saudáveis

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Utilizando os cenários dos estudantes, procurar determinar as qualidades da amizade e estabelecer os limites e as fronteiras da amizade.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão os estudantes deverão ser capazes de:

1. Enumerar as qualidades de uma relação de amizade boa ou saudável.
2. Descrever as fronteiras da amizade.
3. Demonstrar quais são os limites de uma amizade saudável.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Uma folha de papel em branco para cada estudante.
- Pasta colante ou pinos.
- Escreva os Cenários da Amizade no quadro de parede (ver a Actividade 2).

Actividade 1: Procura-se Amigo/a



20 minutos

1. Peça aos estudantes para pensarem em alguém que considerem ser um/a bom/boa amigo/a ou em alguém de quem gostariam de ser amigos/as.
2. Peça aos estudantes para pensarem na seguinte afirmação: "O/A meu/minha melhor amigo/a é o/a meu/minha melhor amigo/a porque..."
3. Peça a cada estudante para nomear duas qualidades que o/a seu/sua melhor amigo/a tem e registre as respostas deles no quadro de parede ou numa folha de papel gigante; por exemplo, é estudioso/a, é animado/a, etc.
4. Agora, peça aos participantes para criarem um anúncio "Procura-se amigo/a". O anúncio deve referir-se aos interesses, passatempos, e às qualidades positivas que procuram num/a bom/boa amigo/a.
5. Peça aos estudantes para afixarem os seus anúncios na parede, para debate. Faça as seguintes perguntas aos estudantes:



- Com base nos anúncios, quais são algumas das qualidades fundamentais que os estudantes procuram?
- Quais são as qualidades “mais importantes”?
- Que qualidade é mais fácil de encontrar num/a amigo/a.
- Que qualidade é a mais difícil de encontrar num/a amigo/a?
- Procuram as mesmas qualidades nos amigos do sexo oposto?
- Acham que, em geral, os rapazes e as raparigas procuram as mesmas qualidades num/a amigo/a?
- Que qualidades é que vocês oferecem numa amizade?
- As qualidades que os rapazes e as raparigas trazem a uma amizade são diferentes?

Actividade 2: O Que é Que eu Faria?



20 minutos

Cenários de Amizade

1. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu beber uma cerveja, eu havia de...
2. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu faltar a uma aula, eu havia de...
3. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu o/a ajudar num exame, eu havia de...
4. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu roubar, eu havia de...
5. Se o/a meu/minha amigo/a me encorajasse a manter relações sexuais em troca por dinheiro, eu havia de...
6. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu mentir em favor dele/dela, eu havia de...
7. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu o/a ajudar a tomar conta do seu irmãozinho, eu havia de...
8. Se o/a meu/minha amigo/a me dissesse que se eu não mantiver relações sexuais não sou um/a verdadeiro/a homem/mulher, eu havia de...
9. Se o/a meu/minha amigo/a me pedisse para eu o/a ajudar a carregar um saco pesado até ao bazar, eu havia de...
10. Se o/a meu/minha amigo/a me dissesse para eu deixar de fazer os trabalhos de casa, eu havia de...

1. Peça aos estudantes para formarem pares e escolherem alguns dos cenários de amizade e discutirem como é que responderiam a cada um deles. Peça aos estudantes que sejam honestos nas suas respostas.
2. Volte a reunir o grupo e discuta esta actividade com ele, servindo-se das seguintes questões para discussão:
 - Digam duas coisas que fariam com toda a certeza para ajudarem um/a amigo/a?
 - Digam duas coisas que não fariam de maneira nenhuma, mesmo para ajudarem um/a amigo/a.
 - Há coisas que em princípio não fariam, mas que se um/a bom/boa amigo/a vos pedisse, fariam? Os estudantes não precisam de revelar que coisas são essas, mas procure compreender porque é que uma pessoa aceitaria fazer algo que por princípio não faria: Porquê? Como é que os alunos podem evitar uma situação como essa?
 - Quando é que uma amizade deixa de ser boa ou saudável para vocês?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Pergunte aos estudantes como conquistar amigos e manter amizades saudáveis que vão ao encontro das exigências que eles escreveram na primeira actividade.
2. Recorde aos estudantes que as amizades saudáveis são importantes para os jovens, mas por vezes elas precisam de ter limites. Diga-lhes que: “Por vezes os amigos podem pedir-vos para fazerem coisas que não são do vosso interesse e vocês têm de ser fortes e fazerem aquilo que é melhor para vocês”. Lembre-os da sessão de definição de metas, recordando as habilidades e as qualidades que eles têm à sua disposição, que os podem ajudar nestas situações.
3. Pergunte aos alunos o que mais é que eles aprenderam nesta sessão e como é que isso os pode ajudar no seu dia-a-dia.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão cobertos.



Sessão 5

Falar Alto! Comunicar com os Outros

Síntese da Sessão

Session Description: Os participantes assistem a uma demonstração de uma comunicação assertiva (forte), passiva (fraca) e agressiva (belicosa), e depois praticam o uso das habilidades assertivas.

Learning Objectives: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Definir o que é comunicação assertiva (forte), agressiva (belicosa) e passiva (fraca).
2. Identificar e praticar as habilidades básicas de comunicação forte.



Time: 45 minutos



Materials and preparation:

- Escreva as definições de comunicação forte, fraca e belicosa no quadro de parede (ver a Actividade 1). Os estudantes podem achar confusas as palavras “assertiva”, “passiva” e “agressiva”. Se assim for, use, em vez delas, as palavras “forte”, “fraca” e “belicosa”.
- Os gestos e as palavras nesta sessão são exemplos possíveis a utilizar. Encorajamo-lo/a a desenvolver exemplos que sejam relevantes para a sua própria cultura e comunidade. O texto de apoio “Dizemos o que queremos e como é que nos sentimos” que se encontra no fim desta sessão pode dar algumas ideias de como adaptar exemplos à medida da vossa comunidade e que ajudarão a melhor compreender os três tipos de comunicação.

Actividade 1: Três Maneiras de Dizer a Mesma Coisa



15 minutos

1. Explique aos estudantes que vai mostrar algumas formas diferentes de comunicar, recorrendo ao seu/sua co-professora ou um/a estudante para o/a ajudar. Peça aos estudantes para fazerem de conta que você é um/a estudante que precisa de pedir a este/a outro/a colega para o/a ajudar nos trabalhos de casa.
- **Passiva/fraca:** Sem olhar para o/a seu/sua parceiro/a, “seria realmente bom que alguém me ajudasse a fazer o meu trabalho de casa, porque sem isso eu não vou conseguir fazê-lo”.
 - **Agressiva/belicosa:** Olhar para o/a parceiro/a e, talvez, aproximar-se demasiado dele/a e falar demasiado alto, e dizer: “Já que achas que és muito esparto/a, é melhor que me ajudes

a fazer o meu trabalho de casa senão serás tu o/a responsável por eu não conseguir fazê-lo”.

- **Assertiva/forte:** Olhar para a pessoa, mas manter a distância e dizer: “Acho-te muito inteligente e preciso de ajuda para fazer o trabalho de casa. Poderias ajudar-me a fazê-lo, hoje, depois das aulas?”.

Pergunte aos estudantes o que é que eles acabaram de ver. Pergunte-lhes como é que teriam reagido a cada uma das abordagens. Qual delas é que seria mais/menos provável fazê-los sentirem-se seguros e respeitados? Porquê? Qual delas os poderia ter feito sentirem-se ameaçados? Porquê?

2. Partilhe as três definições que se seguem sobre comunicação forte, fraca e belicosa. Pergunte aos estudantes qual das formas demonstradas é que constitui um exemplo de comunicação fraca? Ou belicosa? Ou forte?

Três Tipos de Comunicação e Definições

- **Agressiva/belicosa:** passar uma mensagem de forma impetuosa, sem pensar nos sentimentos da outra pessoa; expressar-se de forma conflituosa. Comunicação “belicosa”.
- **Passiva/fraca:** passar uma mensagem que não expressa as verdadeiras ideias e sentimentos; ficar em silêncio, por vezes. Comunicação “fraca”.
- **Assertiva/forte:** passar uma mensagem de forma honesta expressando as ideias e sentimentos que se tem; de forma clara e directa; respeito mútuo. Comunicação “forte”.

3. Peça aos estudantes para darem exemplos de quando é que a comunicação belicosa e a comunicação fraca podem ser apropriadas.
4. Faça notar que, como mostram os exemplos dos estudantes, há vezes em que a comunicação belicosa e a fraca são apropriadas, mas que esta sessão se centrará no desenvolvimento da habilidade de comunicação forte ou assertiva.

Actividade 2: Passos para a Comunicação Assertiva/Forte



10 minutos

Apresente e descreva os seguintes 4 passos da Comunicação Assertiva/Forte:

1. “I “Eu sinto...” - aqui os estudantes devem expressar a emoção que estão a sentir.



2. *“quando tu...” - aqui o/a estudante diz o que é que a outra pessoa fez que o/a fez sentir a emoção. É importante notar que não se trata de culpar alguém mas sim de expressar sentimentos.*
3. *“Porque...” - o/a estudante explica porque é que uma determinada acção lhe fez sentir uma dada emoção.*
4. *E eu gostaria/quero/preciso... - O que é que o/a estudante gostaria que tivesse acontecido para se sentir melhor.*

Alguns exemplos que pode dar:

- a. *Eu sinto-me magoado/a e traído/a...
quando me chamas bebé só porque
eu não quero fumar suruma ou manter relações sexuais com rapazes eu não o sei fazer...
e eu gostaria que respeitasses a maneira como eu me sinto em relação às drogas e ao sexo.*
- b. *Eu fico assustado/a ...
quando te aproximas demasiado de mim
porque isso é ameaçador ...
e eu preciso que tu mantendas uma maior distância entre nós.*
- c. *Eu sinto-me abatido/a ...
quando me dizes que eu não devo continuar na escola
porque acho que tu pensas que eu sou estúpido/a...
mas eu preciso que tu apoies a minha decisão de continuar na escola.*

Actividade 3: O Que é Que eu Diria?



15 minutos

1. Peça aos estudantes que formem grupos de dois. Peça a cada par que responda, à vez, às seguintes situações utilizando a comunicação assertiva/forte:
 - Um/a rapaz/rapariga de quem vocês gostam pergunta-vos se vocês querem oferecer-lhe uma cerveja.
 - Alguém que vocês não conhecem vê-vos a caminhar pela estrada em direcção à escola e oferece-vos uma boleia.
2. Reúna novamente o grupo todo e faça as seguintes perguntas aos estudantes:
 - Como é que se sentiram ao praticar as habilidades de comunicação forte?
 - Ouviram algumas afirmações fortes de que vocês próprios fariam uso? Quais foram?
 - Essas afirmações fizeram-vos sentir-se confortáveis? Foi difícil confrontarem os vossos pares? Porquê?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Pergunte aos estudantes de que modo é que as habilidades assertivas os podem ajudar a protegerem-se a eles mesmos e a outros estudantes.
2. Pergunte-lhes como é que as habilidades assertivas podem ajudar os estudantes a alcançarem as suas metas para o futuro?



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Explique que muitas vezes é mais difícil confrontar os nossos pares porque achamos que temos alguma coisa a perder com isso, como a nossa popularidade, ou que vamos ser gozados ou investigados. Explique que mais adiante, na capacitação, os estudantes irão aprender habilidades adicionais para se comunicarem e para saberem negociar em situações difíceis com os seus pares.

3. Diga aos estudantes que numa situação perigosa ou ameaçadora, se as pessoas estiverem fora de si ou a consumir drogas ou bebidas alcoólicas, as habilidades de comunicação forte podem não funcionar e que eles deverão, nesse caso, afastar-se da situação, com segurança.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Dizemos aquilo que queremos e como é que nos sentimos

Maneiras diferentes de nos comportarmos

As nossas famílias ensinam-nos como nos devemos comportar desde pequeninos. Há várias maneiras possíveis de nos comportarmos numa dada situação, e a maneira como nos comportamos vai determinar se as coisas correm bem ou correm mal.

Comportamo-nos de maneira fraca ou passiva quando:

- Não fazemos nada para nos afirmarmos.
- Cedemos àquilo que os outros querem.
- Permanecemos em silêncio quando não estamos de acordo ou nos sentimos insatisfeitos em relação a alguma coisa.
- Suportamos tudo.
- Pedimos “desculpa” muitas vezes.
- Escondemos os nossos sentimentos.
- Não voltamos a tentar uma coisa depois de termos falhado.
- Deixamos que os outros tomem as decisões todas.
- Seguimos o grupo e cedemos à pressão dos nossos pares.

Temos um comportamento belicoso ou agressivo quando:

- Agimos sem pensar na outra pessoa.
- Ameaçamos fazer algum mal a uma pessoa para conseguirmos aquilo que queremos.
- Colocamo-nos a nós em primeiro lugar, mesmo sabendo que isso prejudica os outros.
- Fazemos exigências sem prestarmos atenção às ideias e às necessidades das outras pessoas.
- Ficamos zangados quando as outras pessoas discordam de nós.
- Gritamos, empurramos ou forçamos as pessoas.
- Fazemos as pessoas acharem que têm de se defender.
- Fazemos as pessoas parecerem pequenas para que nós possamos parecer grandes.

Mostramos um comportamento assertivo forte quando:

- Nos afirmamos a nós mesmos sem rebaixarmos os outros.
- Nos respeitamos a nós mesmos e à outra pessoa.
- Afirmamos as nossas ideias e sentimentos com clareza e honestidade; dizemos “Eu” acho e “Eu” sinto.
- Mantemos os nossos valores e princípios.
- Fazemos as nossas palavras corresponderem à nossa linguagem corporal.
- Agimos com confiança, mas com respeito.
- Aceitamos elogios e sentimo-nos bem connosco mesmos.
- Aceitamos sugestões honestas que nos podem tornar melhores e nos permitem aprender com elas.
- Dizemos “não” sem nos sentirmos mal por isso.
- Discordamos sem nos zangarmos.

Sessão 6

Os Adultos como Apoiantes

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes passam em revista as características de um adulto prestável. Os estudantes contam histórias que retratam as características dos adultos prestáveis e dos adultos não prestáveis.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Explicar o que é uma relação saudável com um adulto.
2. Enumerar as características de um adulto prestável.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Pasta colante ou pinos
- Copie a lista “Um Adulto Prestável”, abaixo, e afixe-a na sala, como um cartaz ou no quadro de parede.

Um Adulto Prestável...

- Ouve os jovens.
- Acredita que os jovens têm pontos fortes e alguma coisa a dar à comunidade.
- Reconhece que os jovens têm direitos.
- Compreende que os jovens têm metas.
- Partilha recursos e ajuda os jovens a acederem a recursos.
- Respeita os jovens.
- Vê os jovens como um acervo de oportunidades, não como problemas.
- É flexível e aberto com os jovens.
- Serve como modelo de comportamento.



Actividade 1: Características Úteis/Não Úteis



15 minutos

1. Peça aos estudantes para debaterem livremente as suas ideias sobre alguns dos benefícios de terem adultos prestáveis nas suas vidas. Resuma.
2. Explique que, por vezes, os estudantes beneficiam de orientação, de apoio e de instrução por parte dos adultos prestáveis. Às vezes esses adultos são chamados mentores. Pergunte que outras designações é que se podem usar para descrever os adultos fiáveis, que dão apoio e são prestáveis.
3. Peça aos estudantes para pensarem sobre alguma ocasião em que tenham beneficiado de uma tal relação com um adulto. O que é que essa pessoa fez para os ajudar? O que é que essa pessoa lhes ensinou? Que tipo de apoio emocional receberam dessa pessoa?
4. Divida os estudantes em dois grupos. Explique que para o propósito da próxima actividade vamos designar essa influência adulta saudável na nossa vida por “adulto prestável”. Peça a um grupo para debater livremente e registar em bloco gigante “Um adulto prestável é...”. Peça ao outro grupo que faça o mesmo em relação a “Um adulto não prestável é...”
5. Afixe ambas as listas na parede ou no quadro de parede e debata-as.
6. Apontando para a lista “prestável”, pergunte aos estudantes porque é que essas são características positivas de um adulto prestável. Como é que nós sabemos que esses são traços positivos?
7. Apontando para a lista “não prestável”, pergunte aos estudantes porque é que essas são características negativas, de um adulto não prestável. Como é que nós sabemos que esses são traços negativos?
8. Pergunte aos estudantes se acham que os adultos não prestáveis alguma vez se consideram adultos prestáveis. Porquê?

Actividade 2: Ouviram?



25 minutos

1. Peça aos estudantes para voltarem a formar os mesmos dois grupos de antes. Cada grupo deve criar duas histórias distintas que depois irão contar aos outros. Explique-lhes que ambas as histórias devem abarcar a mesma situação (inventada pelos estudantes), sendo que uma versão deve demonstrar as características de uma boa ajuda e a outra demonstrar as características de uma má ajuda.

- Peça aos estudantes para concordarem na “situação” que será utilizada como base para as histórias. Por exemplo, um/a estudante vai ter com um adulto porque os outros estudantes estão a ameaçar que lhe vão bater.
- Permita que os estudantes trabalhem nas histórias que mais tarde irão contar aos seus colegas de turma. As suas histórias devem apontar os detalhes, ser animadas, vivas e envolventes, à maneira de como eles vêem os seus progenitores e avós a contarem histórias.
- Volte a reunir o grupo todo e ponha os estudantes a contarem as suas histórias.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Muitos estudantes são seduzidos ou atraídos para relacionamentos sexuais com adultos através de uma falsa impressão de uma relação de assistência legítima. Por vezes, os adultos “ajudarão” os estudantes durante semanas ou mesmo meses, antes de procurarem tirar vantagem dessa relação. Nessa altura os estudantes sentem-se mal por confiarem nessa pessoa e muitas vezes culpam-se a si mesmos por aquilo que aconteceu. É preciso comunicar este possível risco aos estudantes, dizer-lhes onde se devem dirigir para obterem ajuda, e que o que lhes aconteceu não é culpa deles.

- Depois de cada grupo ter contado a sua história, pergunte:
 - O que é que ouviram nesta história que seja bom ou benéfico para o/a estudante que está a ser ajudado/a?
 - Nesta história, o que é que ouviram que foi mau e prejudicial para o/a estudante?
 - Podem lembrar-se duma ocasião em que um adulto possa ter traído a confiança de um/a estudante e tê-lo/a magoado de alguma maneira?
 - O que é que deveriam fazer quando um adulto prestável trai a confiança de alguém e o/a magoa de alguma maneira?
 - Aonde é que se podem dirigir em busca de ajuda, se uma situação destas alguma vez vos acontecer?
- Dê sugestões sobre os locais onde os estudantes podem procurar apoio.

Sessão de Encerramento



5 minutos

- Lembre aos estudantes as características de um adulto prestável efectivo.
- Encoraje os estudantes a questionarem a relação no caso de essas características não estarem presentes ou caso se sintam desconfortáveis. Lembre aos estudantes que devem seguir os seus instintos.



3. Lembre aos estudantes que no caso de um adulto abusar do seu poder tirando vantagens da relação prestável jovem/adulto, isso constitui uma violação da confiança e dos direitos do/a jovem e é inaceitável.
4. Pergunte aos estudantes, com base naquilo que aprenderam até agora, onde é que podem procurar ajuda, caso isto aconteça. Reveja quem são as pessoas/locais onde podem dirigir-se em busca de ajuda, no caso de um adulto abusar do seu papel como adulto prestável.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 7

O Meu Corpo Está a Mudar – Sou Normal? Parte 1

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes discutem as múltiplas alterações emocionais e físicas da puberdade.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Descrever as alterações emocionais e físicas da puberdade.
2. Reconhecer a normalidade das alterações emocionais e físicas da puberdade.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Uma folha de papel em branco para cada grupo de 5 estudantes.
- Rever e familiarizar-se com os textos de apoio sobre a puberdade nos rapazes/raparigas e fazer cópias dele para cada estudante.
- Rever o recurso para os moderadores “Como falar com jovens sobre sexo”, que se encontra no fim desta sessão.

Actividade 1: Puberdade – É Normal



40 minutos

1. Diga aos estudantes que a puberdade é um período da vida muito excitante, preenchido por muitos sentimentos e alterações positivas. Peça aos estudantes para pensarem na palavra “puberdade”. O que é que essa palavra nos traz à mente? O que é que acontece durante a puberdade? Registe as respostas dos estudantes em papel ou no quadro de parede.
2. Explique que estas alterações que têm lugar durante a puberdade são emocionais e físicas. Peça aos estudantes que o ajudem a separar as respostas do passo 1 em duas categorias: a física e a emocional.
3. Explique aos estudantes as seguintes mensagens físicas e emocionais da puberdade. À medida que diz cada uma delas, assinale-a na lista dos estudantes ou acrescente-a se não estiver lá:
 - A puberdade começa e termina em diferentes idades para diferentes pessoas (raparigas e rapazes). Os estudantes passam por alterações (físicas e emocionais) relacionadas com



a puberdade ao ritmo do seu próprio corpo. Isto é genético e não pode ser controlado. Esta diversidade das alterações é normal.

