



## A Descoberta do Ser... a Crescer!

### **Objectivo Geral:**

Capacitar os profissionais de educação para uma abordagem integrada da sexualidade em contexto de sala de aula.

### **Conteúdos Gerais:**

- Identidade;
- Emoções e Sentimentos;
- Corpo;
- Relações interpessoais;
- Tomada de decisão;
- Comportamentos protectores.

### **Conteúdos Transversais:**

- Comunicação;
- Assertividade;
- Respeito;
- Diversidade;
- Auto-Estima.

### **Objectivos específicos:**

- Estimular a expressão de sentimentos;
- Promover o reconhecimento e a aceitação da imagem corporal;
- Promover o reconhecimento das diferenças e semelhanças de géneros, aceitando-as como positivas e naturais;
- Promover a compreensão do crescimento como um processo de mudança e transformações corporais e pessoais;
- Estimular a aceitação e valorização da diferença;
- Facilitar o reconhecimento da importância da comunicação, do afecto e da responsabilidade nas relações interpessoais;
- Estimular a capacidade de dizer sim ou não, pedir ajuda e saber identificar situações de risco;
- Promover a reflexão sobre a necessidade de adoptar hábitos saudáveis e de acordo com as mudanças do corpo.












## SEXUALIDADE

### O que é a sexualidade?!

A ideia de sexualidade é por vezes entendida como correspondendo apenas ao acto sexual. Com uma actividade de associação de ideias, acede-se ao conceito que os alunos têm sobre sexualidade, abordando-a na reflexão não como algo que temos, mas como algo que somos. É a forma como cada um se expressa, comunica, sente, dá e recebe prazer com os sentidos, com as palavras e com o seu corpo. É o crescimento, o amor, a amizade, a curiosidade, os sentimentos, o respeito, a responsabilidade, a biologia e a saúde.

Actividade: “Jogo do Lembra – Sexualidade”		
	<b>Objectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectir sobre o que é Sexualidade.</li> </ul>	 <b>30 Minutos</b>  <b>3º/4º Ano</b>
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos para Reflexão</b>
Ficha com o Jogo do Lembra	O técnico entrega a ficha do jogo a cada aluno, onde devem escrever, com uma palavra, o que é que “Sexualidade” faz lembrar. Depois o que é que essa palavra lembra e assim sucessivamente até o jogo acabar. No fim, procedem à reflexão.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O último balão apresentará a forma mais abrangente como cada um vê a sexualidade e a leitura dos balões pode ser feita de cima para baixo e de baixo para cima.</li> <li>• A sexualidade não é algo que temos, mas sim algo que somos.</li> <li>• A sexualidade é a forma como cada um se expressa, comunica, sente, dá e recebe prazer com os cinco sentidos, com as palavras e com o seu corpo.</li> <li>• A sexualidade é o crescimento, o amor, a amizade, a curiosidade, os sentimentos, o respeito, a responsabilidade, a biologia e a saúde.</li> </ul>
 <b>Paralelismo Curricular</b>	- Bloco “A Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordam “o seu corpo”, “a saúde do seu corpo” e “a segurança do seu corpo”.	



Sexualidade



### Caixa das Dúvidas

Dá-se destaque à “Caixa das Dúvidas”, estratégia que é benéfica tanto para as crianças como para os professores. As crianças podem ter alguma dificuldade em colocar determinado tipo de questões, pelo que o anonimato associado à Caixa de Dúvidas minimiza este impedimento. Para os professores, a Caixa de Dúvidas permite que se trabalhe previamente as questões colocadas. De notar que podem ser colocadas questões não relevantes, mas que são equivalentes aos comentários despropositados que surgem nos diálogos na sala de aulas, não devendo assim ser valorizadas.







“Caixa de Dúvidas”		
	<b>Objectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esclarecer dúvidas que os professores tenham relacionadas com a Educação Sexual no contexto de sala de aula.</li> </ul>	Os 2 dias  3º/4º Ano
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos para Reflexão</b>
Caixa de Dúvidas	O técnico explica que durante o primeiro dia de formação estará uma caixa disponível para colocarem as suas dúvidas, por escrito, em relação à Educação Sexual no contexto de sala de aula. No fim do dia, o técnico recolhe as dúvidas da caixa para responder às mesmas na sessão seguinte.	