- As raparigas começam geralmente as alterações da puberdade antes dos rapazes. Esta diferença também é biológica e é, portanto, normal.
 - Durante a puberdade, o corpo produz um aumento das hormonas que provocam alterações físicas no corpo bem como nos sentimentos e no comportamento. É possível a pessoa sentir-se muito enérgica num momento e cansada logo a seguir. Estas variações emocionais são normais.
 - Durante a puberdade, tanto as raparigas como os rapazes começam a sentir desejo sexual. Este sentimento pode envolver alterações psicológicas, tais como um ritmo acelerado de batimentos cardíacos e/ou rubor facial brusco ou nos órgãos genitais quando são estimulados. Por vezes os rapazes têm excitação sexual durante o sono. Isto nota-se geralmente devido à presença de uma substância húmida (ejaculação), razão pela qual esta ocorrência é muitas vezes conhecida como “sonhos húmidos”. Esta excitação sexual nocturna também acontece às raparigas, mas devido à ausência de uma substância húmida, esta experiência não é visível. É importante ter em mente que estes sentimentos de desejo e/ou excitação são normais e são sinais de um corpo saudável.
 - Durante a puberdade, os rapazes e as raparigas podem sentir-se orgulhosos dos seus corpos com novas características e querer exibi-los. As alterações corporais são sinais de maturidade e é normal a pessoa sentir-se orgulhosa por estar a crescer. Os rapazes e as raparigas podem também, por vezes, sentir-se desconfortáveis com os seus corpos, sentir-se desajeitados, ou ter um alto nível de consciência de si próprios, devido às alterações rápidas e constantes nos seus corpos. Estes sentimentos são muito comuns e acabam por passar.
 - Durante a puberdade, ocorrem alterações físicas significativas nos rapazes e nas raparigas. As raparigas já podem ficar grávidas e os rapazes já podem engravidar as raparigas. É muito importante saber que estar-se fisicamente pronto e estar-se emocionalmente pronto para a gravidez são duas coisas muito diferentes. Explique que a turma irá falar mais sobre isto na sessão “Afinal, Como É Que a Gravidez Acontece?”.
4. Divida os estudantes em grupos de cinco, só de rapazes e só de raparigas. Dê a cada grupo uma folha de papel em branco e peça a cada grupo que desenhe o corpo de um rapaz jovem ou de uma rapariga jovem a passar pela puberdade. Devem apontar as alterações pelas quais o corpo passa. Os grupos de rapazes devem desenhar um rapaz e os grupos de raparigas devem desenhar uma rapariga. NOTA: se o grupo geral for composto apenas por rapazes ou apenas por raparigas, nesse caso deve dizer a alguns grupos para desenharem um rapaz e a outros para desenharem uma rapariga, para que ambos os sexos sejam desenhados.
 5. Distribua os textos de apoio (anexos) **“Alterações Físicas nas Mulheres durante a Puberdade”** e **“Alterações Físicas nos Homens durante a Puberdade”**. Peça aos estudantes para compararem os seus desenhos com os desenhos dos textos de apoio. Explique que o/a segundo/a jovem desenhado/a a contar da direita está em idade púbere. Pergunte aos estudantes se eles notam as diferenças entre as quatro imagens.

6. Pergunte aos estudantes se algumas das alterações enumeradas em baixo dos desenhos podem ser embaraçosas. De que maneira é que essas alterações podem ser embaraçosas? Os jovens costumam ser gozados por estarem a passar por essas alterações? Por quem? Porque é que alguém há-de gozar outra pessoa por ela estar a passar por um processo que é normal? Porque é que um/a jovem há-de gozar outro/a jovem que está, fundamentalmente, a passar por uma situação igual ou semelhante à sua?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Reforce a questão de que as alterações na puberdade são normais e reflectem um corpo saudável e recorde aos estudantes que todos e cada um deles vai passar por essas alterações ao seu ritmo individual.
2. Peça aos elementos do grupo que se comprometam a ajudar-se uns aos outros através deste desafiador, mas muito excitante, período da puberdade.
3. Termine recordando aos estudantes os aspectos positivos da puberdade.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Como falar com Jovens sobre Sexo

- 1. Aceite os termos em calão.** Mesmo se uma pergunta contiver termos em calão ou termos errados, aceite a pergunta e, depois, reformule-a utilizando a terminologia correcta.
- 2. Diga que não sabe, se não souber.** Se aparecer uma questão durante a sessão e/ou o/a moderador/a não estiver seguro/a se a mesma é verdadeira ou falsa, reconheça que se trata de uma questão válida e prometa procurar mais informação sobre esse tópico concreto, e na sessão seguinte traga a resposta correcta para os estudantes.
- 3. Mantenha as coisas a um nível simples.** Não tente impressionar ou intimidar os jovens. Explique as coisas com termos que eles compreendam.
- 4. Procure chegar à questão real.** Por vezes as perguntas pedem opiniões (i.e. “O que é que se sente quando se beija alguém?”). Em vez de dar respostas que são difíceis de demonstrar ou que talvez não sejam verdadeiras (i.e. “É sempre agradável”) procure responder à questão de fundo (i.e. embaraço ou nervosismo) com um facto. Poderá dizer que é normal ter curiosidade sobre as questões do sexo e da sexualidade e que a coisa mais importante a ter em mente é que no sexo e nas manifestações sexuais:
 - a. Haja consenso (i.e. ambas as pessoas se queiram beijar);
 - b. Ambas as pessoas sejam maduras e estejam prontas (as pessoas muito jovens podem ter curiosidade sobre o sexo e as manifestações sexuais, mas não estarem ainda prontas para o fazerem);
 - c. Ambas as pessoas se preocupam uma com a outra.
- 5. Não faça juízos e tenha cuidado com as respostas com grande carga de valor.** Atenha-se aos factos e não partilhe as suas próprias opiniões e valores. Reveja a Introdução deste manual no que se refere às formas como os moderadores podem conseguir não emitir juízos. Não faça sentir culpa ou vergonha quando responde às perguntas, seja a pergunta qual for.
- 6. Não responda a questões pessoais.** Atenha-se aos factos e não caia em situações em que acabe por responder a assuntos pessoais sobre as suas experiências sexuais.
- 7. Sinta-se confortável.** Se o/a moderador/a se sentir desconfortável ou revelar desconforto através da linguagem não-verbal, os jovens aperceber-se-ão disso imediatamente. Se tratar de um assunto sensível para o/a moderado/a debater, seja honesto/a. Diga aos jovens que se sente um pouco nervoso/a em relação a certas questões e que, por vezes, o tópico da sexualidade pode ser difícil de discutir, mas é um tópico que é importante discutir e em relação ao qual é importante obter informação factual. Os jovens compreenderão.
- 8. Acolha as perguntas “E se”.** Esta é uma idade cheia de curiosidade em relação à sexualidade e muitos estudantes têm perguntas “E se”. Além disso, há muitos mitos em relação à puberdade.

Algumas **perguntas comuns** que lhe podem ser feitas, são:

Q: Uma rapariga pode engravidar se o rapaz não ejacular?

A: Sim. Pode sempre libertar-se uma pequena quantidade de líquido que se liberta pelo pénis antes da ejaculação. Este líquido contém espermatozóides; os espermatozóides nadam para o óvulo da mulher e podem provocar gravidez.

Q: É verdade que a masturbação pode causar doenças ou cegueira?

A: A masturbação não causa qualquer tipo de doença.

Q: A rapariga pode engravidar logo da primeira vez que mantenha relações sexuais?

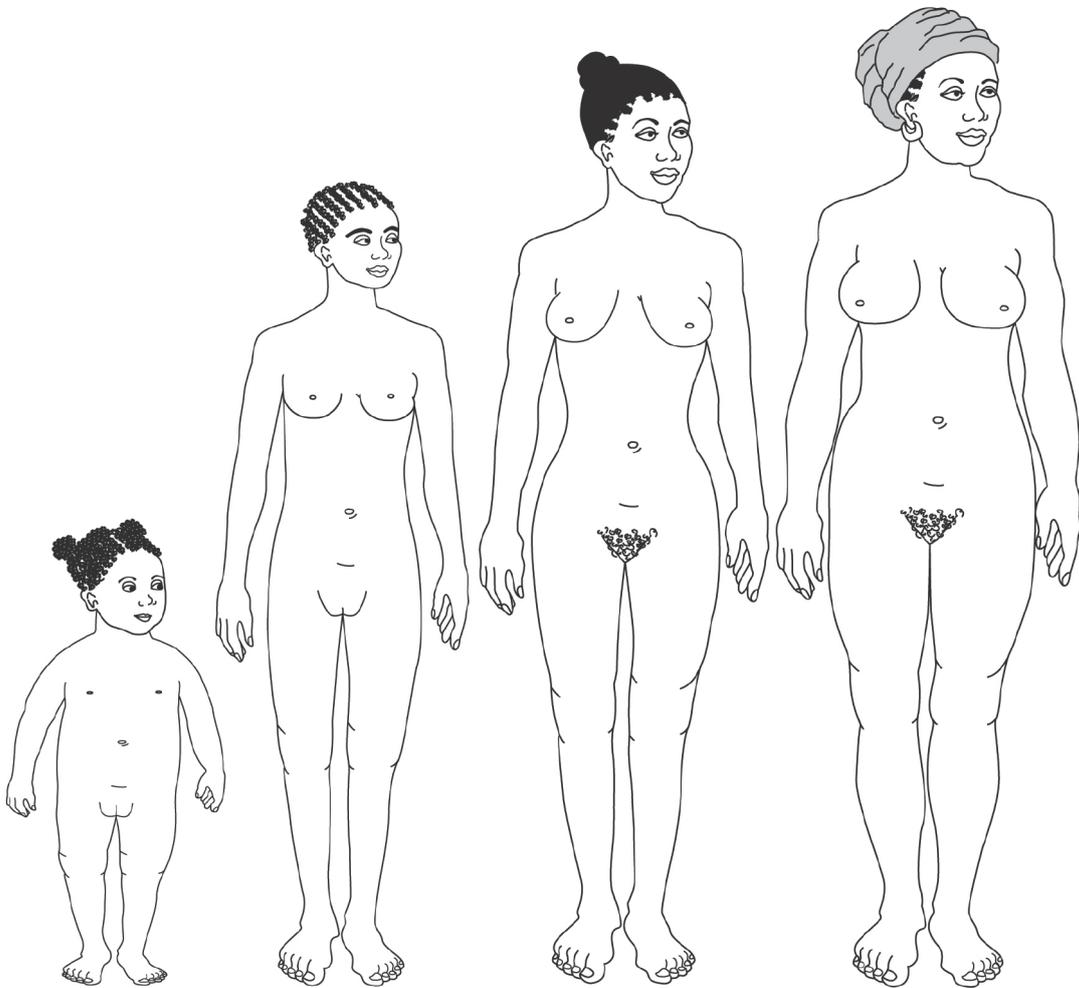
A: É possível engravidar logo da primeira vez que se mantêm relações sexuais. De todas as vezes que a rapariga mantiver relações sexuais genitais com um rapaz ou com um homem, corre o risco de engravidar. Engravidar é algo que tem a ver com a ovulação. Porque a rapariga terá a sua ovulação exactamente antes de ter a sua primeira menstruação, é mesmo possível engravidar antes da primeira menstruação. Sempre que uma rapariga mantiver relações sexuais, ela pode, potencialmente, engravidar.

Q: Se um rapaz tiver uma erecção ou um sonho húmido e não mantiver relações sexuais, ficará doente ou infértil?

A: Se um rapaz tiver uma erecção ou um sonho húmido, ele não tem de manter relações sexuais ou de se masturbar. E se não o fizer, não ficará doente ou infértil. A erecção e os sonhos húmidos são sinais de desenvolvimento normal e não um sinal de que se tenha de manter relações sexuais imediatamente.

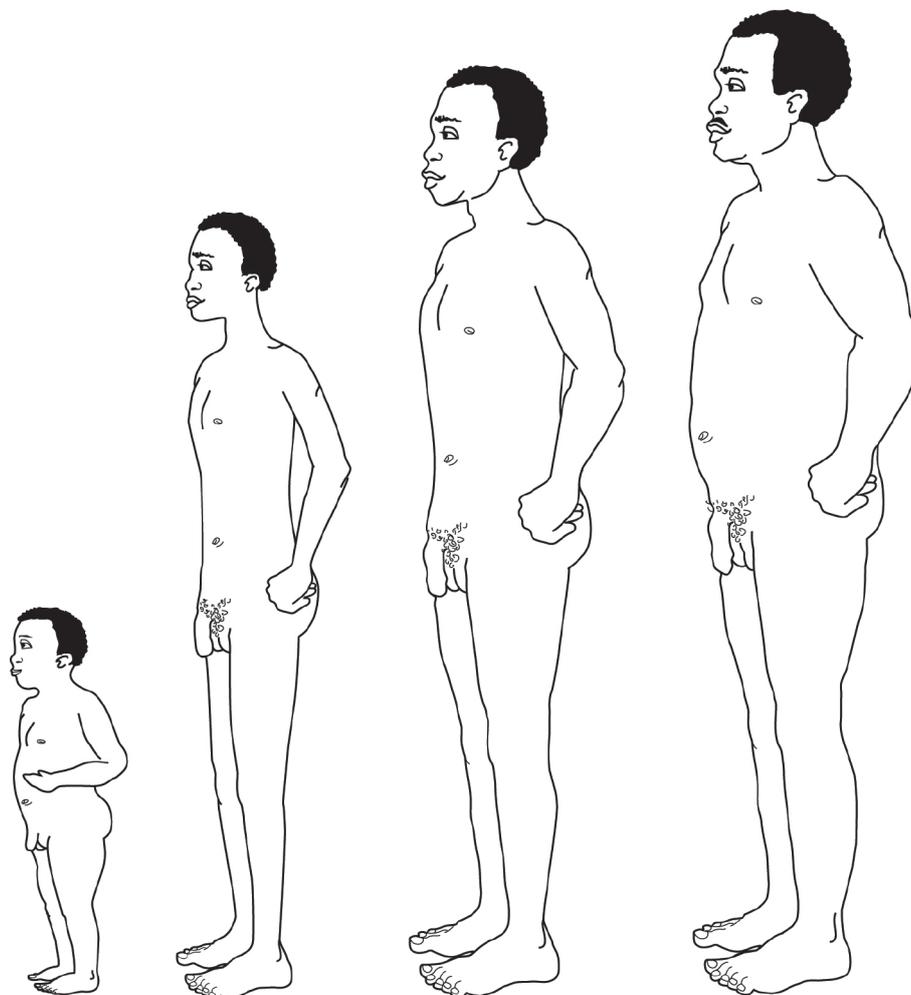


Alterações Físicas nas Mulheres durante a Puberdade



- Crescem pêlos nas axilas e no púbis
- Há um crescimento acelerado
- O peso aumenta
- O corpo ganha formas
- As ancas alargam
- A cintura adelgaça
- Os seios crescem
- Tem início o período menstrual
- A pele torna-se oleosa e podem aparecer borbulhas
- A transpiração/o odor corporal aumenta

Alterações Físicas nos Homens durante a Puberdade



- Crescem pêlos nas axilas, no púbis, no rosto e no peito
- Há crescimento acelerado
- O peso aumenta
- Os ombros alargam
- A massa muscular aumenta
- A voz engrossa
- O pénis aumenta de comprimento e alarga
- Os testículos crescem
- A pele torna-se oleosa e podem aparecer borbulhas
- A transpiração/o odor corporal aumenta
- A ejaculação começa/ocorrem sonhos húmidos



Sessão 8

O Meu Corpo Está a Mudar – Sou Normal? Parte 2

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Esta sessão explora as alterações emocionais que os jovens vivem durante a puberdade. Pedem-se aos estudantes que identifiquem as formas como se podem apoiar uns aos outros durante este período de mudança.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificar as necessidades emocionais durante a puberdade.
2. Estabelecer caminhos estratégicos para os estudantes se apoiarem uns aos outros durante a puberdade.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Faça cópias do texto de apoio “Maneiras para desenvolverem auto-estima uns nos outros”, para cada estudante.
- Reveja as “Maneiras para desenvolverem auto-estima uns nos outros” e esteja preparado/a com outras ideias de maneiras como estudantes do mesmo ou de ambos os sexos se podem ajudar uns aos outros durante a puberdade.
- Reveja e familiarize-se com o texto de apoio: “Como falar com jovens sobre sexo”, em anexo no fim da sessão 7.

Actividade 1: O Que é Que Eu Sinto em Relação à Puberdade



30 minutos

1. Recorde aos estudantes a sessão anterior sobre a puberdade e todas as alterações físicas e emocionais que ocorrem neste período excitante da vida. Por exemplo, falámos sobre o facto de que essas alterações, apesar de normais, poderem ser embaraçosas. Falámos também sobre a forma como, por vezes, os colegas de escola se gozam uns aos outros por causa dessas alterações. Recorde-lhes que concluíram a sessão assumindo o compromisso de se apoiarem uns aos outros durante a puberdade. Diga-lhes que esta sessão os vai ajudar, com ideias práticas, a serem mais prestáveis.

2. Divida o grupo em pequenos grupos do mesmo sexo, rapazes com rapazes e raparigas com raparigas. Faça cada pequeno grupo debater:
 - O que é que eles mais receiam dos rapazes e das raparigas da sua própria idade, em relação à puberdade? (Entre as respostas possíveis incluem-se: medo de sujar o uniforme escolar durante o período e ser gozada; medo de ter uma erecção perto das raparigas da turma e ser gozado; etc.).
 - O que é que é tão importante em relação a esta situação?
 - O que é que pode ser tão embaraçoso em relação a esta situação?
 - Concretamente, como é que os estudantes do sexo oposto os podem ajudar a passarem por estas alterações?
3. Peça aos elementos de cada grupo pequeno para se porem em pé, juntos como grupo, e apresentarem as suas constatações e pedidos aos seus pares do sexo oposto.
4. O/A moderador/a resumirá os aspectos comuns aos vários grupos, por exemplo:
 - Não rir;
 - Não gozar;
 - Interiorizar que estão todos a passar pela mesma coisa, a puberdade, e se devem apoiar uns aos outros.
5. Partilhe o texto de apoio “Como transmitir auto-estima uns aos outros”. Passe por cada um dos exemplos.

Actividade 2: Compromisso



10 minutos

1. Volte a colocar os estudantes nos mesmos grupos de pessoas do mesmo sexo em que estiveram anteriormente.
2. Com base nas discussões da Actividade 1, acima descrita, peça aos estudantes para elaborarem e concordarem acerca de dois compromissos que eles tentarão ao máximo cumprir, para tornar a puberdade menos embaraçosa ou assustadora para os seus pares do sexo oposto.
3. Peça a cada pequeno grupo do mesmo sexo para reportar ao grupo grande os seus dois compromissos.
4. Agradeça aos estudantes pelo seu empenho em fazer progressos relativamente ao apoio mútuo.



Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Reforce a ideia de que as alterações da puberdade são normais e saudáveis e lembre aos estudantes que todos e cada um deles vai passar por estas alterações ao seu próprio ritmo individual.
2. Pergunte aos estudantes se se podem comprometer a apoiar-se uns aos outros, ao longo da puberdade, servindo-se das suas novas habilidades.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Como transmitir auto-estima uns aos outros

- Elogiamo-nos uns aos outros quando um de nós faz alguma coisa bem-feita e dizemos do que é que gostamos uns nos outros.
- Descobrimos as coisas em que somos bons e recordamo-nos disso quando nos sentimos mal connosco mesmos.
- Se os nossos amigos fazem alguma coisa de que não gostamos, nós dizemos-lhes como é que queremos que eles mudem de forma prestável.
- Não somos demasiado duros para connosco próprios. Todos nós cometemos erros e podemos aprender com eles.
- Ajudamo-nos e encorajamo-nos uns aos outros quando algum de nós não age correctamente.
- Partilhamos conhecimentos e ensinamo-nos uns aos outros a ler e a estudar matemática.
- Trabalhamos arduamente em cada disciplina.
- Não gozamos nem ridicularizamos as pessoas de maneira a fazê-las sentir-se tristes.
- Acreditamos em nós mesmos porque podemos conseguir muita coisa, passo a passo.
- Ouvimo-nos uns aos outros e aceitamo-nos uns aos outros como pessoas especiais.
- Pensamos nos sucessos da nossa vida até agora.



Sessão 9

Afinal, Como é Que a Gravidez Acontece?

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes revêem os cartazes sobre a saúde reprodutiva e a gravidez.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Descrever como funcionam os sistemas reprodutores dos homens e das mulheres.
2. Descrever como é que ocorre a concepção.
3. Descrever a menstruação.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Em função da disponibilidade de especialistas em saúde reprodutiva na comunidade, poderá pedir a um especialista externo para moderar esta sessão. Contudo, assegure-se de que esse especialista seja de facto especialista no conteúdo e esteja apto a lidar com jovens de uma forma respeitosa e que não faça juízos de valor em relação aos assuntos da sexualidade.
- Tenha os cartazes prontos. Se possível, dê um texto de apoio a cada estudante. Familiarize-se bem e antecipadamente com os cartazes sobre os sistemas reprodutores masculino e feminino e os seus significados, para poder informar correctamente os estudantes sobre a anatomia feminina e masculina e a forma como ocorre a gravidez e a menstruação.
- Esteja preparado para partilhar com os estudantes recursos com os quais eles possam aprender mais sobre a gravidez. Esses recursos podem incluir material escrito ou o acesso a um/a adulto/a fiável com informação correcta sobre o tópico.
- Há aspectos destas sessões que terão de se basear e ser ajustadas às normas culturais. Por exemplo, muitos desses tópicos não são debatidos em grupos que integram ambos os sexos. Ajuste as sessões às normas culturais locais.

Actividade 1: Cartazes sobre a Reprodução



30 minutos

1. Lembre aos estudantes que durante a puberdade, as raparigas começam a ovular e começam a ter menstruação, o que quer dizer que podem engravidar. Durante a puberdade, os rapazes começam a produzir esperma e tornam-se capazes de engravidar uma mulher. Lembre aos estudantes que estas são alterações normais na vida, tão normais quanto a passagem do gatinhar ao andar, na infância. Lembre-lhes também que poder engravidar não significa estar-se física, emocional ou financeiramente pronta para tal.
2. Pergunte aos estudantes se eles sabem como é que uma mulher engravida, ou como é que são feitos os bebés.
3. Mostre-lhes o cartaz do Sistema Reprodutor Masculino e explique-o. Os elementos-chave estão escritos na explicação que acompanha o cartaz.
4. Mostre-lhes o cartaz do Sistema Reprodutor Feminino explique-o. Os elementos-chave estão escritos na explicação que acompanha o cartaz.
5. Mostre-lhes o cartaz da Menstruação e explique-o. Os elementos-chave estão escritos na explicação que acompanha o cartaz.
6. Mostre-lhes o cartaz “Como Ocorre a Gravidez” e explique-lhes a gravidez. Os elementos-chave estão escritos na explicação que acompanha o cartaz.
7. Dê tempo suficiente para as perguntas dos estudantes.