# Pergunta-me





**Outras Dinâmicas:**

Actividade: Brainstorming "Sexualidade é..."		
<b>Objectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar uma definição abrangente de sexualidade</li> </ul>		 <b>40 Minutos</b>  <b>3º/4º Ano</b>
		
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos para Reflexão</b>
<p>Quadro e giz/caneta</p>	<p>Elaborar uma definição de sexualidade tendo por base um Brainstorming: "sexualidade é...". Deve aceitar-se uma a duas palavras por aluno, nunca frases. Ir registando no quadro as palavras sugeridas. Pedir à turma que se divida em pequenos grupos e ponha por ordem de importância as palavras que estão no quadro e por fim construam uma definição de sexualidade que contemple a opinião de todos os elementos do grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O que é mais importante na sexualidade?</li> <li>- Para que serve a sexualidade?</li> <li>- Que manifestações de sexualidade existem ao longo da vida?</li> <li>- Que manifestações de sexualidade existem em diferentes sociedades ou religiões?</li> <li>- Há uma idade para começar e acabar a sexualidade?</li> </ul>



### Actividade: "O Semáforo"



#### Objectivo:

- Identificar as dúvidas e os temas de maior interesse para os alunos;
- Facilitar a comunicação entre professor e aluno acerca de temas mais difíceis.



40 Minutos



3º/4º Ano



#### Material

- Quadrados de papel (vários por cada aluno)
- Três caixas: uma amarela, uma vermelha e uma verde (preferencialmente circulares).



#### Desenvolvimento

Num quadrado de papel cada aluno deve escrever uma palavra ou pergunta sobre sexualidade. Divide-se a turma em grupos para ler e discutir em que caixa devem ser colocados os quadrados de papel - se na cor verde, vermelha ou amarela, dependendo do grau de dificuldade que o grupo sentir sobre o assunto ou a palavra escrita. A caixa vermelha representa muita dificuldade sobre o tema, a amarela representa uma dificuldade média e a verde representa pouca dificuldade.



#### Tópicos para reflexão

- Porque é que estes temas são importantes para vocês?
- Sobre qual destes temas é mais difícil falar e porquê?
- Qual o mais fácil? Porquê?



Actividade: “Expressões de Sexualidade”		
	<p><b>Objectivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a Sexualidade como algo abrangente e integrado;</li> <li>• Compreender que existem diferentes formas de expressar a sexualidade</li> </ul>	<p> <b>30 Minutos</b></p> <p> <b>3º/4º Ano</b></p>
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos para Reflexão</b>
<p>Cartões com imagens de manifestações da Sexualidade, implícitas e explícitas (em igual número).</p>	<p>O técnico apresenta cartões com várias imagens de manifestações de sexualidade de diferentes idades, umas mais implícitas e outras mais explícitas. Fazem-se pequenos grupos que devem chegar a um consenso na escolha da imagem que melhor representa a sexualidade.</p> <p>No fim, procedem à reflexão.</p>	<p>-As imagens escolhidas são as mais explícitas ou as implícitas?</p> <p>-Que relação com a sexualidade pode ter cada imagem?</p> <p>-A sexualidade como algo abrangente e integrado;</p> <p>-Reflectir sobre as manifestações implícitas e explícitas da sexualidade;</p> <p>-As diferentes formas de expressar a sexualidade entre os sexos (os homens e as mulheres expressam a sexualidade de maneira diferente e mesmo as pessoas do mesmo sexo não expressam a sua sexualidade da mesma forma);</p> <p>-A sexualidade está presente desde sempre na vida do ser humano.</p>



## COMUNICAÇÃO

### Jogo dos Sinónimos

A comunicação entre professores e alunos deve ser clara e despida de preconceitos. São muitos os termos que podem ser utilizados e alguns podem dificultar a comunicação e tornar-se bloqueadores de interação (a criança pode mesmo utilizá-los como resistência ao tema e/ou desafio ao professor). Poder-se-á assumir à partida que existem múltiplos termos para pênis, vagina, sexo, etc., com o fim de esclarecer quais os que podem ser utilizados nos diversos contextos.

Actividade: "Jogo dos Sinónimos"		
	<b>Objectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar uma comunicação clara, sem preconceitos.</li> <li>• Reforçar o impacto das palavras nas interacções.</li> </ul>	<b>30 Minutos</b>  <b>3º/4º Ano</b>
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos para Reflexão</b>
<b>Ficha "Sinónimo de quê?"</b>	Formam-se pequenos grupos. O técnico entrega a cada grupo uma ficha com várias palavras onde têm de escrever o máximo de sinónimos/expressões para cada uma (Menstruação, Pénis, Vulva, Mamas, Testículos e Sexo, podendo ser acrescentadas outras que se considere relevantes e adaptadas à turma). No fim, procedem à reflexão.	-A importância de uma comunicação clara, despida de preconceitos, no contexto de sala de aula; -A importância da diferenciação com as crianças dos termos que são usados por adultos com adultos, profissionais de saúde e educação, crianças com crianças, adultos com crianças, jovens com jovens, etc., e das conotações (positiva ou negativa) de determinados termos que podem ser bloqueadoras da interação.
	<b>Paralelismo Curricular</b> - Bloco "À Descoberta de Si Mesmo", do Estudo do Meio, onde abordam "o seu corpo".	











Testículos	Pênis	Vulva	Sexo	Menstruação	Mamas





**Outras dinâmicas:**

Actividade: “Palavras...”		
 <p><b>Objectivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar uma comunicação clara, sem preconceitos.</li> <li>• Reforçar o impacto das palavras nas interações.</li> </ul>		 <b>30 Minutos</b>   <b>3º/4º Ano</b>
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos para Reflexão</b>
<p>Ficha “Delicado ou Indelicado?”</p>	<p>Formam-se pequenos grupos. O técnico entrega a cada grupo uma ficha com várias palavras onde têm de escrever o máximo de expressões (delicadas e indelicadas) para cada uma (ir à casa de banho, dizer a um adulto que te insultaram, órgãos sexuais masculinos, órgãos sexuais femininos, actividade sexual, namorar). No fim, procedem à reflexão.</p>	<p>-A importância de uma comunicação clara, despida de preconceitos, no contexto de sala de aula; -A importância da diferenciação com os jovens dos termos que são usados por adultos com adultos, profissionais de saúde e educação, crianças com crianças, adultos com crianças, jovens com jovens, etc., e das conotações (positiva ou negativa) de determinados termos que podem ser bloqueadoras da interacção.</p>



<b>Delicado</b>		<b>Indelicado</b>
	<b>Ir à casa de banho</b>	
	<b>Dizer a um adulto que te insultaram</b>	
	<b>Órgãos sexuais masculinos</b>	
	<b>Órgãos sexuais femininos</b>	
	<b>Actividade Sexual</b>	
	<b>Namorar</b>	



## EMOÇÕES E SENTIMENTOS

### Quero que me oiças!

Olhamos, observamos, ouvimos de maneira empática e com respeito ou de maneira desatenta e desinteressada, saboreamos, distinguimos odores agradáveis de desagradáveis no estar com o outro, reconhecemos o meio envolvente, tocamos e somos tocados nas relações.

É fundamental ir mais além da visão, do olfacto, do tacto, do paladar e da audição. É preciso favorecer a exploração dos sentidos no desenvolvimento do mundo afectivo.

O “Quero que me oiças” é exemplo disso.

### Actividade: “Quero que me oiças”



#### Objectivo:

- Reconhecer a importância de ser ouvido e de escutar.



20 Minutos

1º ao 4º Ano



#### Material



#### Desenvolvimento



#### Tópicos para reflexão

Não necessita

Divide-se o grupo em dois. O primeiro subgrupo fica dentro da sala com o técnico e o segundo sai da sala com outro técnico. O subgrupo que fica na sala é novamente dividido em dois. A um, o técnico dá a instrução: “Quando alguém fizer par com vocês para conversar vão ouvir com muita atenção e demonstrar interesse no que o vosso colega está a contar, fazendo-lhe perguntas.”. Ao outro grupo, o técnico dá a instrução: “Quando alguém fizer par com vocês para conversar vão fingir que não querem ouvir, vão olhar para o lado e não vão demonstrar interesse no que o vosso colega vos está a contar, ignorando-os.”. Entretanto, os grupos que estão dentro da sala juntam-se novamente e circulam calmamente. Fora da sala, o técnico dá a instrução: “Quando entrarem na sala vão escolher uma pessoa e conversar com ela.”. No final, juntam-se todos os participantes numa roda, sentados, para reflectir.

- O que sentiram os que foram ouvidos? E os que foram ignorados?
- A diferença entre ouvir de maneira empática e com respeito ou de maneira desatenta e desagradável.
- Que emoções e sentimentos daí advêm e de que forma isso afecta a nossa forma de estar.