Actividade 2: Um Aspecto Sobre a Reprodução



10 minutos

1. Peça aos estudantes para formarem pares do mesmo sexo e partilharem um aspecto que aprenderam hoje sobre a menstruação e a reprodução.
2. Peça aos estudantes para partilharem também com o/a seu/sua parceiro/a como é que esta informação nova pode melhorar a saúde deles, agora ou no futuro.
3. Convide os estudantes a partilharem os comentários deles com o grupo grande. Não force ninguém a fazer essa partilha; ela deve ser completamente voluntária.



Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Agradeça aos participantes pela sua participação na discussão de um assunto muitas vezes vergonhoso, mas normal e necessário.
2. Lembre aos estudantes que embora a gravidez seja normal e eles possam ser fisicamente capazes de engravidar alguém ou de ficar grávidas, eles são demasiado jovens para se tornarem progenitores responsáveis.
3. Diga aos estudantes que “O Vosso Corpo (cada centímetro) é vosso: Respeitem-no, Protejam-no. E Respeitem e Protejam os Outros”.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Sistema Reprodutor Masculino

Órgãos Externos:

O **pénis** é uma estrutura tubular com a capacidade de endurecer e de amolecer; é muito sensível ao estímulo. A cabeça do pénis, a **glande**, inclui a parte mais sensível do pénis e é coberta pelo **prepúcio**, nos homens que não foram circuncidados. O pénis dá passagem tanto à urina como ao sémen. O pénis coloca o esperma na vagina durante a relação sexual.

O **escroto** é um saco pendente exactamente por debaixo do pénis, que contém os **testículos**. O escroto não só protege os testículos como controla a temperatura dos mesmos, a fim de manter a temperatura óptima para a produção do esperma.

Órgãos Internos:

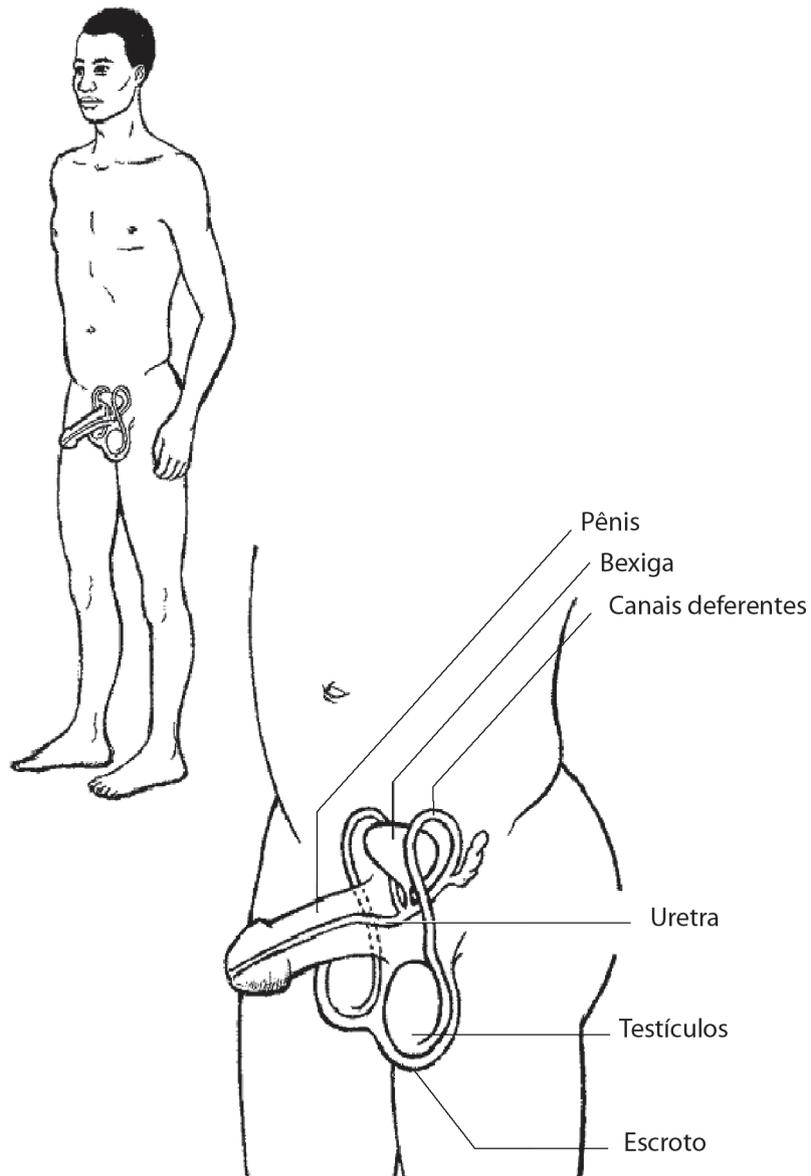
Os **testículos** são dois órgãos em formato de ovo, situados à frente e entre as coxas, e estão localizados no saco escrotal. Cada testículo produz e armazena esperma, capaz de fertilizar o óvulo da mulher, a partir da puberdade. Os testículos produzem testosterona, que é a hormona responsável pelo desenvolvimento das características sexuais masculinas (a voz rouca do homem e os pelos faciais) e pela vontade sexual (libido).

Os **epidídimos** são os dois tubos extremamente enrolados contra a parte de trás dos testículos onde o esperma amadurece e é armazenado até ser descarregado durante a ejaculação. Os **canais deferentes** são os tubos paralelos que transportam o esperma já amadurecido desde os epidídimos até à uretra.

As **vesículas seminais** são um par de sacos glandulares que segregam uma parte do líquido que compõe o sémen, o líquido branco leitoso em que os espermatozóides são transportados. O líquido seminal proporciona ao mesmo tempo o meio para o transporte e o sustento dos espermatozóides. A próstata é uma estrutura glandular do tamanho de uma noz que também segrega fluidos que compõem o esperma. Um músculo na parte de baixo da glândula **próstata** mantém o esperma afastado da uretra até que a ejaculação - o processo de libertação do sémen - comece. Esse mesmo músculo impede também a urina de sair durante a ejaculação. A **bexiga** é um órgão oco que retém a urina.



Sistema Reprodutor Masculino



Sistema Reprodutor Feminino

Órgãos Externos:

Os órgãos genitais externos femininos são chamados **vulva**. Ela inclui dois conjuntos de pele chamados **lábios**, o **clítoris** e a **vagina**. A genitália externa, ou lábios, tem dois conjuntos de dobras de pele arredondadas chamadas pequenos lábios (internos) e grandes lábios (externos). Os lábios cobrem e protegem a abertura vaginal. Os grandes e os pequenos lábios encontram-se na zona da púbis.

Perto da parte superior dos lábios, no interior das dobras, encontra-se um pequeno corpo cilíndrico chamado **clítoris**. O clítoris é feito do mesmo tipo de tecido da ponta do pênis e é muito sensível. O clítoris não tem outra função do que ajudar a mulher a ter prazer sexual.

A vagina é onde o homem coloca o pênis durante a relação sexual. Também o sangue menstrual e os bebês saem pela **vagina**. A vagina é um músculo incrivelmente elástico que pode esticar o suficiente para permitir a passagem de um bebê.

Órgãos Internos:

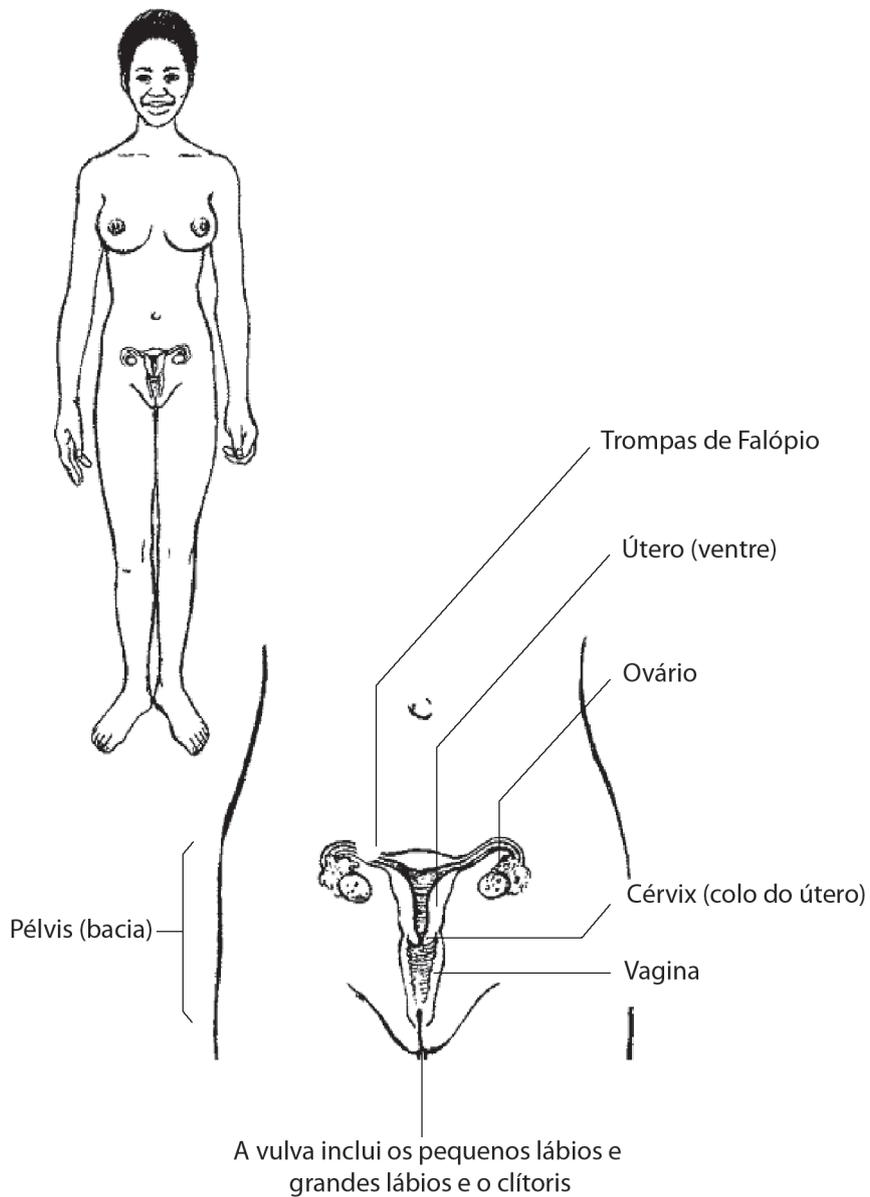
Todas as fêmeas nascem com milhares de óvulos nos seus **ovários**. Os óvulos são tão pequenos que não podem ser vistos a olho nu. Os ovários também produzem hormonas que influenciam o desenvolvimento do corpo feminino.

As trompas de Falópio ligam os ovários ao útero. Quando o óvulo é libertado do ovário, ele desloca-se através da trompa de Falópio, onde pode ser fertilizado.

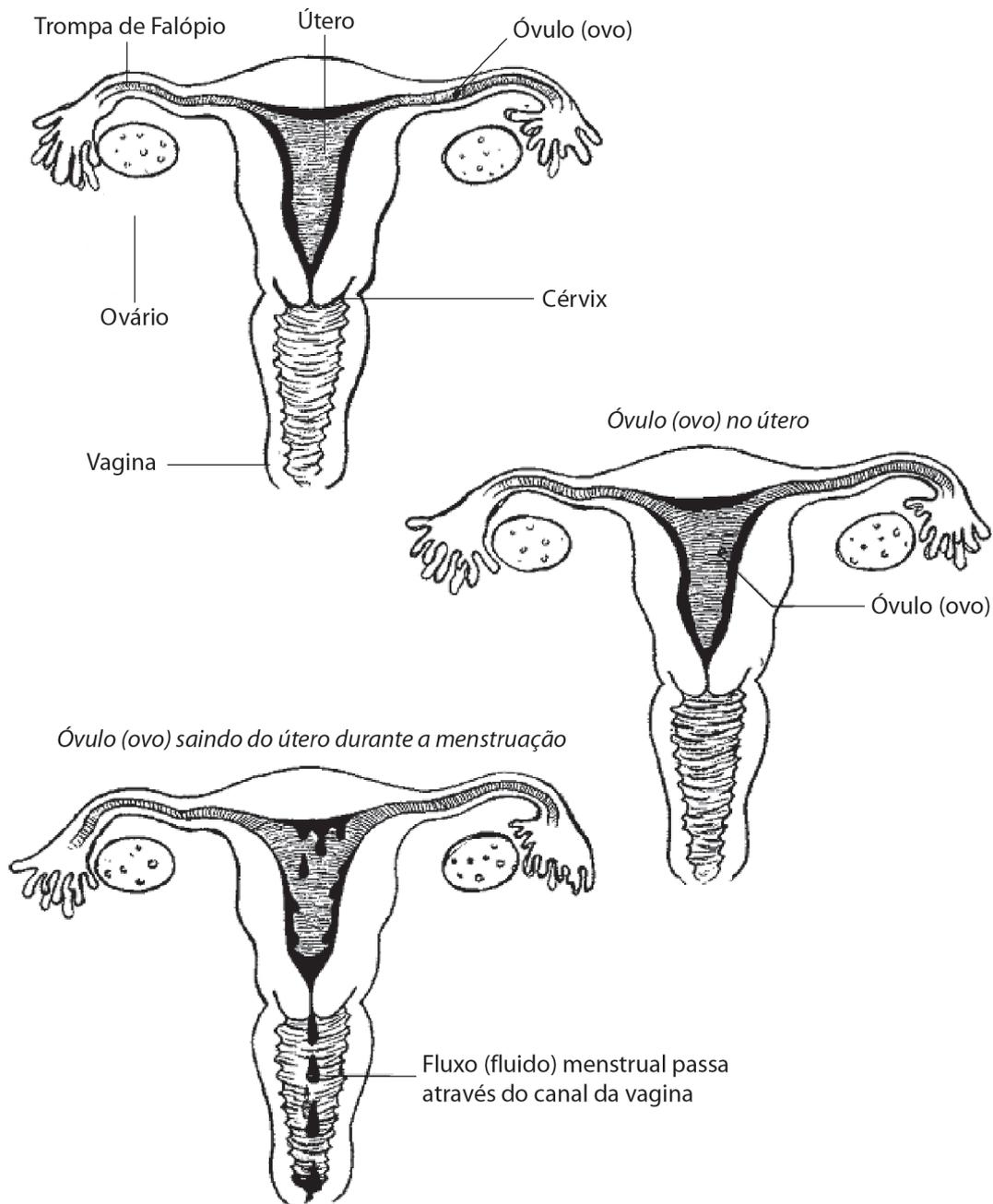
O **útero** é um órgão no qual o óvulo fertilizado se fixa depois de atravessar a trompa de Falópio. O útero prepara-se para a chegada do óvulo desenvolvendo um forro espesso e macio como uma almofada. Se a rapariga tiver mantido relações sexuais em dias recentes ou no dia a seguir à ovulação, na altura em que o óvulo chega à trompa de Falópio, pode haver algum espermatozóide à espera de se unir ao óvulo. Se o óvulo recém-chegado se unir ao espermatozóide (o que se chama fertilização) o óvulo fertilizado prossegue até ao útero e fixa-se ao forro do útero (o que se chama implantação) e começa a gravidez. Se o óvulo não for fertilizado, não há gravidez e, por isso, o útero não precisa do forro espesso que fabricou para proteger o óvulo. Por essa razão, desfaz-se do forro, juntamente com algum sangue, fluidos corporais e o óvulo não fertilizado. Tudo isto flui através do **cérvix** saindo, depois, para fora da vagina. Este fluxo de sangue chama-se “período” ou menstruação. O sangue e o tecido geralmente deixam o corpo lentamente ao longo de três a sete dias. O cérvix é chamado de colo ou pescoço do útero. Ele liga o útero e a vagina.



Sistema Reprodutor Feminino



Processo de Menstruação





Menstruação

A menstruação ocorre para a maioria das mulheres **uma vez por mês**, e é por isso que é chamada de “período mensal”. Em geral dura entre três e sete dias. É um sinal de que a **rapariga ou mulher pode engravidar** se mantiver relações sexuais.

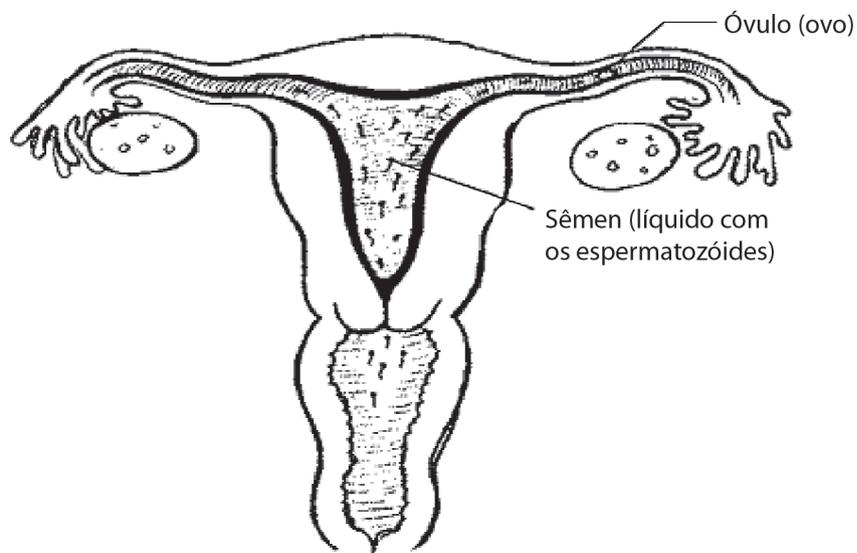
O que é que causa a menstruação? A menstruação ocorre quando uma rapariga ou mulher **NÃO** está grávida. No fim de cada período menstrual, o forro do útero começa de novo a ser construído, preparando-se para receber um óvulo fertilizado. Se o óvulo fertilizado não alcança o útero após 2-3 semanas, então o forro do útero quebra-se cerca de uma semana depois e pedaços de tecido (sangue) deixam o útero durante a menstruação (o período menstrual).

Tal como algumas raparigas iniciam a puberdade mais cedo do que outras, o mesmo acontece com os períodos. Algumas raparigas podem começar a ter a menstruação aos nove ou dez anos de idade, enquanto outras podem não ter o seu primeiro período até alguns anos mais tarde. Uma mulher sabe que começou a ter o período quando lhe começa a sair um pequeno fio de sangue pela vagina. O sangue não escorre como a água de uma torneira. Ele sai lentamente, como um gotejar. Geralmente, quando ela sente uma humidade não habitual, a sua roupa interior já absorveu qualquer sangramento que tenha ocorrido. É por isso que é importante antecipar em que altura do mês é que ela começará a sangrar, para que possa usar um penso ou outra protecção e evitar, assim, sujar a roupa interior.

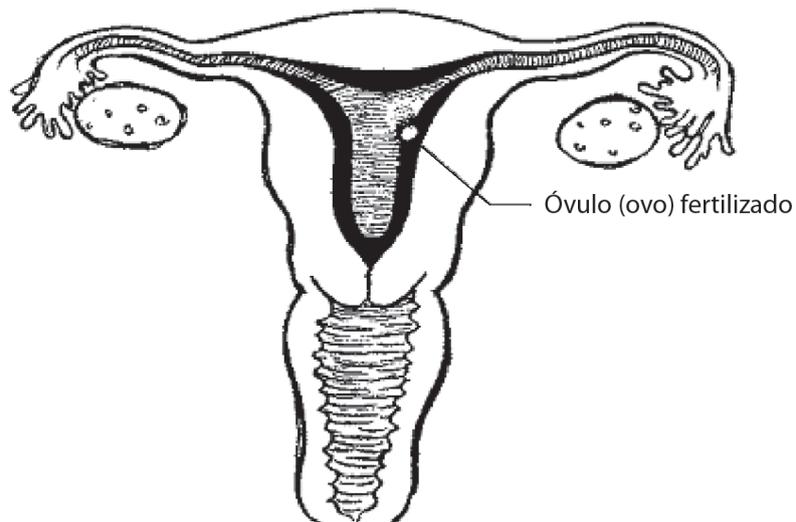
O ciclo menstrual é o espaço de tempo que inicia no primeiro dia do período da mulher e vai até ao dia anterior àquele em que começa o novo período. Uma vez que isto ocorre com regularidade, é chamado “ciclo”. O espaço de tempo entre um período e o seguinte varia de mulher para mulher. Para algumas o ciclo dura 21 dias (ou menos). Para outras, dura 35 dias ou mesmo mais. Períodos irregulares são comuns nas raparigas que acabam de começar a menstruar. O corpo pode levar algum tempo a ajustar-se a todas as alterações que estão a ocorrer. Por exemplo, uma rapariga pode ter um ciclo com a mesma duração, depois falhar um mês, ou ter dois períodos com poucos dias de espaço entre eles. O ciclo menstrual dela ir-se-á provavelmente tornando mais regular, embora ela possa continuar a ter períodos irregulares mesmo já na idade adulta. Por vezes ela pode ter alguma perda de sangue por um dia ou dois no meio do ciclo. Isto é normal, não é nada com que ela tenha de se preocupar. A pressão ou as infecções podem perturbar um ciclo menstrual regular.

Como é que a gravidez ocorre

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



Óvulo (ovo) fertilizado implantado no útero





Como é que a gravidez ocorre

A **fertilização** tem lugar quando uma célula do esperma masculino se une com o óvulo feminino. São depositadas milhões de células na vagina durante o acto sexual. Depois de o homem colocar o seu pénis na vagina e ejacular, os espermatozóides ejaculados nadam através do cérvix até ao interior do útero. O corpo da mulher ajuda a guiar os espermatozóides através do útero até às trompas de Falópio. Se estiver lá presente um (ou mais do que um, no caso de gémeos) óvulo maduro, ocorre a fertilização. Embora estejam presentes milhares de espermatozóides, só uma das células espermáticas consegue penetrar o óvulo. O espermatozóide pode fertilizar um óvulo até sete dias após o acto sexual. Se o óvulo for fertilizado, mover-se-á da trompa de Falópio até ao útero, onde crescerá.

A **implantação** tem lugar quando um óvulo fertilizado adere por si só ao forro do útero. Os nutrientes no forro do útero são utilizados para apoiar a evolução do óvulo para feto e deste para bebé. A mulher não tem períodos durante a gravidez porque o forro do útero, que normalmente se solta durante a menstruação, não se solta durante a gravidez. O óvulo implantado cresce no útero durante nove meses e torna-se um bebé. Sai, então, do corpo da mulher, através do processo de nascimento.

Sessão 10

O Saco Opaco do HIV

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Utilizando adereços criativos tirados de um saco opaco, os estudantes trabalham em pequenos grupos para desfazerem mitos e reforçarem os factos acerca do HIV.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão. Os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificar os factores de risco de HIV na juventude.
2. Descrever as formas de prevenção da infecção pelo HIV



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Recolha e coloque os seguintes adereços num saco: copo; fotografia de um homem e de uma mulher de mãos dadas; vasilhame de bebida alcoólica; papel com a palavra “abstinência” escrita; preservativo masculino ou embalagem do mesmo; boneco; dinheiro; pílulas anti-conceptivas; repelente de insectos; bola de futebol ou de basquete; telefone; diploma; aliança de casamento (pode ser feita de papel); desenho de um símbolo de iniciação; imagem de uma mulher com um olho negro.
- Se não dispuser de algum destes objectos, faça um desenho do mesmo em vez dele.
- Acrescente objectos ao saco opaco que estejam ligados a mitos comuns sobre o HIV. Por exemplo, em algumas comunidades pode haver mitos em relação aos curandeiros e à sua relação com o HIV ou sobre as formas (não reais) como se transmite o HIV.
- Reveja o texto de apoio sobre “Elementos do Saco Opaco e a sua conexão com as ITS/HIV”, que se encontra no fim desta sessão.



40 minutos

Actividade 1: Adereços

1. Divida os estudantes em grupos de três ou quatro. Passe o saco opaco à volta. Peça a cada pequeno grupo para vasculhar o interior do saco sem olhar lá para dentro, e retirar um objecto do saco. Passe o saco a outro grupo e assim sucessivamente, até que todos os objectos tenham sido retirados.



2. Peça a cada pequeno grupo que discuta durante 5-10 minutos o que é que o objecto que retiraram tem a ver as infecções de transmissão sexual (ITS), incluindo o HIV.
3. Peça a cada pequeno grupo para apresentar o seu objecto à turma inteira e explicar-lhe o que é que acha que o objecto tem a ver com as ITS/HIV.
4. Corrija qualquer informação errada (veja o texto de apoio “Elementos do Saco Opaco e a sua conexão com as ITS/HIV” no fim desta sessão).
5. Agradeça a cada pequeno grupo, acrescente qualquer informação e reforce os aspectos-chave sobre cada objecto (aproximadamente 3 minutos por cada objecto).



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

No fim desta sessão há uma explicação sobre cada objecto e a sua relação com o HIV. Contudo, os jovens são muito criativos e é muito provável que apontem ligações adicionais correctas e reais. Felicite-os pela criatividade deles.

6. Dê a conhecer aos estudantes outros recursos sobre as maneiras como eles podem aprender mais sobre as ITS/HIV, tais como documentação sobre instituições de saúde a que eles se podem dirigir e, se forem conhecidos, locais onde os jovens se possam dirigir para a testagem e o tratamento de ITS e do HIV.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Resuma os pontos-chave da sessão.
2. Diga aos estudantes que é normal que se sintam desconfortáveis ou envergonhados quando discutem estes tópicos, mas que é importante obter informação correcta sobre a sexualidade, independentemente do quanto vergonhoso isso possa ser.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Os adereços e a sua conexão com as ITS/HIV

Copo; bola de futebol/basquetebol; telefone

- Não há risco de transmissão de ITS ou HIV através de um copo, da maçaneta de uma porta, do uso do telefone, da actividade desportiva, etc. Estes são designados por contactos casuais. O HIV e as outras ITS não são disseminados através do contacto casual, como por exemplo, um abraço, sentar-se na mesma cadeira, etc.
- Os fluidos que transmitem o HIV são: o sangue, o sémen, as secreções vaginais e o leite de peito. A saliva não transmite o HIV.

Imagem de um homem e uma mulher de mãos dadas

- Os membros do par nesta imagem reduziram grandemente o risco de contrair o HIV e outras ITS ao manterem relações sexuais apenas um com o outro, enquanto estão juntos.
- Ter mais do que um/a parceiro/a sexual durante o período de namoro aumenta drasticamente o risco de transmissão do HIV.

Vasilhame vazio de bebida alcoólica

- As bebidas alcoólicas e outras drogas podem debilitar grandemente a capacidade de julgamento e de tomada de decisões, tendo o potencial de levar a pessoa a ter comportamentos que a colocam em perigo, ou em risco de contrair o HIV ou outra ITS.
- As bebidas alcoólicas colocam as raparigas em risco de violência sexual. Mesmo que ela queira dizer “não” a uma relação sexual com alguém, a bebida alcoólica torna difícil fazê-lo. Um homem que esteja bêbado tem menos propensão a ouvir um “não” da rapariga.
- Os rapazes e as raparigas que se encontram sob a influência de bebidas alcoólicas podem tomar decisões impulsivas e insensatas, que normalmente, sóbrios, não tomariam.
- O consumo de bebidas alcoólicas pode fazer com que uma pessoa se esqueça da informação que possui sobre as ITS e o HIV, use o preservativo incorrectamente ou faça algo que se estivesse sóbria, não faria.

Abstinência

- A abstinência da actividade sexual é uma escolha saudável e a mais apropriada para os jovens.
- A abstinência sexual total é 100% efectiva na prevenção da gravidez e das ITS/HIV.
- Contribui para que os jovens se concentrem nos seus estudos.
- Os jovens têm de estar certos de que estão aptos a manter relações sexuais.
- Os jovens devem encontrar outros jovens que apoiem a sua decisão de não manterem relações sexuais. Eles também devem estar bem informados em relação ao sexo, à gravidez e às ITS, à contracepção e à prevenção das ITS.
- Os jovens devem obter ajuda caso alguém os esteja a pressionar a manterem relações sexuais ou a envolverem-se em comportamentos sexuais indesejados.

Preservativo masculino

- Reduz grandemente o risco de transmissão das ITS/HIV, quando usado de forma adequada desde o princípio ao fim, sempre.
- O preservativo é seguro.



Boneco

- A transmissão do HIV de mãe para filho acontece quando uma mulher que é HIV positiva passa o vírus ao seu bebê. Isto pode ocorrer durante a gravidez, durante o parto ou durante o aleitamento de peito. Quando uma mulher grávida toma drogas antiretrovirais, as probabilidades de o bebê ser infectado pelo HIV são menores.
- A melhor opção para uma mãe infectada pelo HIV alimentar o seu bebê depende de circunstâncias individuais, incluindo o seu estado de saúde e os serviços de saúde locais. A amamentação de peito exclusiva é recomendada às mães infectadas pelo HIV nos primeiros 6 meses da vida do bebê, a não ser que alguma fórmula de substituição que use leite esteja disponível e seja aceitável, exequível e sustentável para elas e para os seus bebês, antes de atingir esse período. Quando a alimentação de substituição esteja disponível e seja aceitável, exequível, sustentável e segura, recomenda-se às mulheres infectadas pelo HIV que evitem completamente o aleitamento de peito.
- Há responsabilidades significativas em tornar-se pai enquanto ainda se frequenta a escola. Por exemplo, um pai terá menos tempo para jogar futebol e terá de usar mais tempo a trabalhar para poder produzir ou comprar comida, habitação, medicamentos, etc. para o bebê e para a mãe do bebê.

Dinheiro

- As pessoas pobres podem assumir determinados comportamentos com o objectivo de arranjar dinheiro que as podem colocar em risco em relação ao HIV, mas elas acham que não têm alternativa. Por exemplo, uma rapariga jovem pode manter relações sexuais com um homem mais velho ou manter relações sexuais sem preservativo ou trocar relações sexuais por comida.
- Trocar relações sexuais por dinheiro ou por outra conveniência (i.e. roupa, sabão, favores, trabalho, etc.) aumenta o risco devido à diferença que existirá em termos de poder para impor uma relação sexual segura.
- Embora situações difíceis possam levar as pessoas a tomarem decisões desesperadas, outras vezes as pessoas podem decidir trocar relações sexuais por necessidades que não são vitais. Há perigos envolvidos na troca de relações sexuais por um telefone celular, umas tranças ou por bebidas alcoólicas.

Contraceptivo Hormonal (pílulas anticonceptivas, injectáveis, etc.)

- Estes métodos funcionam muito bem na prevenção da gravidez, mas não previnem a disseminação das ITS e do HIV.

Violência

- Por vezes, os jovens não tomam a decisão de manter uma relação sexual ou de utilizar o preservativo, se for utilizada a força ou se abusaram de bebidas alcoólicas.
- Os jovens devem evitar os locais perigosos ou, no caso de lá irem, devem fazê-lo em grupos.
- Se um/a jovem sentir receio ou se se sentir pressionado/a por alguém, deve falar com um adulto prestável sobre os seus receios.
- Os rapazes devem reflectir sobre a sua forma de agirem com as raparigas e com as mulheres. Mesmo que tenham sido testemunhas de uma situação em que um homem que eles respeitam agia violentamente contra uma rapariga ou contra uma mulher, os rapazes podem agir como homens ainda mais fortes e quebrarem essa prática de violência.

- Se uma rapariga jovem for violada, ela deve pedir a um adulto que a leve ao centro de saúde.

Diploma

- Qualquer pessoa pode contrair o HIV, mesmo aqueles que têm alto nível de instrução.
- Permanecer na escola abre possibilidades futuras para obter um bom emprego e uma vida melhor.
- O HIV, a gravidez ou tornar-se pai antes de estar apto, pode pôr fim a um sonho de educação.

Aliança de casamento

- O casamento pode proteger a pessoa do HIV se ambos os parceiros tiverem feito o teste e tiverem tido resultado negativo, e permanecerem fiéis um ao outro.
- Para alguns, esperar até ao casamento para manter relações sexuais faz parte da sua religião.
- Outros podem achar que a relação sexual tem mais significado se se mantiver resguardada até ao casamento.
- Pode haver discussão sobre se esperar pelo casamento é realista – esta discussão é útil e deve ser bem acolhida.
- Para as raparigas jovens, o casamento prematuro pode significar o fim do seu percurso escolar e das suas esperanças de um futuro melhor bem como uma exposição precoce ao vírus do HIV.

Símbolo de iniciação

- Em ritos de iniciação que envolvem cortes no corpo, o HIV pode ser transmitido de um iniciado para o outro através do sangue, se por acaso for utilizado o mesmo instrumento em várias crianças, sem ser adequadamente esterilizado entre cada uma delas.
- A circuncisão masculina, se for bem efectuada e adequada às condições culturais, pode reduzir a disseminação da SIDA.
- As cerimónias de iniciação que encorajam os jovens a manterem relações sexuais quer com adultos quer com outros jovens, ou a tomarem ervas para aumentarem o desejo sexual podem disseminar a SIDA, ao encorajar os jovens a manterem relações sexuais antes de estarem emocional ou fisicamente aptos.



Sessão 11

Tomar as Decisões Certas

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes começam a ganhar confiança nas suas habilidades de tomada de decisões, uma vez que lhes são recordadas as decisões do seu quotidiano que eles já tomaram. Baseando-se nos instintos naturais de tomada de decisões dos estudantes, tente levá-los, através de uma actividade de desenvolvimento de habilidades, a verem mais de perto as consequências negativas e positivas das decisões que tomam.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Reconhecer que tomamos decisões na nossa vida quotidiana.
2. Perceber que cada decisão tem consequências, sejam elas boas ou más.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Leia a história da Beatrice e do Oto, na Actividade 2 e familiarize-se com os vários passos da tomada de decisões com que eles são confrontados.

Actividade 1: Tomei Alguma Decisão Hoje?



10 minutos

1. Peça a cada estudante para pensar sobre o dia de hoje, desde que acordou até este momento. Peça-lhes para pensarem em todas as decisões que tomaram.
2. Peça aos estudantes para enumerarem algumas dessas decisões. Escolha uma das decisões para debater, com base na resposta mais comum. Por exemplo: o que vestir, o que comer, com quem falar, que caminho tomar para a escola, etc.
3. Explique que todos os dias há “pontos de decisão” em que devemos escolher fazer uma coisa ou outra.
4. Peça aos estudantes para considerarem o “ponto de decisão” do passo 2, acima. Por exemplo, “Que caminho devo tomar para ir para a escola”. Pergunte aos estudantes que passos é que deram para chegarem à decisão que tomaram. Algumas respostas possíveis são: qual dos caminhos é mais rápido; o caminho pelo qual o/a meu/minha amigo/a preferiu vir; o caminho

pelo qual venho sempre; escolhi este porque tinha de passar primeiro pelo mercado.

5. Faça notar que alguns estudantes tomaram uma decisão na base dos sentimentos (apeteceu-me simplesmente seguir por esse caminho ou é o caminho que uso sempre), enquanto outros estudantes tomaram uma decisão baseada na razão (eu sabia que estava atrasado e aquele era o caminho mais rápido; eu precisava de passar pelo mercado e o mercado fica nesta direcção). Peça aos estudantes para compararem e comentarem a tomada de decisão com base nos sentimentos versus a tomada de decisão baseada da razão, isto é as decisões tomadas com o coração versus decisões tomadas com a cabeça.
6. Explique que por vezes não importa se é o coração ou a cabeça a tomar a decisão – como é o caso de o que é que se vai comer ao pequeno-almoço, mas que noutros casos isso é muito importante, como é o caso da decisão de ir passear de carro com alguém, aceitar coisas bonitas de um homem, ir a uma festa com alguém, manter relações sexuais com alguém, etc.
7. Quanto mais complicada é uma decisão, mais importante se torna envolver tanto os sentimentos como as habilidades de raciocínio.

Actividade 2: Decisões e Consequências



30 minutos

1. Explique que a próxima actividade é um jogo de “pontos de decisão” e é uma oportunidade para os estudantes praticarem a tomada de decisões baseadas nos sentimentos e na razão.
2. Explique que vai ler uma história sobre o Oto e a Beatrice. Sempre que você parar a história e bater as palmas duas vezes (CLAP, CLAP) quer dizer que a Beatrice e o Oto têm de parar e tomar uma decisão. Os estudantes agirão como grupo para tomarem uma decisão pela Beatrice e pelo Oto.
3. Leia: *“Um rapaz, chamado Oto, pára o seu carro para falar com uma aluna chamada Beatrice e, eventualmente ele pergunta-lhe se ela quer dar uma volta”.*
4. PARE: bata as palmas duas vezes (CLAP, CLAP) e pergunte ao grupo:
 - Que decisão é que o Oto tomou?
 - Quais são as consequências positivas potenciais de a Beatrice aceitar a sua oferta e dizer “sim” e ir a dar uma volta?
 - Quais são as consequências negativas potenciais de dizer “sim” e ir dar uma volta?
 - O que é que acham que os sentimentos dela dizem?
 - O que é que acham que a razão dela diz?
5. Leia: *“A aluna aceita ir dar uma volta e o rapaz propõe-lhe pararem num bar no caminho para casa e oferece-lhe uma cerveja”*



6. PARE: bata as palmas duas vezes (CLAP, CLAP) e pergunte ao grupo:

- Quais são algumas das consequências positivas para a rapariga de ela dizer “sim” à paragem no bar para uma cerveja?
- Quais são algumas das consequências negativas de dizer “sim”?
- Se a rapariga tomar a decisão com base nos seus sentimentos, o que é que acham que ela irá decidir?
- Se ela pensar nas consequências más/boas, o que é que acham que ela vai dizer?
- E o Oto? Que decisões é que ele tem de tomar? Quais são as consequências más/boas dessas decisões?
- E se o Oto se arrepender de a convidar para dar uma volta com ele ou de lhe oferecer uma cerveja? Porque é que ele se pode arrepender disso? O que é que ele pode fazer agora?

7. Leia: *“A aluna diz ao rapaz que ela vai ao bar com ele se ele concordar em tomar apenas uma cerveja e depois a levar a casa. Ele aceita. Dentro do bar, ele manda vir uma cerveja para cada um deles e, depois disso, várias outras para ele, até ficar bêbado. Ela tenta sair do bar, mas ele agarra-a e impede-a de sair. Quando ela finalmente consegue escapar e sair do bar ela vê que já está escuro e apercebe-se de que se encontra numa zona não segura. Ela tem de chegar a casa.”*

8. PARE: bata as palmas duas vezes (CLAP, CLAP) e pergunte ao grupo:

- Com que ponto de decisão é a aluna confrontada agora?
- Quais são algumas das consequências más/boas dessas decisões.
- O que é que ela deveria fazer?
- O que é que vocês fariam?
- Porque é que de início acharam que o Oto era boa pessoa, e depois mudaram de opinião?
- Se vocês pudessem fazer o tempo voltar atrás para o Oto, que decisões poderia ele repensar para que as coisas não acabassem da maneira como acabaram?
- De que forma é que o Oto poderia mudar o seu comportamento da próxima vez?

9. Pergunte aos estudantes:

- Quais foram os pontos de decisão nesta encenação?
- O que é que a Beatrice decidiu e quais foram as consequências das decisões dela?
- Porque é que acham que ela tomou estas decisões? Vocês teriam tomado decisões semelhantes? Ela tomou decisões “pensadas” ou decisões “sentidas”?
- O que é que o Oto decidiu e quais foram as consequências das decisões dele?
- Porque é que acham que ele tomou essas decisões? Teriam tomado decisões semelhantes? Ele tomou decisões “pensadas” ou decisões “sentidas”?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Peça aos estudantes para partilharem aquilo que aprenderam nesta actividade. Recorde-os de que a tomada de decisões, mais do que sentimentos, envolve também a razão. Implica considerar as potenciais consequências boas/más de cada decisão. Implica ter em consideração os resultados que estão para além do nosso controle (por exemplo, se ele vai beber demasiado ou não).
2. Pergunte aos estudantes como é que eles vão aplicar aquilo que aprenderam à sua vida.
3. Peça a cada estudante que assuma um compromisso de parar (CLAP, CLAP) e considerar as potenciais consequências boas/más de cada ponto de decisão na sua vida.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Sessão 12

O Que é Que eu Faço com Estes Sentimentos?

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes discutem a conexão, ou falta dela, entre o amor e o sexo. O estudantes debatem livremente uma lista de coisas que uma pessoa pode fazer para mostrar a outra que a ama para além da relação sexual.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de

1. Discutir a diferença entre sexo e amor.
2. Identificar várias formas de se manifestar amor para além da relação sexual.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Familiarize-se com a história da Martina e do Moffat, na Actividade 2.
- Se o nível de instrução dos estudantes for elevado, escreva as histórias de Tim/Mary; Martina/Moffat; e James/Gertrude no quadro de parede (ver a Actividade 1).
 - Estes dois amam-se e mantêm relações sexuais um com o outro.
 - Estes dois mantêm relações sexuais um com o outro mas não se amam.
 - Estes dois amam-se, mas não mantêm relações sexuais.



15 minutos

Actividade 1: Amor ou Sexo

1. Leia as seguintes histórias curtas aos estudantes ou escreva-as no quadro de parede se o nível de leitura dos estudantes for alto:
 - O amigo do Tim goza-o porque ele nunca manteve relações sexuais. A Mary foi iniciada e quer testar se consegue dançar bem na cama. O Tim vê a Mary a caminhar para casa vinda da escola e propõe-lhe que tenham uma relação sexual. Ela concorda.
 - A Martina e o Moffat amam-se e concordaram em esperar até se casarem para manterem relações sexuais. Eles encontram muitas maneiras de mostrarem um ao outro que se amam sem manterem relações sexuais.
 - O James e a Gertrude amam-se mas ainda não podem casar-se. Eles querem gozar a sua vida sexual um com o outro agora e concordaram em utilizar o preservativo sempre que mantiverem relações sexuais.

2. Depois de ler as histórias, leia as afirmações que se seguem ou escreva-as em folhas de papel gigante ou no quadro de parede, se o nível de leitura dos participantes for elevado. Peça aos estudantes para relacionarem cada história com uma das seguintes afirmações:
 - Estes dois amam-se e mantêm relações sexuais protegidas um com o outro.
 - Estes dois mantêm relações sexuais um com o outro, mas não se amam.
 - Estes dois amam-se, mas não mantêm relações sexuais um com o outro.
3. Agora, faça aos estudantes as seguintes perguntas:
 - É possível manter relações sexuais sem amor?
 - É possível estar apaixonado mas não manter relações sexuais?
 - Qual é a diferença entre amor e sexo?
 - Como é que o James e a Gertrude demonstraram o seu amor um ao outro?