#### Paralelismo Curricular

- Na abordagem dos 5 sentidos incluir actividades que permitam explorá-los para além dos órgãos e das sensações puramente físicas. Aproveitar o conteúdo programático para falar das emoções, dos sentimentos, dos afectos... o respeito, as relações










## Chapéu dos Medos

O medo é uma emoção básica, que coloca o nosso organismo em alerta e o prepara para defender-se perante a percepção de perigo. Desta forma, ao falarmos de medos, devemos encará-los como uma emoção saudável, com uma função adaptativa: alertar para os perigos que nos rodeiam.

Existem medos nos quais podemos assumir um papel activo, por exemplo, o medo de contrair HIV pode fazer com que nas relações sexuais seja utilizado preservativo, e existem outros, como o medo de trovoada, que embora não dependam directamente da acção do sujeito, implicam que sejam trabalhados mecanismos para os minimizar.

Na escola, surgem medos como o medo de se expor, de ter de falar nas aulas, ir ao quadro, as agressões dos mais velhos, entre outros. Aqui os medos estão intimamente ligados à identidade da criança, à sua auto-estima e a sentimentos de insegurança. Poderá surgir o receio de ser diferente e de ser gozado pelos outros. Nestes casos, é essencial que os adultos saibam escutar a criança, desmitificar esses sentimentos e, sobretudo, ouvi-las e ajudá-las no sentido de encontrar estratégias eficazes para a resolução dos seus medos.

O fundamental é valorizar a importância que o respeito, tanto por si próprio como pelos outros, assume nas estratégias e mecanismos para ultrapassar os medos, pois será tanto mais fácil de os ultrapassar, quanto maior for a capacidade de exteriorizar sentimentos e emoções.
















Actividade: “Chapéu dos medos”		
<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber que todos temos medos</li> <li>• Promover o auto-conhecimento e respeito</li> <li>• Promover o respeito pela diferença</li> <li>• Aumentar a percepção de risco</li> </ul>		 <b>40 Minutos</b>   <b>3º/4º Ano</b>
		
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos para reflexão</b>
-Chapéu -Tiras de papel iguais	O professor pede aos alunos que escrevam nas suas tiras um ou mais medos que tenham (anonimamente) e que os coloquem no chapéu levado para o efeito. De seguida, cada aluno tira aleatoriamente um papel do chapéu e comenta-o, sugerindo alternativas para fazer face a esse medo.	- Medos que não se podem controlar vs medos que podemos controlar porque dependem do nosso comportamento - O que fazer para enfrentar cada medo -O medo é adaptativo na medida em que nos impele a agir contra algo mau -Todos temos medos, uns diferentes, outros iguais - Devemos respeitar o medo, tanto o nosso como os dos outros
	<b>Paralelismo Curricular</b> - Bloco “A Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordam a auto-estima e a segurança.	



Instituto de Apoio à Criança

HUMANIZAÇÃO  
DOS SERVIÇOS  
DE ATENDIMENTO  
À CRIANÇA



	 <p>HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO À CRIANÇA</p> 
	 <p>HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO À CRIANÇA</p> 
	 <p>HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO À CRIANÇA</p> 
	 <p>HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO À CRIANÇA</p> 
	 <p>HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO À CRIANÇA</p> 
	 <p>HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO À CRIANÇA</p> 



“A Descoberta do Ser... a Crescer!” – Junho/Julho 2010



**Outras Dinâmicas:**








Actividade: “Pranchas de Expressão”		
	<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar e interpretar a comunicação corporal.</li> </ul>	<b>30 Minutos</b>
		<b>3º/4º Ano</b>
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos para reflexão</b>
<p>Folhas com as palavras de expressão: raiva, medo, felicidade, preocupação, tristeza, angústia, susto, paixão, choque, dor, espanto, decepção, prazer, excitação, etc.</p>	<p>O professor distribui as folhas de expressão pelos alunos. Cada um deve guardar a sua folha no bolso. Ao apresentar-se aos demais do grupo, não a pode mostrar, apenas expressar por comunicação não verbal aos colegas que terão de identificar qual é a expressão demonstrada. No caso de acertarem, o aluno mostra a sua folha. Ao término desta, comentar a criatividade e estilos de expressão de cada um, elogiando os mesmos.</p>	<p>-Quais as dificuldades que sentiram?                      -Quais os sentimentos/emoções mais difíceis de representar? Porquê?                      -Importância do reconhecimento emocional nas relações                      -O respeito pode passar por reconhecer o que o outro sente                      -A expressão das emoções é uma responsabilidade a dois: de quem exprime e de quem lê o que é expresso                      -Discutir se existe uma “obrigatoriedade” de cada um se expressar de forma verbal para “ter direito” a ser compreendido e respeitado.</p>