Actividade 2: A Lista Mais Longa



25 minutos

1. Divida os estudantes em grupos do mesmo sexo: rapazes com rapazes e raparigas com raparigas.
2. Leia: *“A Martina e o Moffat amam-se mas não mantêm relações sexuais. Eles dizem que encontraram outras maneiras de mostrarem o seu amor um pelo outro. Tal como a Martina e o Moffat, vocês podem, um dia, ter sentimentos fortes em relação a alguém e querer mostrar-lhe o vosso amor de outras formas que não sejam através da relação sexual”.*
3. Peça cada grupo para fazer uma lista de coisas que se podem fazer para mostrar a alguém que é amada/o, que não envolvam a relação sexual. Cada grupo deve competir para ver qual dos grupos – rapazes ou raparigas – consegue fazer a lista mais longa. Eis alguns exemplos:
 - Dar à pessoa que se ama o último rebuçado que se tem
 - Dizer “ Amo-te”
 - Confortar a pessoa quando ela está aborrecida
 - Cumprimentar a pessoa
 - Escrever-lhe um poema ou uma canção
 - Nunca mentir à pessoa
4. Volte a reunir os rapazes e as raparigas e peça-lhes que partilhem as suas listas, fazendo-os dizer, à vez, uma coisa de cada lista, alternando os rapazes e as raparigas, até ter sido dito tudo.
5. Faça as seguintes perguntas para debate:
 - Que coisas foram mencionadas tanto pelos rapazes como pelas raparigas?
 - Que coisas são diferentes para os rapazes e para as raparigas?



- De qual das manifestações as raparigas preferem?
- De qual das manifestações os rapazes preferem?
- Como é que se sentiriam se alguém vos fizesse essas coisas?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Diga: *“Durante a puberdade vocês podem ter sentimentos muito fortes em relação a alguém. As pessoas podem dizer que quando vocês se sentem assim em relação a alguém devem ter relações sexuais com essa pessoa para lhe demonstrarem o vosso amor. Se alguém lhe disser isso, essa pessoa estará, provavelmente, confusa quanto à diferença entre amor e sexo. Lembram-se de Moffat e de Martha? Eles estão apaixonados mas não o “provam” mantendo relações sexuais. E o Tim e a Mary demonstram que as relações sexuais também não provam o amor uma vez que eles mantiveram relações sexuais mas não estavam apaixonados”.*
2. A partir deste momento, vocês conhecem muitas, muitas maneiras diferentes de mostrarem o vosso amor por alguém sem ser através de relações sexuais. Parabéns por todas as vossas boas ideias.”

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela sua participação.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 13

Estou Pronto/a para a Actividade Sexual?

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Através de encenações e debates, os estudantes aprendem a parar e pensar sobre se devem ou não manter relações sexuais, contrapondo as consequências a longo prazo com as emoções de curto prazo.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Compreender as razões pelas quais os jovens se envolvem em relações sexuais.
2. Compreender as consequências do relacionamento sexual



Duração: 55 minutos



Materiais e Preparação:

- Folhas de papel e lápis para os estudantes usarem na Actividade 1, passo 2. Se não houver papel ou lápis, os alunos deverão simplesmente recordar-se das suas perguntas.
- Leia a sessão toda e familiarize-se com as qualidades de uma boa pergunta da Actividade 1, passo 2, e com as perguntas da Actividade 2, passo 4.
- Antes de começar a sessão, pergunte a dois estudantes – um rapaz e uma rapariga – se eles estariam dispostos a encenar uma situação de um casal que está a tentar decidir se deve manter ou não relações sexuais. Se não houver estudantes dispostos a fazê-lo ou se achar que isso é demasiado embaraçoso para os estudantes, então, peça por favor a dois adultos para o fazerem.

Actividade 1: O que É Que Eu Devo Ter Em Conta Antes de Manter Relações Sexuais?



15 minutos

1. O par que vai fazer a encenação deve deixar o grupo para se preparar para os seus papéis. Entre os aspectos que eles devem discutir incluem-se os nomes das suas personagens, há quanto tempo elas se conhecem, como e onde é que se conheceram, o que é que eles sentem um em relação ao outro e porque é que eles estão a pensar manter relações sexuais.



2. Enquanto este par prepara a sua encenação, o resto do grupo deve separar-se em pares do mesmo sexo e imaginar que são um/a jovem que está a pensar em manter relações sexuais com alguém. Que questões é que os ajudariam a tomar a decisão certa? Por exemplo: “Porque é que eu quero ter relações sexuais com esta pessoa?”. Que questões é que os vão ajudar a avaliarem as consequências da sua decisão? Por exemplo: “O que é que vais fazer se ela engravidar?”. Cada par deve escrever as suas questões, para as poder colocar ao par que vai fazer a encenação, quando este se voltar a reunir ao grupo.
 - Tenham cuidado em fazerem perguntas abertas e que não sugiram ao par as respostas que vocês querem ouvir. Por exemplo:
NÃO PERGUNTEM: Não acham que é errado manter relações sexuais antes do casamento?
PERGUNTEM: O que é que vocês pensam sobre a questão de ter ou não ter relações sexuais antes do casamento?
 - Tentem fazer perguntas que dêem continuidade à pergunta feita anteriormente. Por exemplo: “Queres ter um filho com essa pessoa?”
RESPOSTA: “NÃO”
“Então, o que é que vais fazer para evitar a gravidez se vocês tiverem uma relação sexual?”

Actividade 2: Devemos ou Não Devemos?



20 minutos

1. Chame os membros do par que vai fazer a encenação para retornarem ao grupo. Lembres-lhe que eles se encontram num ponto importante da tomada de decisão – CLAP! CLAP! – e devem ter em consideração todas as consequências possíveis da sua decisão. Diga-lhes que os colegas de turma os vão ajudar a tomarem a decisão sobre se devem ou não manter relações sexuais, fazendo-lhes algumas perguntas. Os colegas vão ajudá-los a tomar uma decisão “pensada” e não apenas uma decisão “sentida”.
2. Peça ao par para se apresentar, dizendo apenas os nomes dos seus membros. Eles devem continuar a representar os seus papéis enquanto o grupo lhes faz perguntas.
3. Diga aos estudantes para fazerem as perguntas tanto ao rapaz como à rapariga, uma vez que eles devem ter tomado a decisão juntos.
4. Quando o grupo tiver acabado de fazer perguntas, acrescente qualquer das perguntas que apresentamos a seguir, que ainda não tenham sido feitas:
 - Porque é que estás a pensar em ter relações sexuais com esta pessoa?
 - Se estás a pensar em ter relações sexuais como forma de mostrar o teu amor, já pensaste em todas as outras maneiras para além do sexo através das quais podes demonstrar o teu amor?
 - Falaste com essa pessoa em relação à questão de manter relações sexuais?

- Sentes-te pressionada pela outra pessoa para teres relações sexuais?
- Estás sóbrio/a ou consumiste drogas ou bebidas alcoólicas? Se consumiste, achas que quererias ter relações sexuais igualmente se estivesses sóbrio/a?
- Vocês vão manter-se juntos como namorados ou vão casar-se?
- Se vocês não querem ter um filho, o que é que vão fazer para evitarem a gravidez?
- Que mudanças terão lugar na vossa vida se tiverem de educar um filho agora? Acham que vão conseguir continuar a estudar?
- O que é que vão fazer para se protegerem das ITS/HIV? Acham que estarão seguros?

Actividade 3: Tomar uma Decisão Pensada



15 minutos

1. Quando os membros do par tiverem acabado de responder a todas as perguntas, eles afastam-se por cinco minutos e discutem:
 - Depois de tudo aquilo que ouviram, as suas personagens vão decidir manter relações sexuais ou não?
 - Quais são as consequências positivas e negativas desta decisão?
 - Quais são os factores que mais influenciaram a decisão deles?
 - A decisão que tomaram foi “pensada”, “sentida” ou ambas as coisas?
2. Enquanto o par se mantém afastado, a turma discute as mesmas questões e vota se o par deverá manter relações sexuais ou não.
3. O par regressa e apresenta a sua decisão e as razões para ela. O grupo informa-o sobre o resultado da sua votação.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Quais são as razões mais persuasivas que ouviram a favor de se manterem relações sexuais?
2. Quais são as razões mais persuasivas que ouviram contra o facto de se ter relações sexuais?
3. Acham que a maior parte dos jovens param (CLAP! CLAP!) e se colocam estas perguntas a si mesmos?
4. De que maneira é que esta discussão pode influenciar a tomada de decisões?
5. Agradeça ao par que apresentou a encenação pelo seu desempenho.



O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 14

Dizer “Não” às Relações Sexuais

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes discutem sobre as consequências negativas de se manter relações sexuais precocemente e praticam habilidades de comunicação assertiva para conseguirem dizer “não” às relações sexuais.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Desenvolver estratégias para resistirem à pressão para se envolverem em relações sexuais.
2. Demonstrar habilidades para dizer “não”.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Prepare duas folhas de papel gigante (ou desenhe duas colunas no quadro de parede) – uma onde escreva “bom” e a outra onde escreva “mau.”

Actividade 1: Prós e Contras da Abstinência



10 minutos

1. Peça aos estudantes para recordarem a última sessão e todas as consequências possíveis que resultam da decisão de manter relações sexuais. Diga-lhes que hoje eles vão falar sobre as formas de dizer não ou de se absterem de ter relações sexuais até estarem prontos para assumirem com responsabilidade essas mesmas consequências. Lembre-lhes que a abstinência significa não manter relações sexuais. Lembre-lhes que uma relação sexual ocorre quando um homem coloca o seu pénis na vagina de uma mulher.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

É importante lembrar que os rapazes também se podem sentir pressionados a manter relações sexuais quando na verdade eles podem não querer fazê-lo. Os rapazes podem sentir-se envergonhados em dizer que não, pelo que você poderá desempenhar um papel importante ao encorajá-los a serem abertos acerca dos seus sentimentos. Lembre-lhes que acreditar que “os homens a sério têm/querem relações sexuais” é uma outra forma de ser posto numa “caixa”, ou seja a sentir-se obrigado a fazer aquilo que se espera de si. Diga-lhes que homens a sério dizem que “não” às relações sexuais quando o querem fazer.



2. Peça aos estudantes para debaterem livremente as ideias sobre o que é que há de bom em dizer não a ter relações sexuais. Escreva o que eles disserem no papel ou no quadro de parede intitulado “bom”. Depois de eles terem terminado, reveja a lista deles e acresça qualquer dos elementos seguintes que não tenha sido coberto:
 - Numa relação de amor com alguém em quem confiamos podemos esperar para iniciar as relações sexuais.
 - Se esperarmos até estarmos prontos, a nossa primeira relação sexual tenderá a ser melhor porque estaremos preparados e poderemos apreciá-la melhor.
 - Correremos menos perigo de sermos mal tratados ou de ser usados.
 - É menos provável que nos arrependamos de ter mantido relações sexuais com alguém que não nos ama.
 - Dizer “não” às relações sexuais é a única maneira 100% efectiva de evitar a gravidez e de nos protegermos das ITS, incluindo o HIV. Os preservativos são cerca de 90% seguros se forem utilizados sempre que tenhamos relações sexuais e forem correctamente aplicados. Por vezes eles podem romper-se e nenhum anticonceptivo é 100% seguro. Se nos abstermos de termos relações sexuais, não teremos quaisquer preocupações relativamente a estes problemas.
 - Se valorizarmos as relações sexuais como um aspecto que só deve ocorrer depois do casamento, sentir-nos-emos felizes connosco próprios por respeitarmos os nossos valores.
 - Se os nossos progenitores e amigos valorizarem as relações sexuais como aspecto que só deve ocorrer depois do casamento, eles vão achar que nós somos boas pessoas.
 - Se dissermos “não”, teremos mais tempo e energia para dedicar à nossa educação, aos estudos ou à formação em habilidades.

3. Agora peça aos estudantes para debaterem livremente as suas ideias sobre as consequências negativas de se dizer não às relações sexuais. Escreva as respostas deles nas folhas de papel gigante ou no quadro de parede sob “mau”. Entre as respostas possíveis a acrescentar quando os estudantes tiverem terminado, incluem-se:
 - Vamos perder o prazer das relações sexuais.
 - Podemos sentir-nos tristes e abandonados se todos os/as nossos/as amigos/as tiverem relações sexuais e só nós é que não.
 - Podemos ter medo de que o/a nosso/a namorado ou namorada nos deixe se dissermos que não às relações sexuais.
 - Não queremos ferir os sentimentos do nosso namorado ou namorada.
 - Os nossos pares podem insultar-nos.
 - Os rapazes podem ver as raparigas que se recusam a manter relações sexuais como um desafio e forçá-las a manterem relações sexuais.
 - Podemos sentir que ainda não somos suficientemente crescidos/as se não tivermos relações sexuais.

4. Agradeça aos estudantes pela sua participação e pela grande lista que eles produziram. Diga-lhes que irão utilizar essa lista na próxima actividade.

Actividade 2: Praticar o Dizer “Não” às Relações Sexuais



30 minutos

1. Diga aos estudantes para se recordarem aquilo que aprenderam sobre os passos da comunicação forte ou assertiva.
 - “Eu sinto ...” - aqui o/a estudante deve exprimir a emoção que está a sentir.
 - “quando tu ...” - aqui o/a estudante diz o que é que a outra pessoa fez que o/a fez sentir essa emoção. É importante notar que não se trata de culpar alguém mas apenas de exprimir sentimentos.
 - “Porque...” - o/a estudante explica porque é que uma determinada acção o fez sentir uma dada emoção.
 - E eu gostaria/quero/preciso... - o que é que o/a estudante gostaria que tivesse acontecido para que se sentisse melhor?
2. Como é que esta comunicação forte pode ser utilizada para dizer “que não” à actividade sexual? Conduza os estudantes através de um exemplo:
 - Eu sinto-me infeliz
 - quando tu dizes que eu não te amo porque não quero ter relações sexuais contigo
 - porque eu amo-te
 - e quero conversar e abraçar-te em vez disso.

 - Eu fico zangado/a
 - quando não queres ouvir que eu estou a dizer que “não”
 - porque tu sabes que eu acredito que as relações sexuais são parte do casamento
 - e por isso vou para casa.
3. Diga-lhes que chegou o momento de praticar o uso da comunicação assertiva para mantermos firmes quando os outros nos pressionam para termos relações sexuais quando nós não o queremos fazer.
4. Divida o grupo em pares. Uma das pessoas de cada par será a pessoa que diz “não” às relações sexuais. Ela seguirá os passos da comunicação assertiva forte para dizer “não”. Ela poderá recorrer à lista de “coisas boas de dizer que “não” às relações sexuais” para melhor argumentar.
5. O outro membro do par será a pessoa que vai propor, ou pressionar, ou tentar persuadir a outra a manter relações sexuais. Ele/a pode recorrer à lista “mau” em busca de argumentos. Eles podem agir como quiserem para serem persuasivos.
6. Entre os cenários possíveis que os estudantes podem utilizar, incluem-se:
 - A rapariga quer ter relações sexuais, mas o rapaz não quer.
 - O rapaz quer ter relações sexuais, mas a rapariga não quer.



- Pessoas de idades diferentes; por exemplo, um homem mais velho quer ter relações sexuais com uma estudante.
- O jovem casal está apaixonado.
- Uma mulher oferece dinheiro a um rapaz para que ele tenha relações sexuais com ela.

Como moderador/a, deve considerar outros cenários possíveis que os estudantes provavelmente encontrarão na sua comunidade.

7. Depois de encenar algumas destas situações, peça aos elementos dos pares para trocarem de papel e o/a comunicador/a forte tornar-se o/a proponente e vice-versa.
8. Mande toda a gente voltar a reunir-se e peça a alguns pares que se voluntariem para apresentarem as suas encenações ao grupo.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Depois agradeça aos actores e pergunte ao grupo:
 - O que é que influenciou positivamente a possibilidade de manter a sua decisão de se absterem das relações sexuais?
 - A quais dos argumentos apresentados pelo/a proponente, foi difícil de resistir?
 - Quais foram as melhores formas de lhes resistir?
2. Faça um resumo, lembrando os estudantes que eles agora dispõem de boas habilidades para dizerem que “não” às relações sexuais mas que os argumentos utilizados pela outra parte também podem ser fortes. Outro aspecto que pode ajudar a manterem-se fortes face aos argumentos persuasivos é apoiarem a decisão uns dos outros de dizerem que “não”.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 15

Eu Não Quero Ter Relações Sexuais

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes aprendem que há diferentes tipos de poder que podem ser usados para forçar os estudantes a manterem relações sexuais indesejadas, quer eles dêem ou não o seu consentimento. Eles aprendem que as relações sexuais indesejadas não são culpa deles e aprendem como e onde é que podem obter ajuda.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Compreender que as relações sexuais obtidas através da força física ou de coerção emocional/mental são relações sexuais indesejadas.
2. Conhecer a idade do consentimento prescrita pela lei do seu país.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Terá de identificar antecipadamente lugares e pessoas a que os estudantes possam recorrer em busca de ajuda, caso sejam vítimas de relações sexuais indesejadas ou coercivas. Verifique ao nível da sua escola que recursos é que podem estar disponíveis em situações de violência sexual.
- Reveja a “Informação Importante para Lidar com Jovens que Foram Vítimas de Violência Sexual ou de Relações Sexuais Indesejadas” que se encontra no fim desta sessão.
- Reveja as questões ligadas à idade de consentimento para o seu país. Isto quer dizer a idade em que um/a jovem pode legalmente dizer que “sim” a uma relação sexual ou a uma prática perigosa (Veja a nota para o/a moderador/a: no fim da Actividade 2).

Actividade 1: Quem Tem o Poder?



25 minutos

1. Escreva a palavra “Poder” no quadro de parede.
2. Pergunte aos estudantes o que é que significa poder. Peça exemplos de pessoas com poder. Porque é que o poder é importante? Como é que o poder pode ser usado?
3. Peça aos estudantes para se levantarem.



4. Crie uma escala de poder no chão da sala de aulas ou na parede com o número um (1) numa ponta da escala, o número cinco (5) no meio e o número dez (10) na ponta oposta da escala.
5. Leia cada uma das histórias que se seguem. Depois de cada história peça aos estudantes para classificarem quanto poder tem cada uma das pessoas da situação, utilizando uma escala de 1 a 10 (sendo 1 nenhum poder e 10 todo o poder).



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Se não houver tempo para utilizar todas as histórias, seleccione uma história em que seja usada a força física (Martha, Sara) e uma história em que seja usada a coerção (Lucy, Peter).

Por exemplo, na história (a), numa escala 1-10 (sendo 1 poder nenhum e 10 todo o poder) quanto poder é que a Martha tem? Peça aos estudantes para se colocarem em pé sobre a escala, sobre o valor que melhor representa o poder da Martha. A seguir, peça aos estudantes para se colocarem em pé sobre o ponto da escala do poder que representa o poder que têm os estudantes mais velhos. Pergunte aos estudantes quem tem mais poder: a Martha ou os estudantes mais velhos? Peça aos estudantes que expliquem as suas respostas.

Siga este mesmo procedimento em relação a todas as histórias.

As histórias:

- a. A Martha estava a ir da escola para casa, seguindo um atalho através dos campos de milho alto. Quando ela estava a passar pelo sítio onde o milho era mais alto e mais denso, um rapaz da escola, maior e mais alto do que ela, interceptou-a e arrastou a Martha para dentro do milho. Ele ordenou-lhe que não fizesse barulho. Ele disse-lhe que ela tinha tanto orgulho por ser virgem e que precisava de aprender que não podia dizer que “não” aos homens. E em seguida violou-a.
- b. A Lucy tem 14 anos de idade e 4 irmãos e irmãs mais novos. O pai dela não tem emprego e a mãe dela está grávida outra vez. A Lucy ajuda a mãe indo ao mercado todos os dias para vender e comprar produtos. No caminho para o mercado aproxima-se dela o dono de um bar local, que lhe propõe fazer amor com ela. Ele é mais velho e está muitas vezes doente. A mãe e a tia dela dizem-lhe que é uma honra receber a atenção deste homem e ordenam-lhe que ela converse com ele. A Lucy recusa-se a fazê-lo porque o homem é velho e porque ela não gosta dele. O pai e o tio dela insistem que ela visite o bar dele e que deixe de ser tão orgulhosa. Ela vai visitar o bar e o dono propõe-lhe que façam amor e promete à Lucy dar-lhe dinheiro e cerveja para ela levar para casa, para o pai e para o tio dela. Ela concorda e chora silenciosamente enquanto partilha a cama dele.

- c. A mãe do Peter tem uma amiga viúva que sempre mostrou interesse pelo trabalho da escola e os estudos dele. Num momento em que os pais dele não puderam pagar as propinas de um semestre, essa amiga ofereceu-se para lhas pagar, caso ele a ajudasse a cuidar do jardim. O Peter aceitou. No início corria tudo bem mas a certa altura ela começou a perguntar-lhe coisas muito pessoais sobre as namoradas dele e sobre aquilo de que ele gostava. Numa das visitas ela começou a tocar-lhe. Quando ele se queixou, ela disse-lhe que se ele queria algum dia tornar-se um “homem a sério” ele teria que praticar relações sexuais com uma mulher madura. Ela prometeu-lhe também que pagaria as propinas dele do semestre seguinte. O Peter não queria manter relações sexuais com a amiga da mãe dele mas queria continuar a ir à escola. Agora, o Peter mantém relações sexuais regularmente com a viúva mas continua a não se sentir bem com isso.

Um dia o professor da Sara pediu-lhe que ela lhe carregasse os livros para casa depois das aulas. Quando ela chegou a casa dele, ele estava sozinho lá dentro. Ele propôs-lhe fazerem amor. Ela disse que “não” e que isso não era certo porque ele era o professor dela e muito velho. Ele arrastou-a, começou a tocar-lhe e tentou levá-la para a cama. Ela começou a gritar e ele largou-a. Ela fugiu.

6. Peça aos estudantes para dizerem algumas das razões pelas quais as pessoas nestas histórias têm poder. Eis alguns exemplos:
- Ser maior e fisicamente mais forte.
 - Ser alguém a quem é confiado o cuidado de uma pessoa, como um/a amigo, um familiar ou um/a professor/a.
 - Ter dinheiro.
 - Ser professor, que é uma pessoa com autoridade.
 - A viúva, que pagou as propinas escolares e pode influenciar o futuro do Peter.
 - Os homens que geralmente são física, financeira e culturalmente mais poderosos do que as mulheres. Em geral os homens ocupam papéis de maior poder do que as mulheres na sociedade: por exemplo, como líderes locais, no governo, no exército, nas igrejas e nos negócios. Recorda-se das caixas da sessão 3? Espera-se que os homens desempenhem papéis mais fortes, mas já as raparigas e as mulheres são desencorajadas de desempenhar tais papéis.



Actividade 2: Consentimento, Coerção e Relações Sexuais Indesejadas



15 minutos

1. Diga: "Em cada uma destas histórias, o/a estudante não tinha o mesmo poder que a outra pessoa tinha". Pergunte-lhes: "O/A estudante, em cada uma destas histórias, deu o seu consentimento àquilo que lhe aconteceu? Por consentimento quer-se dizer que o/a estudante dizer que "sim" à experiência". Pergunte:
 - A Martha disse "sim" a manter relações sexuais com o estudante mais velho?
 - O Peter disse "sim" a ter relações sexuais com a amiga da mãe dele?
 - A Sara disse "sim" a ser tocada/ter relações sexuais com o professor dela?
 - A Lucy disse "sim" a ter relações sexuais com o proprietário do bar?
2. A Martha e a Sara não disseram "sim". O estudante mais velho e o professor usaram de força física para ter relações sexuais com a Martha, um e outro para tocar na Sara.
3. Diga: "Parece que o Peter e a Lucy disseram que "sim" a ter relações sexuais ou que, pelo menos, não disseram que "não". Mas parece-vos que a Lucy e o Peter estejam felizes por terem tido relações sexuais? Porque é que sim ou porque é que não?"
 - Não. A Lucy chorou quando o dono do bar teve relações sexuais com ela.
 - Não. O Peter não se sentia bem por manter relações sexuais com a viúva.
 - Não. Ambos resistiram a terem relações sexuais por muito tempo antes de cederem.
4. Pergunte aos estudantes: "Se o Peter e a Lucy não queriam mesmo dizer que "sim", porque é que o fizeram?". Os estudantes devem ser capazes de nomear as seguintes razões:
 - A Lucy por causa da insistência da mãe, da tia, do pai e do tio dela.
 - O Peter porque precisava do dinheiro para ir à escola.
5. Diga: "O que aconteceu à Sara, à Martha, à Lucy e ao Peter foram, em todos os casos, "relações sexuais indesejadas", o que quer dizer que a Sara, a Martha, a Lucy e o Peter não queriam, nenhum deles, manter relações sexuais."
 - A Sara e a Martha foram forçadas fisicamente a terem contactos sexuais: uma a ter relações sexuais, e a outra a ser tocada.
 - A Lucy e o Peter não queriam dizer que "sim", mas acharam que não tinham escolha.
 - Os jovens que mantêm relações sexuais indesejadas são forçados ou coagidos a manter relações sexuais por pessoas mais poderosas através de ameaças e de manipulação até dizerem que "sim", porque não são capazes de dizer que "não" ou porque acham que a outra pessoa não vai aceitar o seu "não".
 - Nenhum/a jovem que pratica relações sexuais indesejadas pode ser culpado/a ou perturbado/a.
 - Aquilo que aconteceu à Martha, Sara, Peter e Lucy não é culpa deles.

6. No nosso país, as crianças com idade menor de (ver a NOTA PARA O/A MODERADOR/A) não são consideradas legalmente capazes de dizer “sim” ou de dar consentimento a relações sexuais. Isto significa que qualquer pessoa que mantenha relações sexuais com uma criança com idade menor de (ver a NOTA PARA O/A MODERADOR/A) está a violar a lei. O nosso governo reconhece que os adultos têm mais poder do que as crianças e que não lhes deve ser permitido que usem esse poder para forçarem crianças a manterem relações sexuais.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

No Malawi, a idade de consentimento é aos 13 anos. Em Moçambique a idade de consentimento é aos 19 anos. No Botswana a idade de consentimento é de 16 anos. Isto significa que nenhuma criança abaixo desta idade pode legalmente dar o seu consentimento ou dizer sim a relações sexuais ou a práticas perigosas. Se um adulto se envolver em relações sexuais com uma criança abaixo desta idade estará a cometer o crime de violação/estupro e estará sujeito a pena de prisão.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Reveja aquilo que os estudantes que tenham sido vítimas de violação ou de relações sexuais indesejadas, podem fazer para obter ajuda.
2. Lembre aos participantes que as relações sexuais indesejadas não são culpa do/a jovem.
3. Diga aos estudantes que na sessão 21 “Usar a Comunicação para nos Protegermos a Nós Mesmos”, eles irão aprender o que podem fazer para se protegerem a si próprios.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Informação Importante sobre Como Lidar com Jovens Vítimas de Violência Sexual ou de Relações Sexuais Indesejadas

É de prever que alguns estudantes que participam no Avante Estudantes tenham sido vítimas de coerção e/ou violência sexual. Outros podem ter sido objecto de assédio sexual ou de alguma forma de violência, sem nunca a terem identificado como violência sexual. Uma vez que a coerção e a violência sexual são prevalentes em muitas sociedades, participar nestas sessões pode trazer à tona dor e sofrimento profundamente enraizados. A seguir apresentam-se algumas estratégias que os professores podem usar para confortar os estudantes. Para além destas estratégias, os professores têm de identificar recursos que possam apoiar e assistir os estudantes no seu processo de cura, tais como o acesso a um conselheiro, a um/a enfermeiro/a, a um/a líder religioso/a ou a um/ ancião/anciã, de preferência um/a que tenha sido capacitado para lidar com a violência sexual.

Acções que confortam:

1. Estar disponível imediatamente para prestar assistência e apoio aos estudantes.
2. Levar o/a estudante para um **lugar seguro**, fora da sala de aulas, longe dos seus pares. Assegure-se de que o lugar é seguro e que não é visto pelo/a estudante como uma ameaça.
3. **Centre-se** no/a **estudante**. Pergunte à/ao estudante o que é que ele/a gostaria de fazer naquele momento (por exemplo, ir para casa, não participar na sessão, mas permanecer na sala de aulas, não participar na sessão e ficar sentado/a lá fora ou noutra local da escola, falar com um/a conselheiro/a ou com outra pessoa prestável, imediatamente ou no dia seguinte, etc.). Ajude o/a estudante a fazer o que quer que ele/a decida.
4. **Não faça juízos**. Dê apoio e informação à/ao estudante independentemente dos seus próprios sentimentos, crenças ou atitudes pessoais.
5. **Não sobrecarregue** o/a estudante com informações, perguntas ou conselhos. Não assuma que o/a estudante esteja pronto/a para todos os recursos/ajuda/informações que lhe pode prestar.
6. **Oiça** aquilo que o/a estudante está a dizer. O seu papel é oferecer-lhe compreensão, apoio e assistência. Não tente dizer à/ao estudante como é que ela/e se está a sentir ou como é que acha que ela/e se devia estar a sentir. Diga-lhe que é normal que se sinta perturbado/a.
7. Seja **flexível** de forma a ir ao encontro das necessidades dele/a. Os professores devem estar preparados para chamar um/a professor/a de apoio, para fazer um intervalo mais longo ou para chamar um/a professor ajudante se as necessidades emocionais de um/a estudante fizerem com que o/a professor/a tenha de sair da capacitação.

8. Faça sempre o acompanhamento do caso com o/a estudante. Isso mostrar-lhe-á que você se preocupa com ele e está dedicado/a à sua recuperação e bem-estar.
9. Tenha sempre um/a **conselheiro/a** ou pessoa qualificada **disponível** para ajudar os estudantes a falarem sobre os seus sentimentos em privado.
10. Se houver muitos estudantes perturbados, pense no facto de que a sua turma pode não estar preparada para o nível das emoções associadas com a sessão e considere o **adiamento** da mesma até mais tarde ou considere mesmo ter de excluir a sessão no seu todo.

Acções QUE NÃO confortam:

1. Não interrompa, ridicularize, ou envergonhe o/a estudante.
2. Não critique nem culpe o/a estudante.
3. Não interrogue o/a estudante.
4. Não julgue o/a estudante.
5. Não ignore o/a estudante.
6. Não minimize os sentimentos dele/dela.
7. Não coloque o/a estudante numa situação ainda mais ameaçadora.
8. Não tente distrair o/a estudante ou desviar-lhe a atenção dos seus sentimentos.
9. Não lhe diga como é que ele/s se deve sentir.
10. Não discuta a situação dele/dela com outras pessoas.



Sessão 16

Falar com os Adultos sobre Sexo

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes identificam as características dos adultos fiáveis com quem eles podem falar sobre sexo e praticam formas de começar conversas difíceis.

Objectivos da Aprendizagem: No fim desta sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificarem adultos fiáveis com quem eles possam conversar sobre puberdade/crescimento/sexo.
2. Desenvolverem estratégias para falar com adultos sobre sexo.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Prepare o quadro de parede ou o bloco de papel gigante com as “Maneiras de Começar uma Conversa sobre Sexo com um Adulto” que se encontram na Actividade 2, passo 2.

Actividade 1: Com Que Adulto É Que Eu Posso Conversar?



15 minutos

1. Diga aos estudantes que você tem dois amigos jovens que precisam de ajuda para encontrarem alguém com quem possam falar. Partilhe as seguintes histórias usando nomes usuais na sua comunidade:
 - Um amigo do pai da Beatrice disse-lhe que ela está a ficar bonita e que a quer levar a sair para lhe proporcionar uns bons momentos. Ela não quer ser rude para com um homem mais velho, por isso ela, educadamente, decide aceitar. Ele disse-lhe que vai pedir autorização ao pai dela, mas o pai dela não lhe falou do assunto. Ela está preocupada porque ela não conhece bem aquele homem e não sabe o que é que ele quer dela. Chega o dia e ela não sabe o que é que há-de fazer.
 - Uma noite o Zikane teve um sonho erótico com uma mulher que o amava. Ele sentiu-se muito bem e, então, ao acordar, apercebeu-se de que a cama dele estava húmida e que colava. O que é que pode ter acontecido? Ele sentiu-se muito culpado por causa do sonho e achou que Deus o tinha castigado com uma doença terrível. Ele não sabia o que é que havia de fazer.

2. Pergunte aos estudantes se, no caso de serem amigos da Beatrice ou do Zikane, com quem é que lhes diriam para eles irem falar. Não se pretende que os estudantes digam o nome de um indivíduo em concreto mas sim que descrevam o papel ou tipo de relacionamento com essa pessoa, como: tia, tio, melhor amigo/a, irmã/o mais velha/o, trabalhador da saúde, professor, conselheiro escolar, pastor, mulher que trabalha no mercado, etc. E que tal alguns dos adultos prestáveis mencionados na Sessão 6? Escreva todas as sugestões que eles derem.
3. Percorra a lista de pessoas que os estudantes recomendaram com quem o Zikane e a Beatrice falassem. Pergunte-lhes se não haverá outras pessoas que deveriam ser adicionadas à lista. Uma vez que os estudantes considerem que a lista está completa, peça-lhes para reflectirem nas pessoas que foram referidas, ao mesmo tempo que lhes pergunta:
 - O que é que estas pessoas têm, que vos faz pensar que elas serão boas pessoas para se dialogar sobre sexo?
 - Que características é que elas têm, que vos faz pensar que seriam boas pessoas para falar?

A ideia é que os estudantes mencionem traços de carácter que lhes venham à ideia quando pensam sobre tal pessoa.

Registe as respostas dos estudantes no bloco gigante ou no quadro de parede.

4. Depois de eles terem terminado todas as suas sugestões, compare a lista deles com a lista de características de um adulto fiável que se segue e acrescente-lhe quaisquer traços adicionais. Lembre-se que os estudantes podem ter as mesmas ideias mas exprimi-las por palavras suas, o que é bom. Deixe as características ficarem registadas na linguagem dos estudantes.

Um Adulto Fiável...

- É empático: Ele/a tenta genuinamente colocar-se na situação do/a estudante.
- É respeitador: Ele/a age sempre guiado/a pelo respeito pelas escolhas, desejos, direitos e dignidade do/a estudante.
- Não emite juízos: Ele/a presta apoio, dá atenção positiva e presta assistência sem emitir juízos, desaprovar ou depreciar.
- Garante confidencialidade: Ele/a mantém as conversas confidenciais, excepto se houver abuso infantil ou perigo para a própria pessoa ou para terceiros.
- É seguro: Ele/a "não prejudica". Ele/a não dá conselhos que não sejam no melhor interesse do/a estudante.
- É atencioso: Ele/a oferece compreensão, apoio e encorajamento à/ao estudante.



5. Peça aos estudantes para reverem estas características e pergunte-lhes:

- Há alguém que tenha todas estas características?
- Se não, acham que algumas destas características são mais importantes do que outras? Quais são?
- Peça-lhes que comparem a lista deles de características de um adulto fiável com a lista deles sobre possíveis pessoas com quem falar. Há alguém que gostassem de remover da lista? Há alguém que gostassem de acrescentar a ela?

Actividade 2: Formas de Começar uma Conversa sobre Sexo



25 minutos

1. Pergunte aos estudantes se acham que será fácil ou difícil para o Zikane ou para a Beatrice falarem com os seus adultos fiáveis sobre a sua situação. Porque é que sim ou porque é que não?
2. Diga aos estudantes que é normal que os jovens se sintam nervosos, estranhos ou mesmo assustados em falar com um adulto sobre sexo. Pergunte aos estudantes se eles têm alguma sugestão sobre a maneira como o Zikane ou a Beatrice podem iniciar uma tal conversa. Percorra devagar e com clareza a lista “Formas de Começar Uma Conversa Sobre Sexo com um Adulto”, cobrindo os exemplos e assinalando aqueles que correspondam àqueles que os estudantes tenham referido.

“Formas de Começar uma Conversa Sobre Sexo com um Adulto”

a. A Abordagem “Directo ao Ponto”:

“Podemos conversar? Eu tenho uma questão sobre uma coisa que estudámos na nossa aula de habilidades para a vida”.

b. A Abordagem “Indirecta”:

“Eu ouvi um programa de rádio, com alguns amigos, sobre pessoas que tiveram bebés e as raparigas tinham apenas 13 anos de idade. Acha que os adolescentes podem ser bons progenitores?”.

c. A Abordagem “Eu Duvido Que”:

“Eu duvido que uma pessoa possa ficar grávida logo da primeira vez que tenha relações sexuais”

d. A Abordagem “Ouvi Dizer Que”:

“Ouvi dizer que se disseres “não” às relações sexuais a pessoa de quem gostas vai cortar a relação contigo. Como é que se diz “não” a alguém sem ferir os seus sentimentos?”.

“Ouvi dizer que muitos rapazes e raparigas tiveram relações sexuais na 5ª classe. Será apenas um rumor?”.

3. Peça aos estudantes que formem pares do mesmo sexo. Em cada par, os estudantes assumirão, à vez, um o papel de adulto e o outro, o papel de um/a jovem à procura de conselho sobre uma situação. A pessoa que faz de jovem pode trazer o seu próprio assunto sobre o qual queira falar ou usar o exemplo da Beatrice ou do Zikane. O assunto deve ser sobre sexo ou sobre a puberdade. Eles permutarão, utilizando as 4 maneiras de começar uma conversa com um adulto até que cada uma delas tenha sido utilizada uma vez.
4. A pessoa que faz de adulto deve rever a lista de traços que um adulto fiável deve ter e tentar demonstrar esses sinais durante a encenação.
5. Mande os estudantes voltarem a juntar-se todos e coloque-lhes as seguintes questões para debate:
 - Que tal foi estar no papel de um adulto fiável? Foi fácil? Ou difícil?
 - Que traços foi fácil lembrar ou demonstrar?
 - Que traços foi difícil lembrar ou demonstrar?
 - Que tal foi ser o/a estudante que vai à procura de um adulto em busca de conselho sobre sexo? Como é que se sentiram?
 - Houve alguma maneira de começar uma conversa que foi mais fácil? E mais difícil?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Resuma alguns dos sentimentos que os estudantes referiram quando estavam a encenar a abordagem dos jovens aos adultos: nervosismo, medo, etc. Agradeça aos estudantes pela disponibilidade deles para discutirem coisas difíceis.
2. Faça os estudantes recordarem os seus sentimentos quando estavam a encenar o papel de adulto fiável e faça notar como eles são similares aos dos próprios estudantes: nervosismo por não ter as respostas certas, desconforto, etc.
3. Lembre-lhes o traço da **empatia** da lista de traços de um adulto fiável. Empatia significa ser capaz de imaginar como é que a outra pessoa se sente e pôr-se a si mesmo/a no lugar do/a outro/a. Da próxima vez que eles quiserem falar com um adulto sobre sexo, devem lembrar-se que o adulto irá provavelmente estar tão nervoso e desconfortável como eles e que eles podem ajudá-lo aplicando as suas novas habilidades para darem início à conversa.



O Que é Que se Segue

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 17

Ter Relações Sexuais com Homens Mais Velhos

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes discutem as consequências das relações sexuais entre raparigas jovens e homens mais velhos e identificam formas de evitar ou de reduzir os riscos.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de

1. Explicar porque é que por vezes as raparigas mantêm relações sexuais com homens mais velhos.
2. Identificar os riscos que implica ter relações sexuais com homens mais velhos.
3. Criar um plano para reduzir o risco deles se envolverem em relações sexuais com homens mais velhos.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Imagem de uma rapariga e de um homem mais velho, que se encontra no fim desta sessão¹
- Esta sessão pode ser difícil. Terá de rever os conceitos de poder e de coerção da sessão 15; “Eu Não Quero Ter Relações Sexuais”.
- Terá de saber a idade de consentimento no seu país. Precisar-se-á disso para o passo 2, na Sessão de Encerramento, abaixo (ver a Nota para o/a Moderador/a na Sessão de Encerramento).

Actividade 1: Um/a Diz “Sim” e o/a Outro/a Diz “Não”



30 minutos

1. Mostre a imagem da rapariga e do homem que se encontra no fim desta sessão e discuta-a, perguntando aos estudantes...
 - O que é que está a acontecer nesta imagem?
 - Isto acontece na nossa comunidade?
 - Porque é que acontece?

¹ Imagem reimpressa da Aliança Internacional contra o HIV/SIDA. (2008) Sexualidade e Habilidades para a Vida: Actividades Participativas sobre Saúde Sexual e Reprodutiva com Jovens. Brighton, Reino Unido.



- De que maneira é que a rapariga beneficia com esta situação?
 - De que maneira é que o homem beneficia com esta situação?
2. Divida o grupo em dois. Diga a ambos que eles vão contar a história de duas raparigas que eles conhecem da escola.
 3. Diga aos grupos que as histórias deles devem ser detalhadas, animadas, vivas e envolventes, assim como eles vêem os progenitores e os avós a contarem histórias.
 4. Peça a um dos grupos para imaginar a vida de uma colega da escola, a Mary, que vai aceitar a proposta de uma relação de amor feita por um homem mais velho. Ao inventarem a história de aceitação da relação de amor do homem mais velho pela Mary, o grupo deve discutir as seguintes questões:
 - Como é que é a Mary?
 - Ela é boa aluna?
 - Quais são as consequências positivas para a Mary de ela aceitar a proposta?
 - Quais é que podem ser as consequências negativas para a Mary?
 - Quem é que tem o controle/ poder nesta situação? Que alternativas é que a Mary tem?
 - Como é que a Mary pode minimizar os seus riscos, uma vez que ela aceita o convite?
 - Como é que a Mary poderia recusar-se a manter relações sexuais ou insistir no uso de preservativo?
 5. Diga ao outro grupo que ele vai contar a história de uma colega de escola, a Josephine, que vai rejeitar a proposta de uma relação de amor que lhe é feita por um homem mais velho. Ao criar a história de rejeição da proposta de uma relação de amor com um homem mais velho pela Josephine, o grupo deve discutir as seguintes questões:
 - Como é que é a Josephine?
 - Ela é boa aluna?
 - O que é que ajudou a Josephine a rejeitar a proposta do homem?
 - Quem é que tem o controle/o poder nesta situação? Que alternativas é que a Josephine tem?
 - Quais são as consequências positivas da rejeição da Josephine?
 - Quais são as consequências negativas da rejeição da Josephine?
 - Como é que a Josephine pode lidar com as consequências negativas de ter rejeitado a proposta do homem?
 - De que maneira é que a Josephine pode reduzir ainda mais os riscos que corre?
 6. Diga a ambos os grupos que se devem preparar para regressarem e partilharem a história da sua colega na actividade que se segue, assegurando-se que dão resposta a cada uma destas questões. Se eles não quiserem contar a história, eles podem, em vez disso, encená-la, se assim o preferirem. Dê aos dois grupos o tempo suficiente para criarem as suas histórias.

Actividade 2: O Que É Que o Futuro Reserva à Mary e à Josephine



10 minutos

1. Volte a reunir os dois grupos e peça a cada um deles para partilhar a sua história: primeiro a da Mary e depois a da Josephine.
2. Pergunte aos estudantes:
 - O que é que vocês podem fazer para ajudarem a Mary, depois de ela ter aceiteado a proposta do homem?
 - O que é que vocês podem fazer para ajudarem a Mary a rejeitar a proposta do homem?
 - O que é que vocês podem fazer para ajudarem a Josephine a rejeitar a proposta do homem?
 - O que é que vocês podem fazer para ajudarem a Josephine, depois de ela ter rejeitado a proposta do homem?
3. Peça aos estudantes para imaginarem um fim para a história de cada uma das raparigas. Pergunte:
 - O que se vai passar a seguir com a Mary? Onde é que ela vai estar daqui a 5 anos? O que é que ela estará a fazer?
 - O que se vai passar a seguir com a Josephine? Onde é que ela vai estar daqui a 5 anos? O que é que ela estará a fazer?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Nesta sessão discutimos porque é que algumas raparigas têm relações sexuais com homens mais velhos, as consequências (boas e más) de manter relações sexuais com homens mais velhos e, por fim, como reduzir os riscos.
2. Diga aos estudantes que para além de serem arriscadas, as relações sexuais entre um adulto e uma criança podem também ser contra a lei. Recorde aos estudantes que no nosso país a lei diz que uma criança menor de (veja a Nota para o/a Moderador/a) não pode legalmente dizer “sim” a manter relações sexuais com quem quer que seja. Se a criança nesta imagem for menor de (veja a Nota para o/a Moderador/a), o homem estará a violar a lei ao ter relações sexuais com ela.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

No Malawi, a idade de consentimento são os 13 anos. Em Moçambique a idade de consentimento são os 19 anos. No Botswana a idade de consentimento são os 16 anos. Isto significa que nenhuma criança abaixo desta idade pode legalmente dar o seu consentimento ou dizer sim a relações sexuais ou a práticas perigosas. Se um adulto se envolver em relações sexuais com uma criança abaixo desta idade estará a cometer o crime de violação/estupro e será punido nos termos da lei.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.