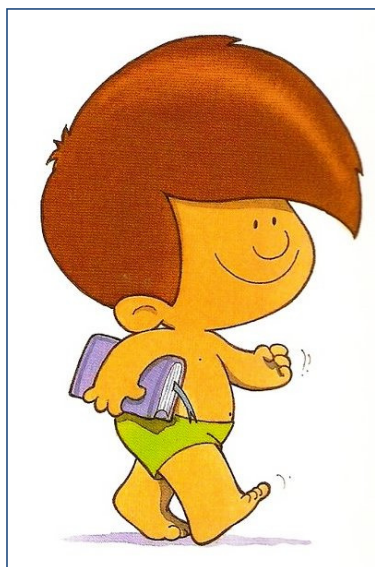
## **CRESCIMENTO**

### **João ou Joana?**

Menino ou menina? Serão apenas as diferenças de órgãos genitais entre as mulheres e os homens? Existem diferenças, umas que são próprias (corpo) e outras que são culturais. Mas também existem semelhanças - nas brincadeiras, nos afectos...

<b>Actividade: "João ou Joana?"</b>		
	<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectir sobre as diferenças e semelhanças entre os diferentes géneros.</li> </ul>	 <b>30 Minutos</b>  <b>1º ao 4º Ano</b>
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos para reflexão</b>
- Cartões "João" e "Joana"	<p>Criar 4 espaços diferentes com jogos e brinquedos (bolas, bonecas, carros, cordas, etc.). Cada aluno recebe dois cartões: um com o "João" e outro com a "Joana". Seguidamente, cada aluno escolhe o seu espaço preferido. O técnico deve ter o cuidado de criar um espaço mais feminino, outro mais masculino e dois mistos.</p> <p>Em grande grupo, cada criança deve explicar porque escolheu aquele espaço.</p> <p>Depois, perguntar se tivessem que atribuir os brinquedos daquele espaço ao "João" ou à "Joana" a quem atribuíam? Os alunos não respondem oralmente – deixam um dos cartões que têm na mão em cima da mesa e virado para baixo. Por fim, o técnico vira todos os cartões e conversam, em grande grupo, sobre as razões pelas quais acham que os brinquedos da mesa X ou Y foram atribuídos à Joana ou ao João.</p>	<p>- Como definir "menino" e "menina";</p> <p>- O que é "de menino", "de menina" ou "de ambos";</p> <p>- Os riscos dos estereótipos.</p>
 <b>Paralelismo Curricular</b>	- Bloco "A Descoberta de Si Mesmo", do Estudo do Meio, onde abordam "o seu corpo" e "os seus gostos e preferências".	














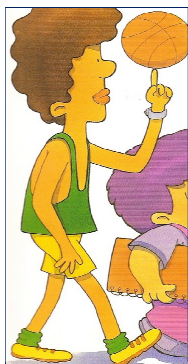
### Sinto-me... e Adivinha quem é.

O corpo muda mesmo antes de termos nascido. À medida que crescemos, o nosso corpo sofre alterações. Umas gostamos, outras nem por isso. É essencialmente quando entramos para a escola que essas alterações chamam mais à atenção: os dentes de leite caem, as nossas feições mudam, alguns começam a usar óculos... e alguns rótulos surgem. Há quem goste deles, há quem deteste. Mas é sobretudo a partir dos 10 anos, que as grandes alterações acontecem, sendo que a maioria das diferenças corporais produzem-se pouco a pouco. No entanto, algumas são de um momento para o outro como a menstruação.

Há que auxiliar as crianças a compreenderem o crescimento como um processo de mudança e transformações corporais e pessoais. E compreenderem, também, que os nossos sentimentos mudam conforme muda o nosso corpo.

“Sinto-me” e “Adivinha quem é” são propostas de actividades para ajudarem as crianças a reconhecerem e aceitarem a sua imagem corporal e aceitarem e valorizarem as diferenças entre os indivíduos. Trabalham, mais uma vez, o respeito pela diferença e pela diversidade. Favorecem a disponibilidade afectiva das crianças para o “outro”.

Actividade: “Sinto-me”		
	<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender o crescimento como um processo de mudança e transformações corporais e pessoais;</li> <li>Identificar os sentimentos/emoções que têm face ao seu corpo.</li> </ul>	 <b>30 Minutos</b>   <b>1º ao 4º Ano</b>
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos para Reflexão</b>
- Cartões com imagens do corpo / (inteiro ou membros); - Cartaz dos sentimentos (dá-se a sugestão da Alegria, Tristeza ou Indiferença, mas podem ser utilizados outros).	Em pequenos grupos, os alunos recebem cartões com diferentes partes do corpo (pernas, olhos, ...) e diferentes tipos de corpos (gordo, magro, com borbulhas, com pêlos, ...) e devem colocá-los no “cartaz dos sentimentos”, onde acharem mais apropriado. No final, os grupos partilham onde puseram cada cartão e porquê.	-Será que o nosso corpo foi sempre igual? - Será sempre igual? - O que sinto face ao meu corpo e o que o outro sente face ao seu. - As transformações físicas e os nossos sentimentos.
	<b>Paralelismo Curricular</b> - Bloco “A Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordam “o seu corpo”.	



Alto



Gorda



Com borbulhas



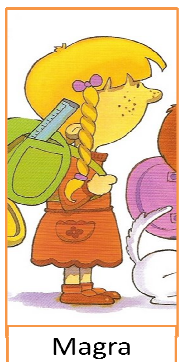
Moreno



Ruiva



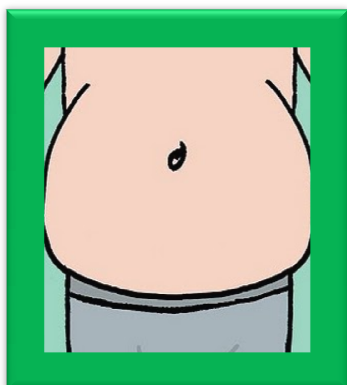
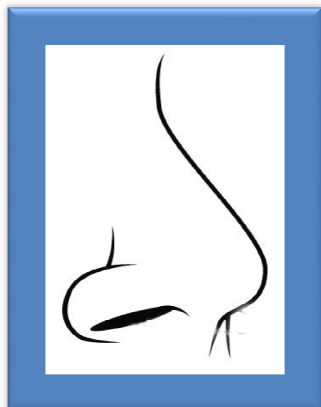
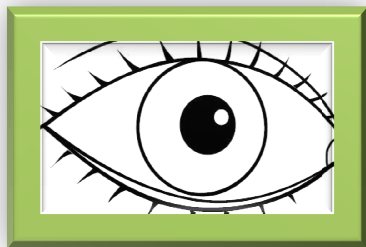
Baixo



Magra



Com óculos





Alegria

Tristeza

Indiferença



Actividade: "Adivinha quem é"



**Objectivos:**

- Desconstruir estereótipos e rótulos, valorizando a diversidade e salientando os sentimentos e emoções associados.



**30 Minutos**



**1º a 4º Ano**



**Material**

- Imagens das personagens utilizadas no jogo.



**Desenvolvimento**

O técnico vai dando pistas, oralmente, sobre uma pessoa conhecida até alguém adivinhar quem é:

- 1º exemplo: Usa brincos, veste cor-de-rosa, usa mala, tem borbulhas,... (Cristiano Ronaldo)
- 2º exemplo: É caixa-de-óculos, gordo, baixote, ... (Pai Natal)



**Tópicos para Reflexão**

- Hoje não tenho aparelho, óculos, borbulhas, sou magra/gorda, ... e amanhã?
- Hoje são os outros que são "gozados" e amanhã?
- As transformações físicas e os nossos sentimentos.
- Os rótulos e os sentimentos face aos mesmos.



**Paralelismo Curricular**

- Bloco "A Descoberta de Si Mesmo", do Estudo do Meio, onde abordam "o seu corpo". Explorar "as modificações do seu corpo" para além da "queda dos dentes" (mais comum na faixa etária de 1º e 2º ano) e os sentimentos que poderão sentir quando enfrentarem essas mudanças.



É caixa-de-óculos,  
badocha,  
baixote,  
nunca muda de  
roupa,

...



**Cheira mal,  
é gordinha,  
não toma banho,  
come porcaria,  
não tem boas  
maneiras,  
...**



**Vaidosa,  
orelhuda,  
“mau-feitio”,  
grita muito,  
rufia,  
porca,  
...**





**Dentuças,  
orelhas de Dumbo,  
tonto,  
narigudo,  
“poste”,  
magricelas,  
...**












## O quê para quem?

Crescer implica muita coisa na vida de uma pessoa: mudanças físicas, mudanças emocionais, novas necessidades, novos hábitos.