Sessão 18

Os Meus Valores, o Meu Dinheiro

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Através do debate e do exercício da árvore do dinheiro, os estudantes identificam os seus valores e se as formas como ganham e como gastam dinheiro estão em conformidade com esses valores.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificar valores pessoais.
2. Analisar criticamente o valor atribuído ao consumo de bens e o “custo” de os obter.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Uma folha de papel e um lápis/marcador por cada estudante (outra opção: usar paus e desenhar na areia).

Actividade 1: Quais São Os Meus Valores?



20 minutos

1. Pergunte aos estudantes o que é que significa a palavra “valores” para eles. Dê a volta à sala perguntando quem é que quer partilhar a sua opinião, reafirmando frases ou palavras importantes. Sublinhe que os valores:
 - São princípios, crenças, ideais, metas ou padrões importantes.
 - Ajudam-nos a decidir aquilo que fazer ou que não fazer.
 - São moldados pelas nossas famílias, comunidades, grupos étnicos, religiões, em função do género, da classe e da sociedade, etc.
 - São diferentes de pessoa para pessoa.
2. Dê alguns exemplos de valores possíveis e de comportamentos com eles relacionados que as pessoas podem ter:
 - Honestidade: dizer sempre a verdade.
 - Família: Tomar conta dos meus progenitores ou casar.
 - Religião: rezar regularmente.
 - Lealdade: ser um/a bom/a amigo/a.

- Riqueza: ter muito dinheiro.
- Saúde: cuidar do corpo.
- Educação: passar de classe, não desistir da escola.
- Tradições Culturais: respeitar os mais velhos, participar nos ritos de iniciação.

3. Peça aos estudantes para formarem pares e discutirem quais são os seus valores mais importantes.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

É importante que nenhum estudante se sinta julgado pelos seus valores. O propósito do exercício não é julgar os valores de ninguém mas, antes, fazer os estudantes pensarem sobre quais podem ser os seus valores.

4. Depois de 5 minutos, volte a juntar os estudantes e peça-lhes para dizerem quais são os seus valores. Pode escrever esses valores no quadro de parede ou no bloco gigante, fazendo traços em frente àqueles que são referidos várias vezes. Pergunte:

- Há valores que são partilhados por vários estudantes?
- Há valores que foram mencionados apenas por alguns estudantes?
- Foi fácil ou difícil debater os vossos valores com os vossos pares?

Actividade 2: A Árvore do Dinheiro



20 minutos

1. Recorde aos estudantes as suas definições de valores e lembre-lhes que os nossos valores afectam as decisões que tomamos. Diga aos estudantes que agora eles vão ver como é que os seus valores podem afectar as decisões que eles tomam sobre a maneira de ganharem e de gastarem dinheiro.
2. Peça aos estudantes para desenharem uma árvore (na sua folha de papel ou, se não houver papel, que o façam no chão). Explique-lhes que cada árvore deve ter 8-10 folhas grandes e 5-8 raízes grandes. O tronco da árvore pode ser pequeno. Explique que as folhas da árvore representam aquilo em que eles gastam dinheiro. Peça a cada estudante que despenda alguns minutos a escrever (nas folhas) aquilo em que gasta o dinheiro. Cada coisa deve ser escrita numa folha diferente. As raízes da árvore representam todas as formas pelas quais eles ganham dinheiro. Peça aos estudantes para demorarem alguns minutos a escreverem (nas raízes) como é que eles ganham dinheiro ou as fontes de onde obtêm dinheiro.



3. Faça as seguintes perguntas aos estudantes:

- O que é que eles aprenderam ao desenharem a árvore?
- Existem formas pelas quais vocês podem reduzir os vossos gastos ou alterá-los, de maneira a que gastem o vosso dinheiro de forma mais inteligente?
- Quais das folhas se referem a elementos de que vocês precisam?
- Quais das folhas se referem a elementos de que vocês não precisam, mas que querem apesar de tudo?
- Porque é que os querem? - Categorize as respostas deles, por exemplo, “porque os meus amigos os têm”, “porque eles me dão uma certa imagem”, etc.

4. Diga aos estudantes para olharem para as suas listas de valores. Pergunte-lhes:

- As razões pelas quais vocês querem comprar essas coisas reflectem os vossos valores?
- Quais?
- Elas contrariam ou vão contra os vossos valores? Quais?

5. Peça aos estudantes que pensem nas maneiras como ganham dinheiro. Faça-lhes as seguintes perguntas:

- As formas como vocês ganham dinheiro reflectem os valores que vocês afirmaram?
- Haverá maneiras de ganhar dinheiro que vocês não utilizariam? Quais? Porquê?
- O que é que acontece se uma pessoa tiver dois valores que pareçam contradizer-se ou opor-se um ao outro? Por exemplo, uma rapariga valoriza o ter muita roupa mas também o ter uma vida saudável e longa. Irá ela manter relações sexuais com um homem mais velho para ganhar dinheiro, arriscando-se a ser infectada pelo HIV? O que é que ela pode fazer para respeitar ambos os seus valores?
- Porque é que por vezes nós não honramos os nossos valores?
- Que papel jogam os nossos amigos na mudança dos nossos valores ou em fazer-nos abandoná-los ou esquecê-los?
- O que é que podemos fazer para sermos fiéis aos nossos valores?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Felicite os estudantes pela sua participação e por aquilo que aprenderam nesta sessão.
2. Encoraje os estudantes a falarem com as suas famílias sobre os seus valores.
3. Recorde aos estudantes o papel importante que eles podem jogar no apoio mútuo à manutenção dos seus valores.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Sessão 19

Ter Relações Sexuais Apenas Um com o Outro

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes examinam o quão realista é, para jovens de 14 anos de idade, prometerem ter relações sexuais apenas uns com os outros e identificam as consequências de não manterem essa promessa.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Descrever os riscos que implica ter mais do que um parceiro sexual.
2. Identificar formas de manter a decisão tomada de ter apenas um parceiro sexual.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Desenhe uma caixa no chão (ou ponha papel no chão) em frente à sala, com aproximadamente 2 metros por 2 metros.

Actividade 1: Eu Prometo, Mas e Se ...?



40 minutos

1. Peça a um rapaz e a uma rapariga que se voluntariem para virem à frente da turma.
2. Diga aos estudantes que estes dois voluntários são estudantes de 14 anos de idade: a Mary e o seu namorado, Kwame. Eles declararam que estão apaixonados e que decidiram ter relações sexuais. Eles dizem que vão manter relações sexuais apenas um com o outro.
3. Peça aos voluntários para se posicionarem no quadrado e diga aos estudantes que o quadrado representa a cama do Kwame e da Mary.
4. Peça aos estudantes para discutirem:
 - O que é que vai ajudar o Kwame e a Mary a manterem relações sexuais apenas um com o outro?
 - O que é que pode tornar isso difícil?
5. Peça ao grupo para imaginar que o Kwame e a Mary têm relações sexuais apenas um com o outro. Faça-lhes as seguintes perguntas:

- Quantas pessoas estão na cama? (Resposta: duas pessoas).
 - Qual é que pode ser o efeito disso nas vidas delas?
 - O que é que ajudou a que o Kwame e a Mary mantivessem relações sexuais apenas um com o outro?
 - Que risco é que eles correm em relação ao HIV e a outras ITS?
 - Será realista pensar que dois jovens de 14 anos de idade vão manter sempre relações sexuais apenas um com o outro?
 - O que é que a Mary e o Kwame deviam fazer se não forem capazes de manter relações sexuais apenas um com o outro?
6. Agora peça ao grupo para imaginar que o Kwame ou a Mary tiveram relações sexuais com outra pessoa. Peça aos estudantes para pedirem ao Kwame ou à Mary para irem escolher um/a colega para se juntar a ele/a na cama. Pergunte:
- Quantas pessoas estão na cama? (Resposta: 3).
 - Quais podem ser as razões pelas quais o/a Kwame/Mary teve relações sexuais com outra pessoa?
 - Quais são agora os riscos em relação ao HIV e a outras ITS?
 - Quais são as consequências deste comportamento?
 - Que responsabilidade tem a pessoa (o Kwame ou a Mary) que está a ter relações sexuais com outra pessoa em relação à pessoa que não está a ter relações sexuais com outra pessoa?
 - O que é que eles devem fazer agora?
7. Peça aos estudantes para imaginarem que tanto o Kwame como a Mary estão a ter relações sexuais com outras pessoas. A pessoa que não foi escolhida no passo anterior, o Kwame ou a Mary, deve ir agora escolher um/a colega para se juntar a eles na cama. Pergunte:
- Quantas pessoas é que estão na cama agora? (Resposta: quatro).
 - Quais podem ser as razões pelas quais tanto o Kwame como a Mary mantêm relações sexuais com outras pessoas?
 - Quais é que podem ser as consequências para os dois?
 - Quais são agora os riscos em relação ao HIV e a outras ITS?
 - O Kwame e a Mary estão a ser honestos um com o outro?
 - Que responsabilidades têm a Mary e o Kwame um para com o outro?
 - O que é que eles devem fazer a seguir?
8. Agora peça aos estudantes para imaginarem que os dois estudantes a quem a Mary e o Kwame convidaram para se juntarem a eles na cama também mantêm relações sexuais com outros parceiros. Peça-lhes que escolham dois colegas para se juntarem a eles na cama da Mary e do Kwame. Pergunte:
- Quantas pessoas estão na cama do Kwame e da Mary? (Resposta: 6 pessoas)
9. Peça aos estudantes para imaginarem que esses dois colegas também mantêm relações sexuais com outros. Peça a esses dois que vão buscar dois colegas para se juntarem a eles na cama do Kwame e da Mary.



10. Continue a pedir aos novos parceiros para irem buscar dois colegas para se juntarem ao grupo na cama até que todos os colegas se tenham reunido à Mary e ao Kwame na cama. Este deve ser um exercício divertido para os estudantes, que se riem e se acotovelam enquanto tentam caber todos no quadrado. Depois de um pouco de diversão, pergunte:
 - Quantas pessoas estão agora na cama do Kwame e da Mary?
11. Diga aos estudantes que, infelizmente, um/a deles tem HIV e um/a deles tem uma ITS. Tal como na vida real, não se consegue dizer quem são os que estão doentes, só olhando para eles. Pergunte aos estudantes:
 - Quais são os riscos de HIV e ITS agora?
 - Algum/a dos colegas está a ser honesto/a para com os outros, se tiverem prometido manter relações sexuais apenas com os respectivos parceiros?
 - Que responsabilidades é que os colegas têm uns para com os outros?
 - O que é que eles devem fazer a seguir?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Peça aos estudantes para identificarem um aspecto que viveram ou aprenderam durante esta sessão, que faça sentido para eles.
2. Lembre aos estudantes a sessão sobre a tomada de decisões em que, durante a encenação, batíamos as palmas duas vezes (CLAP, CLAP) sempre que chegávamos a um ponto de decisão. Peça aos estudantes para analisarem e pesarem cada ponto de decisão em relação a ter um/a ou mais do que um/a parceiro/a sexual. Quais são algumas das consequências negativas de ter múltiplos parceiros sexuais?
3. Diga aos estudantes que embora possa parecer divertido ter vários parceiros, isso pode ter consequências muito sérias.
4. Lembre aos estudantes a sessão em que eles discutiram outras formas de mostrarem amor uns aos outros, para além das relações sexuais. Peça aos estudantes para mencionarem algumas das formas pelas quais a Mary e o Kwame poderiam ter mostrado o amor um pelo outro, para além das relações sexuais.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Sessão 20

As Consequências do Abuso de Bebidas Alcoólicas

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes examinam as maneiras pelas quais as bebidas alcoólicas podem constituir uma obstáculo às suas metas e identificam os pontos críticos de decisão para evitar o abuso de bebidas alcoólicas.

Objectivos da Aprendizagem:

No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Explicarem as leis sobre bebidas alcoólicas que se aplicam ao seu grupo etário.
2. Identificarem as razões porque é que algumas pessoas bebem.
3. Descreverem algumas consequências do consumo de bebidas alcoólicas.
4. Desenvolverem uma estratégia para evitarem o consumo/mau uso de bebidas alcoólicas.



Duração:

45 minutos



Materiais e Preparação:

- Reveja as leis nacionais e locais relativas à idade exigida para o consumo de bebidas alcoólicas e algumas das consequências da violação dessas leis, para os jovens e/ou os seus progenitores, proprietários dos bares, etc.

Actividade 1: As Bebidas Alcoólicas e as Nossas Metas



10 minutos

1. Peça aos estudantes para descreverem a primeira coisa que lhes venha à cabeça quando você diz a palavra álcool (use também palavras locais). Escreva essas palavras no quadro de parede ou no bloco gigante.
2. Desenhe a imagem de um estudante num lado do quadro de parede. Escreva as palavras "A vossa meta" no outro extremo do quadro de parede.
3. Explique que quando consumimos bebidas alcoólicas, tendemos a fazer coisas que normalmente não faríamos. A nossa tomada de decisões não é tão perspicaz quando consumimos bebidas alcoólicas. Peça aos estudantes: "Mencionem algumas actividades que as pessoas realizam, quando têm álcool no seu sangue, que não fazem quando não têm álcool no sangue". Peça-lhes exemplos. Pergunte-lhes de que maneira é que essas

actividades podem constituir barreira às metas deles. Se necessário, dê o exemplo de se ter relações sexuais protegidas ou desprotegidas. As relações sexuais desprotegidas podem constituir um obstáculo às metas deles porque podem levar a uma gravidez indesejada, à infecção pelo HIV, etc.

4. Para cada exemplo dado pelos estudantes, pergunte como é que isso pode constituir um obstáculo ao alcance das suas metas. Depois de cada aluno ter respondido, faça-o/a desenhar uma barreira entre a imagem e a sua meta.
5. Depois de todos aqueles que o tenham querido fazer terem desenhado uma barreira, peça aos estudantes que contem as barreiras no quadro e que digam: “Sem dúvida, as bebidas alcoólicas criam barreiras entre nós e as nossas metas”. Com base nesta observação visual que têm à frente deles, pergunte aos estudantes: “Se as bebidas alcoólicas servem de barreira às nossas metas, porque é que os jovens bebem?”.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

As actividades e debates nesta sessão podem ser adaptados para abordar a suruma e outras drogas.

Actividade 2: Pensar Antes de Agir



30 minutos

Explique que a próxima actividade se vai centrar mais nos “porquês”, contando uma história. Leia a história da Lute em voz alta:

A História da Lute

A Lute começou a beber vinho doce quando ela se encontrou com outras jovens no velório de uma familiar dela que faleceu. Enquanto os adultos se mantiveram perto da casa, partilhando a comida e contando histórias, os jovens afastaram-se para o escuro para ouvirem música e beberem vinho. Havia sempre vinho nos muitos velórios que havia. De início a Lute disse “não” a beber vinho, mas as amigas dela gozaram-na chamando-lhe bebé. Ela queria enquadrar-se e ser mais crescida, e as jovens mais velhas, que ela admirava, estavam a beber, por isso ela acabou por dizer “sim”. No princípio ela gostava da sensação que o vinho lhe dava – sentia-se quente e popular e sexy – mas depois ela sentia-se doente do estômago e da cabeça. A Lute jurou que nunca mais voltaria a beber. Mas, no funeral seguinte, um rapaz mais velho de quem ela gostava – o Mapi – ofereceu-lhe vinho e tratou-a como se ela fosse especial. E, por isso, ela disse “sim”. Ela e o Mapi beberam o seu vinho e afastaram-se dos outros para conversarem e beberem em privado. A Lute não se lembra o quanto é que bebeu nem exactamente do que é que aconteceu a seguir, mas ela acha que ela e o Mapi mantiveram relações sexuais – embora ela ache que disse “não”.



1. Mencionem algumas das consequências ou potenciais consequências do consumo de bebidas por parte da Lute. Entre as possibilidades podem incluir-se: doença do estômago/cabeça, violação, eventual gravidez, ITS/HIV, perda de respeito por si própria, etc.
2. Porque é que a Lute decidiu beber? Entre as razões podem incluir-se: porque ela queria sentir-se enquadrada num grupo, porque ela não queria ser gozada, porque ela queria que o Mapi gostasse dela, etc.
3. Agora que identificámos algumas das razões que levaram a Luti a consumir bebidas alcoólicas, vamos ajudá-la a voltar atrás e considerar os resultados positivos e negativos de cada ponto de decisão.
4. Lembre aos estudantes a sessão sobre a tomada de decisões em que, durante a encenação batíamos palmas duas vezes (CLAP, CLAP) sempre que havia um ponto de decisão (decisão a ser tomada). Peça aos estudantes que considerem os pontos de decisão pelos quais a Lute teve que passar durante o percurso. (Por exemplo, beber depois de ter sido gozada; não voltar a beber, depois de se ter sentido doente; beber quando o Mapi lho pediu, afastar-se sozinha com ele; etc.).
5. Vamos ajudar a Lute fazendo de conta que podemos voltar atrás com o relógio e mudar aquilo que aconteceu. Vamos analisar cada ponto de decisão e (CLAP, CLAP) tentar analisar as consequências negativas/positivas da sua decisão.
6. Olhando para cada ponto de decisão, que estratégias é que ela pode estabelecer para evitar o risco do consumo/abuso de bebidas alcoólicas associadas a cada questão (porquê).

Por exemplo:

Porque é que ela bebeu?

Ela não queria ser gozada.

CLAP, CLAP

Estratégia em vez de beber

Ficar a ouvir música com os outros jovens, mas sentar-se com uma amiga que também não bebe e prometerem apoiar-se uma à outra na decisão de não beberem.

Porque é que ela bebeu?

Ela não queria ser gozada.

CLAP, CLAP

Estratégia em vez de beber

Usar Comunicação Assertiva

“Eu sinto-me triste quando me gozam porque isso me faz sentir como se eu não pertencesse ao grupo e por isso gostaria que parassem de o fazer agora mesmo”.

Porque é que ela bebeu?

Ela queria impressionar o Mapi.

CLAP, CLAP

Estratégia em vez de beber

Convidar o Mapi para se juntar a ela e à amiga dela para conversarem em vez de beberem.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Recapitule a sessão recordando que o consumo de bebidas alcoólicas tem consequências que constituem obstáculos às nossas metas. Peça aos estudantes para darem exemplos. Se a Lute ficar grávida ela pode não conseguir concluir os estudos, por exemplo.
2. Recorde que todas a gente tem uma razão (“porquê”) para o consumo de bebidas alcoólicas. Peça aos estudantes para pensarem em privado na Lute e alguns dos “porquês” dela (não queria ser gozada, queria sentir-se enquadrada, queria que o Mapi gostasse dela).
3. Reveja com os estudantes as leis locais relativas ao consumo de bebidas alcoólicas.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.



Sessão 21

Usar a Comunicação para nos Protegermos a Nós Mesmos

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes aprendem diferentes tipos de habilidades de comunicação que lhes permitem manter-se afastados, a si mesmos e aos outros, de situações arriscadas.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Explicar cinco maneiras de usar a comunicação para reforçar a sua segurança.
2. Utilizar as habilidades de comunicação para reduzirem o seu risco de serem vítimas de violência sexual.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Familiarize-se com os tipos e de comunicação e correspondentes exemplos (ver a Actividade 1).

Actividade 1: Grita! Regateia! Foge!



40 minutos

1. Diga aos estudantes que eles vão aprender uma forma de lidarem com situações potencialmente perigosas.
2. Percorra os cinco tipos de comunicação usando o cenário e os exemplos que se seguem: *“No caminho da escola para casa, um aluno está a pressionar a Chrissie para ela ter relações sexuais com ele. A Chrissie não quer ter relações sexuais porque é virgem”.*

Tipo de comunicação	Como	Exemplos
Ser assertivo/a	Usar a seguinte fórmula para exprimir sentimentos: Eu sinto que... quando tu ... porque... e eu gostaria/quero/preciso...	Eu sinto-me pressionado/a quando insistes para que tenha relações sexuais contigo porque quero manter-me virgem até ao casamento, é a minha religião e eu gostaria que tu parasses de o fazer.
Recusar	Dizer que não com firmeza. Utilizar o não como uma frase complete.	Não! Já disse que não! Não, eu não vou ter relações sexuais contigo!
Adiar	Protelar uma decisão até ter tempo de pensar sobre o assunto ou até sair de uma situação de perigo.	Não te posso dar uma resposta hoje porque tenho de conversar com o meu pastor sobre o que é que eu devo fazer. Vou perguntar-lhe no próximo Domingo.
Regatear	Tentar tomar uma decisão que convém a ambos.	Eu nunca vou poder ter relações sexuais contigo mas podes ir à igreja comigo e com a minha família.
Fugir/Evitar	Sair rapidamente de uma situação que pode ser perigosa ou conduzir a um perigo.	Se o rapaz estiver a ameaçar fisicamente a Chrissie, ela deve ir-se embora sem lhe responder. Ou voltar à escola e pedir ajuda à/ ao professor.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Reitere que nem todos os tipos de comunicação são realistas ou práticos em todas as situações. Avaliem a situação. Não se sintam culpados/as por não “negociarem ou regatearem”. **Se houver perigo ou hipótese disso, afastem-se rapidamente.** Lembre aos estudantes que quando estão a “regatear” e/ou a “adiar”, nem todo aquilo que dizem tem de ser verdade. Para escapar ao perigo, é aceitável mentir. Peça exemplos de mentiras criativas úteis para fugir a situações potencialmente perigosas.