É importante debater essas mudanças, essas necessidades e hábitos de uma forma global, para raparigas e rapazes, ainda que nem todos passem pelo mesmo.

Actividade: "O quê para quem?"		
	<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectir sobre a necessidade de adoptar hábitos saudáveis e de acordo com as mudanças e crescimento do nosso corpo.</li> </ul>	 <b>30 Minutos</b>  <b>3º/4º Ano</b>
 <b>Material</b>	 <b>Desenvolvimento</b>	 <b>Tópicos</b>
- Objectos: soutien, papel higiénico, tampão, sabonete, toalha, desodorizante, apetrechos para a barba, champô, penso higiénico, preservativo + cartaz	Dividir o grupo em duas equipas e explicar que isto é um jogo de memória. Serão dados 30 segundos para olharem para os objectos que estão no tabuleiro. Depois o tabuleiro é retirado e terão de listar os objectos numa folha grande de papel. A folha é dividida em três secções: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para uso feminino</li> <li>- Para uso masculino</li> <li>- Para uso de ambos</li> </ul> No final, discutimos qual a utilidade de cada objecto. Sugestão: criar um sistema de pontuação – 1 ponto por objecto recordado; 1 ponto por objecto no lugar certo do cartaz.	-Reflectir sobre a necessidade de adoptar hábitos saudáveis e de acordo com as mudanças e crescimento do nosso corpo. -Ter hábitos saudáveis não é só manter uma boa higiene ou uma boa alimentação. Protegermo-nos é também um hábito saudável – utilização do preservativo.
	<b>Paralelismo Curricular</b> - Bloco "A Descoberta de Si Mesmo", do Estudo do Meio, onde abordam "o seu corpo", "a saúde do seu corpo" e "a segurança do seu corpo".	

**Para uso  
feminino**

**Para uso  
masculino**

**Para uso de  
ambos**



### Jogo das Hormonas

Nesta fase, em que as crianças ainda que tenham 9 ou 10 anos, se intitulam de pré-adolescentes, surgem algumas mudanças tanto a nível físico como emocional e psicológico e outras estão muito perto de acontecerem.

Essas transformações requerem por parte da/o criança/adolescente uma grande capacidade de adaptação, sendo que, uma das formas de a atingir é percebendo porque razão estão a passar ou vão passar por isto.

Actividade: Jogo das Hormonas		
	<p><b>Objectivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conhecimentos acerca das mudanças da puberdade</li> <li>• Esclarecer dúvidas relativas à sexualidade nesta faixa etária.</li> </ul>	<p> <b>40 Minutos</b></p> <p> <b>3º/4º Ano</b></p>
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tabuleiro</li> <li>- Peões</li> <li>-Cartões de Perguntas</li> <li>-Cartões Sorte</li> <li>-Cartões Azar</li> </ul>	<p>O professor pede aos alunos que formem equipas de 4. Cada equipa lança o dado para decidir qual é a primeira a jogar. Cada equipa vai jogando e avançando o número de casas indicado pelo dado. Em cada casa a equipa tem de responder a uma pergunta ou tirar uma carta de “sorte” ou de “azar” conforme indicar o tabuleiro. Sempre que acaba uma jogada, independentemente de a resposta ser certa ou errada, a equipa passa a vez à seguinte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puberdade</li> <li>-Crescimento/Mudanças do corpo</li> <li>-Desenvolvimento</li> <li>-Virgindade</li> <li>-Tomada de decisão</li> <li>- Virgindade</li> <li>-Alimentação</li> <li>-Amor</li> <li>-Amizade</li> </ul> <p>Nota: O professor pode introduzir neste jogo todos os temas que achar convenientes.</p>
	<p><b>Paralelismo Curricular</b></p> <p>- Bloco “A Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordam “o seu corpo”, “a saúde do seu corpo” e “a segurança do seu corpo”.</p>	



O espermatozóide pode sair durante a noite?

A hormona que provoca as mudanças é diferente nas raparigas e nos rapazes?

Vão crescer pêlos no peito a todos os rapazes?

Tenho uma mama mais pequena do que a outra. Será normal?

Tenho pêlos por cima do lábio, como que um pequeno bigode. Dá-me um ar esquisito. O que devo fazer? (rapaz)

Acho que a minha amiga tem um distúrbio alimentar que não me lembro como se chama. Não come e acha que está gorda. Estou preocupada, o que devo fazer?

Li num livro que paramos de crescer quando temos o período. É verdade?