- Estão disponíveis mais exemplos de comunicação no fim desta sessão, se for necessário.
- Divida os estudantes em cinco grupos. Cada grupo deve incluir rapazes e raparigas.
- Dê a cada um dos grupos um dos cenários e tipo de comunicação que se encontram no texto de apoio no fim desta sessão.



6. Cada grupo irá preparar e apresentar uma encenação que demonstre o tipo de comunicação que lhe foi atribuído e a maneira como esse tipo de comunicação vai ajudar os seus membros a lidarem com a situação da história.
7. Dê tempo aos estudantes para prepararem e praticarem as suas encenações.
8. Volte a reunir os grupos. Peça aos cinco grupos para apresentarem as suas pequenas peças teatrais até que os cinco tipos de comunicação tenham sido demonstrados.
9. Depois de todos terem concluído as suas apresentações, pergunte:
 - O que é que os grupos acharam fácil e difícil na preparação destas encenações e na representação dos diferentes tipos de comunicação?
 - Qual dos tipos de comunicação preferem como estratégia? Porquê?
 - Qual dos tipos de comunicação vos saiu mais facilmente? Porquê?
 - Que tipos de comunicação são melhores perante uma situação muito perigosa?
 - Que tipos de comunicação não são bons numa situação perigosa?
10. Pergunte o que é que os rapazes podem fazer quando vêem outros rapazes ou homens a comportar-se mal ou a fazer pressão sobre raparigas para terem relações sexuais com elas?
11. O que é que os estudantes podem fazer para se apoiarem uns aos outros?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Diga aos estudantes que usando estes tipos de comunicação, eles podem desenvolver estratégias para lidarem com situações de risco.
2. Enfatize o facto de que numa situação realmente perigosa, o/a estudante deve fazer tudo o que for necessário para se afastar e procurar ajuda.
3. Encerre lembrando aos estudantes que eles são o melhor apoio uns para os outros. Eles podem praticar juntos, aquilo que aprenderam e andarem juntos para se poderem proteger uns aos outros.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Cenários para a Actividade 1

- a. A Martha estava a ir da escola para casa através de um atalho que atravessa os campos de milho. Quando ela passava pela zona onde o milho estava mais alto e mais denso, um colega da escola, maior e mais velho do que ela barrou-lhe o caminho. Ele disse-lhe para que não fizesse barulho. E, depois, disse-lhe que ela era orgulhosa demais por ser virgem e que precisava de aprender que ela não podia dizer “não” aos homens. O que é que a Marha deveria dizer ou fazer para se proteger? Tipo de comunicação – Fugir/Evitar.
- b. O vizinho da Esme disse que precisava que ela fosse a casa dele para o ajudar com os trabalhos domésticos. Ele disse-lhe que uma vez que ele e o pai dela eram amigos ela o devia tratar como se fosse da família e chamar-lhe “Tio”. A Esme não gostava deste tio porque se sentia sempre desconfortável e com medo quando estava perto dele. Algumas outras raparigas murmuravam sobre o facto de que este “tio” às vezes as tocava. O que é que a Esme pode dizer a este “Tio”? Tipo de comunicação – Adiar.
- c. A mãe do Peter tem uma amiga viúva que sempre se interessou pelo trabalho e pelos estudos dele. Quando os pais dele não conseguiram pagar as propinas dele num dado semestre, esta amiga ofereceu-se para pagá-las se ele lhe desse ajuda nos trabalhos domésticos. O Peter concordou. De início ia tudo bem mas a certa altura ela começou a fazer-lhes perguntas pessoais sobre as namoradas dele e sobre aquilo de que ele gostava. Numa outra visita ela começou a tocar-lhe. O que é que o Peter pode dizer à viúva? Tipo de comunicação – Regatear.
- d. Um dia o professor da Sara pediu-lhe para ela lhe levar os livros a casa depois das aulas. Quando ela chegou a casa dele, ele estava lá dentro sozinho. Ele propôs-lhe que fizessem amor e convidou-a a entrar em casa dele. O que é que a Sara deveria dizer ao professor? Tipo de comunicação – Recusar.
- e. A Seodi adora estudar mas ela tem pouco tempo para o fazer porque ela tem cinco irmãos e irmãs mais novas. Quando ela termina os seus trabalhos domésticos e acaba de fazer a limpeza depois do jantar resta pouco tempo para fazer os trabalhos para casa e ela está exausta. Ela hoje ficou muito orgulhosa na aula de matemática quando o professor a chamou porque ela achava que sabia a resposta. Mas ela estava errada. O professor riu-se dela e disse que toda a gente sabe que as raparigas não são boas a matemática. Ela devia antes arranjar um homem a quem tornar feliz e casar-se com ele, e deixar de desperdiçar o tempo dela nas aulas dele. O que é que o Paul, colega e amigo da Seodi, deveria dizer ao professor? Tipo de comunicação – Assertividade.



Mais Exemplos De Comunicação

Cenário: “Um professor que é conhecido por manter relações com alunas jovens pediu a uma aluna da 4ª classe para lhe levar os livros a casa.”

Tipo de comunicação	Como	Exemplos
Ser Assertivo/a	Usar a seguinte fórmula para exprimir sentimentos: Eu sinto que... quando tu ... porque... e eu gostaria/quero/ preciso...	Eu sinto-me desconfortável quando me pede para ir a sua casa, professor, porque eu sou sua aluna e não é correcto eu ir a sua casa, e gostaria que não me voltasse a colocar nesta situação.
Recusar	Dizer que não com firmeza. Utilizar o não como uma frase completa.	Não! Já disse que não! Não, eu não vou acompanhá-lo a sua casa!
Adiar	Protelar uma decisão até ter tempo de pensar sobre o assunto ou até sair de uma situação de perigo.	Obrigada por me convidar a acompanhá-lo a sua casa, mas primeiro tenho que pedir à minha mãe. Eu vou pedir-lhe e dou-lhe a resposta amanhã.
Regatear	Tentar tomar uma decisão que convém a ambos.	Eu nunca vou poder acompanhá-lo a casa porque os meus pais não o vão permitir, mas posso acompanhá-lo até ao fundo do quintal da escola.
Fugir/Evitar	Sair rapidamente de uma situação que pode ser perigosa ou conduzir a um perigo.	Vão-se embora sem responderem ao convite dele. Ou acompanhem o professor, mas logo que chegarem à sua porta/casa, fujam.

Cenário: “Um homem adulto de carro aproxima-se de uma aluna da 5ª classe que vai a caminho da escola e diz-lhe que se ela entrar no carro dele, ele lhe oferecerá uma cerveja e lhe dará dinheiro”.

Tipo de comunicação	Como	Exemplos
Ser Assertivo/a	Usar a seguinte fórmula para exprimir sentimentos: Eu sinto que... quando tu ... porque... e eu gostaria/quero/preciso...	Eu sinto-me desconfortável quando me pede para apanhar a sua boleia porque eu não o conheço e gostaria que não voltasse a fazer-me essa proposta. Não!
Recusar	Dizer que não com firmeza. Utilizar o não como uma frase completa.	Já disse que não! Não, não vou apanhar a sua boleia!
Adiar	Protelar uma decisão até ter tempo de pensar sobre o assunto ou até sair de uma situação de perigo.	Obrigada por me oferecer boleia, mas tenho que pedir autorização aos meus pais para isso.
Regatear	Tentar tomar uma decisão que convém a ambos.	Esta é uma situação muito perigosa, pelo que regatear não é uma boa opção. É melhor mentirem, de maneira que possam fugir. Saiam dali e contem imediatamente a um adulto fiável.
Fugir/Evitar	Sair rapidamente de uma situação que pode ser perigosa ou conduzir a um perigo.	Saiam dali sem responder ao convite dele. Corram para um lugar seguro, como a escola, por exemplo.



Sessão 22

Respeitar o Passado, Preservar o Nosso Futuro

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes examinam criticamente as tradições culturais e o grau de risco que elas apresentam.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificar as práticas tradicionais que aumentam o respeito próprio, o respeito pelo próprio corpo e pelos outros.
2. Identificar as práticas tradicionais que podem ser perigosas e colocar a pessoa em risco.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação: Nenhum.

Actividade 1: A Minha Cultura Diz-me Para o Fazer



25 minutos

1. Comece por colocar aos estudantes as seguintes perguntas:

- Mencionem algumas das tradições da nossa cultura.
- Algumas dessas tradições são úteis? (Por exemplo, como a tradição de cuidar dos membros da família alargada e dos órfãos).
- Algumas tradições são prejudiciais? (Por exemplo, os homens mais velhos terem relações sexuais com raparigas para as fazerem amadurecer).
- As tradições mudam algumas vezes ou permanecem sempre as mesmas? Algumas tradições funcionavam no passado, mas os tempos mudaram e elas têm de ser adaptadas ou eliminadas. Por exemplo, ensinar às raparigas como ter relações sexuais com um homem logo que elas tenham a primeira menstruação funcionou bem quando as raparigas se casavam nessa altura e não havia HIV. Agora, as raparigas têm de ir à escola, casam-se mais tarde e correm o risco de contraírem o HIV se puserem em prática aquilo que aprenderem na iniciação.

2. Diga aos estudantes que a cultura está permanentemente a mudar em todas as sociedades. Isto é bom porque o ambiente à nossa volta está permanentemente a mudar e os seres humanos precisam de se adaptar, para sobreviverem e melhorarem a sua vida.
3. Diga aos estudantes que temos de pensar como manter e reforçar as coisas boas das práticas tradicionais e mudar ou eliminar aquelas que são prejudiciais.
4. Divida os estudantes em pequenos grupos do mesmo sexo e idade semelhante. Peça a cada grupo para elaborar uma lista de costumes e conselhos que os jovens recebem dos velhos em relação ao crescimento e à sexualidade e sobre o que se deve fazer para se ser um homem “a sério” ou uma mulher a “sério”.
5. Cada grupo deve seleccionar um ou dois costumes ou conselhos e fazer uma lista daquilo que, se é que há alguma coisa, é bom em relação aos mesmos, e uma lista sobre aquilo que, se houver alguma coisa, é mau ou prejudicial em relação a esses costumes ou conselhos.

Actividade 2: Hábitos Que Eu Manteria... Hábitos Que Eu Abandonaria



15 minutos

1. Se for culturalmente apropriado, volte a reunir o grupo para discutirem os costumes. Se isso não for apropriado, então precisará de um professor para o grupo das raparigas e de outro para o grupo dos rapazes.
2. Com o grupo grande, discuta as listas dos efeitos bons e dos efeitos prejudiciais de cada costume. Diga ao grupo que eles irão votar sobre cada um dos costumes e que os votos dos rapazes e das raparigas serão registados. Para cada costume, pergunte:
 - Quantos de vocês acham que o costume se deve manter o mesmo?
 - Quantos de vocês acham que o costume deve ser eliminado?
 - Quantos de vocês acham que o costume deve mudar?
 - Se pretenderem alterar o costume, de que modo é que gostariam de fazê-lo?
3. Para aqueles estudantes que acham que alguns costumes precisam de ser eliminados ou mudados: o que é que eles acham que eles, estudantes, podem fazer para provocar essa mudança?
4. Sugira que os estudantes conversem com amigos, familiares ou vizinhos sobre as ideias que têm quanto a esse costume.
5. Os estudantes devem ser lembrados de que falar sobre costumes como a iniciação pode ser matéria muito sensível, pelo que devem estar cientes de que pode haver alguém que não queira falar e de que eles devem respeitar a opinião de todos.



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Falar sobre costumes como os ritos de iniciação pode ser um assunto muito sensível, por isso o/a professor/a deve determinar previamente se é seguro para os estudantes fazê-lo.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Aplauda o bom trabalho e a disponibilidade dos estudantes para discutirem estes assuntos.
2. Recorde aos estudantes que a cultura está sempre a mudar e que, ao mesmo tempo que precisamos de respeitar o nosso passado, devemos também preservar o nosso futuro.

O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados

Sessão 23

Estou em Risco?

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Os estudantes identificam as actividades que as raparigas e os rapazes gostam de realizar em conjunto e classificam o risco de cada uma delas.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão ser capazes de:

1. Identificar as práticas pessoais que comportam o risco de transmissão do HIV.
2. Desenvolver estratégias para reduzirem o risco.



Duração: 45 minutos



Materiais e Preparação:

- Para a Actividade 1, tenha em mente vários exemplos de actividades masculinas/femininas que sejam relevantes para a vida dos estudantes e utilize a linguagem deles. Pense nas sessões anteriores e naquilo que sabe sobre os estudantes para identificar esses exemplos. O que é que os estudantes da sua escola fazem para se divertirem?

Actividade 1: Isto É Divertido, Mas Será Arriscado?



40 minutos

1. Divida os estudantes em dois grupos distintos, um de rapazes e outro de raparigas.
2. Peça a cada grupo para pensar em todos os tipos de actividades, incluindo sexuais, que os homens e as mulheres podem realizar para se divertirem. Peça-lhes para se recordarem de tudo aquilo que discutiram nas sessões anteriores. Dê alguns exemplos aos estudantes. Por exemplo:
 - Jogarem futebol ou outro jogo local.
 - Caminharem para casa com amigos.
 - Beijarem-se.
 - Terem relações sexuais com preservativo.
 - Terem relações sexuais sem preservativo.
 - Ouvirem música juntos.
 - Conversarem com amigos.



- Irem aos ritos de iniciação juntos.
 - Beberem cerveja local e estarem no bar a conversar.
 - Fazerem compras no mercado.
 - Terem relações sexuais com pessoas mais velhas.
 - Irem à mesquita/igreja.
3. Diga a cada grupo para mencionar as suas actividades enquanto as vai escrevendo no quadro. Depois de todas as actividades estarem listadas no quadro, atribua uma actividade a cada estudante. Esteja preparado/a para acrescentar actividades, de maneira a que cada pessoa tenha uma actividade.
 4. Desenhe uma linha no chão. Numa das suas extremidades escreva “alto risco” ou coloque ali um objecto que expresse o alto risco de infecção pelo HIV. A meio da linha escreva “baixo risco” ou coloque ali um objecto que expresse o baixo risco de infecção, e na outra extremidade da linha escreva “sem risco”, ou coloque lá um objecto que mostre que não há risco de infecção pelo HIV.
 5. Peça a cada um dos estudantes para pensar sobre a actividade que lhe foi atribuída e se perguntarem a si próprios:
 - Essa actividade representa um risco alto, médio ou nenhum risco de infecção pelo HIV?
 - Por que razões é que penso isso?
 6. Peça que cada estudante, à vez, se posicione sobre a linha, no local que representa o nível de risco da sua actividade ou para colocar aí o seu pedaço de papel.
 7. Depois pergunte ao estudante: “Porque é que te posicionaste aí? Quais são as tuas razões?”



NOTA PARA O/A MODERADOR/A:

Durante esta actividade é importante deixar claro que os estudantes não estão necessariamente a apresentar ou a defender actividades que eles realizam. Em vez de perguntar “Porque é que fazes isso?” pergunta “Porque é que achas que um estudante pode fazer isso?”

8. Pergunte aos outros estudantes se eles concordam e, se não, a razão do seu desacordo. Encoraje uma discussão/debate vivo. Assegure-se de que a informação que é partilhada é correcta. Deve procurar maneiras discretas de acrescentar informação que não tenha sido apresentada pelos estudantes. Procure em particular ligações escondidas entre actividades e o risco de HIV que elas representam. Por exemplo:
 - Consumir bebidas alcoólicas pode não causar infecção pelo HIV directamente, mas pode perguntar: “O que é que acham que acontece quando homens e mulheres se embebedam em conjunto? É mais difícil ou mais fácil manter uma decisão de abstinência sexual? Irá um homem bêbado, que ofereceu algumas cervejas a uma rapariga, ficar zangado se ela disser que “não” a relações sexuais? O que é que pode acontecer?”

- Se a actividade for comprar alguma coisa ou sair para ir fazer alguma coisa que custa dinheiro, poderá perguntar: “Onde é que um/a estudante pode arranjar dinheiro para comprar/fazer isto?”
 - Algumas actividades podem ser usadas para encobrir encontros combinados entre rapazes e raparigas para terem relações sexuais. Por exemplo, as raparigas podem dizer que “vão à moagem para comprarem grão de milho” como encobrimento para se irem encontrar com os seus namorados. É útil que esteja consciente sobre essas desculpas de encobrimento que os estudantes usam.
9. Depois de terem discutido completamente a actividade, o/a estudante deve mudar de lugar, se estiver em local errado. Quando houver acordo sobre qual é o lugar correcto, então o/a estudante deve sentar-se sobre a linha nesse lugar.
10. Continue até toda a gente se encontrar sobre a linha. Acrescente algumas actividades importantes, especialmente as de natureza sexual, em que eles não tenham pensado.
11. Pergunte aos estudantes:
- Que actividades representam o maior risco?
 - Que actividades oferecem o menor risco?
 - Que actividades é que parecem ter pouco ou nenhum risco mas têm o potencial para se tornarem de alto risco? Por exemplo, consumir bebidas alcoólicas.
 - Que actividades é que não oferecem risco nenhum? De que actividades é que se pode desfrutar e que não colocam ninguém em risco de infecção pelo HIV?

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Enfatize que é importante para os rapazes e as raparigas terem coisas que possam fazer juntos, que os divirta e ao mesmo tempo evite o HIV.
2. Pergunte aos estudantes o que é que eles podem fazer para se apoiarem uns aos outros a realizarem actividades divertidas que não apresentem risco de infecção pelo HIV.
3. Pergunte aos estudantes que lições é que eles tiraram da actividade e o que é que eles estão dispostos a fazer para se apoiarem uns aos outros.



O Que é Que se Segue?

1. Agradeça aos estudantes pela participação deles.
2. Discuta com eles as questões logísticas do próximo encontro:
 - QUANDO é a próxima sessão;
 - ONDE é a próxima sessão; e
 - QUE tópico(s) serão abordados.

Sessão 24

Planear a Minha Meta

Síntese da Sessão

Descrição da Sessão: Com base nas lições aprendidas e na participação deles neste programa, os estudantes estabelecem uma meta pessoal.

Objectivos da Aprendizagem: No fim da sessão, os estudantes deverão capazes de:

1. Explicar e utilizar uma abordagem simples para o estabelecimento de metas.
2. Apontar uma meta para o futuro.

 **Duração:** 45 minutos

 **Materiais e Preparação:**

- Uma folha de papel e um lápis/esferográfica por cada estudante.
- A Actividade 1 implica fazer perguntas aos estudantes sobre o estabelecimento de metas. Os moderadores podem decidir escrever previamente essas perguntas no quadro de parede se a linguagem corresponder ao nível de instrução dos estudantes.

Actividade 1: Passos para o estabelecimento da minha Meta

 40 minutos

1. Lembre aos estudantes que quando eles iniciaram Avante Estudantes! aprenderam como estabelecer uma meta (ver a Sessão 2). Peça-lhes que recordem algumas das metas pessoais que foram discutidas nessa sessão inicial.
2. Peça aos estudantes para pensarem numa meta que gostariam de alcançar agora. Pode ser a mesma que tinham em mente durante a Sessão 2 ou uma completamente diferente, talvez alguma que lhes tenha aparecido como resultado da sua participação no Avante Estudantes!
3. Dê uma folha de papel a cada estudante. Peça aos estudantes para escreverem ou desenharem as suas metas no lado direito da folha de papel. No lado esquerdo da folha de papel, peça aos estudantes para escreverem os nomes deles ou fazerem um desenho de si próprios.
4. Peça aos estudantes para fazerem de conta que existe um pequeno lago entre eles e as suas metas. Do que é que eles precisam para construírem uma ponte ou colocarem um trilho de



pedras entre eles e as suas metas. Permita-lhes que debatam livremente as ideias deles.

5. Felicite os estudantes pela troca de ideias que realizaram e peça-lhes para desenharem três pedras grandes para se caminhar, entre eles e as suas metas.
6. Com base nas ideias trocadas pelos estudantes, acompanhe os estudantes na elaboração das suas três pedras para caminhar:
 - **Pedra 1: Porque é que esta meta vos excita?** Será difícil atravessarem o lago até às vossas metas a não ser que estejam motivados. Peça aos estudantes para pensarem naquilo que os motiva em relação a essas metas e desenhem ou escrevam as respostas a esta questão na primeira pedra entre eles e as metas delas.
 - **Pedra 2: Quem/Que recursos me ajudarão a atingir a minha meta?** Será mais fácil atravessar o lago com a ajuda de outras pessoas, grupos ou organizações. Quem são eles? Peça aos estudantes para pensarem quem são essas pessoas e escreverem ou desenharem as imagens delas na segunda pedra, entre eles e as suas metas.
 - **Pedra 3: Que passos específicos daremos para alcançarmos as nossas metas?** Será mais fácil alcançar as nossas metas se tivermos um plano e os passos para lá chegar definidos. Devem ser passos que eles possam assinalar e celebrar ao longo do percurso. Peça aos estudantes para escreverem ou desenharem alguns desses passos na terceira e última pedra, entre eles e as suas metas.
 - **Outras pedras:** Há outras pedras, que foram identificadas ao longo do debate livre de ideias entre os estudantes, que também são importantes para cada aluno individualmente. Convide os estudantes a acrescentarem outras pedras até às metas deles neste momento.
7. Faça pequenos grupos de 3 ou 4 estudantes cada um e peça aos estudantes para, um de cada vez, apresentarem os seus planos/imagens aos outros elementos.

Sessão de Encerramento



5 minutos

1. Disponibilize aos estudantes os recursos que achar melhores para os ajudar a alcançarem as suas metas, mais especificamente as metas relacionadas com a escola, como não desistirem da escola ou voltarem a ela.
2. Agradeça aos estudantes pela participação deles no Programa de Habilidades para a Vida Avante Estudantes!

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 obedeça.

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 esperma 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 esperma. 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 enganar, 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