As pessoas idosas fazem amor?

Sou muito alta e por vezes ouço comentários e perguntas idiotas. Alguns perguntam-me se jogo basket e não sei o que responder...

O que é ser virgem?



Existe idade certa para o início da puberdade?

O que é crescer?

Porque é que na puberdade temos borbulhas?

O que é a puberdade?

Porque é que os meus pais se preocupam? Sou capaz de resolver os meus problemas sem ajuda deles...

As raparigas entram na puberdade antes dos rapazes?

As borbulhas incomodam-me. O que devo fazer?

A puberdade afecta de igual modo os rapazes e as raparigas?

O que é a circuncisão?

À medida que o nosso corpo muda, os nossos sentimentos também mudam?



Em que idade é que se pode fazer amor?

O esperma sai através do pênis?

O uso de tampão faz perder a virgindade?

A menstruação acontece para que mais tarde as raparigas possam ter bebés?

Qual a causa das mudanças na puberdade?

O meu pênis é mais pequeno do que o dos meus amigos. O que posso fazer?

Os rapazes choram?

Tive o meu primeiro período há três meses. Mas desde então não voltei a ter. O que me está a acontecer?

As raparigas são mais adultas que os rapazes?

As raparigas jogam à bola?










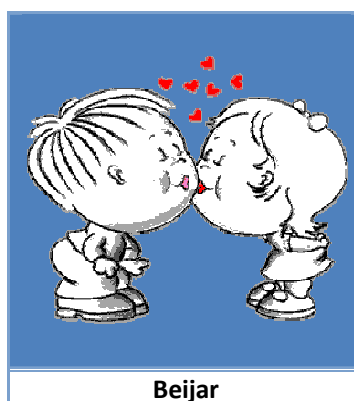
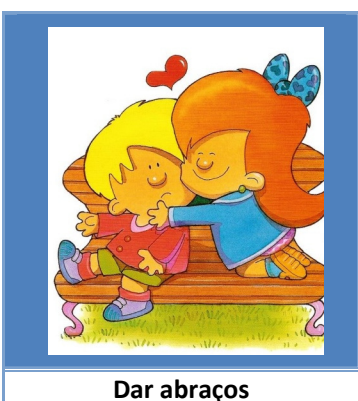
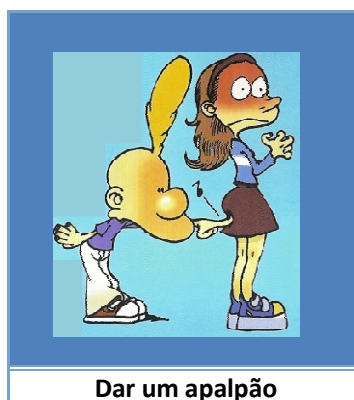
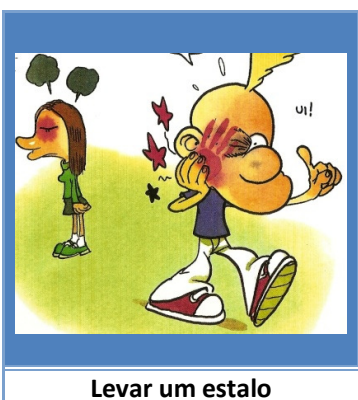
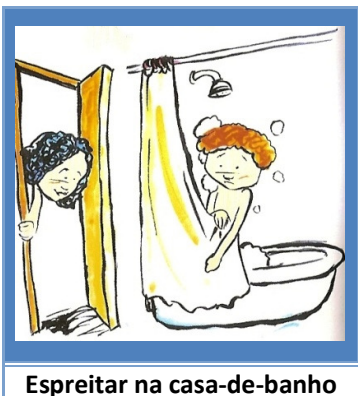
## COMPORTAMENTOS PROTECTORES

### Porque sim! Porque não!

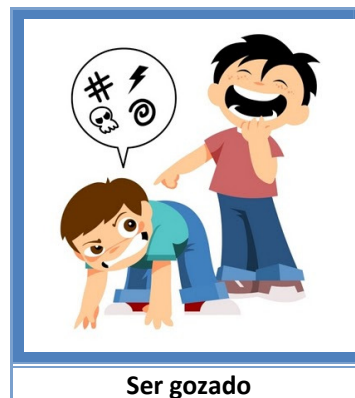
Quando falamos de relações de afecto devemos também falar das possíveis relações abusivas, aquelas que nos incomodam, que podemos não gostar, que não “autorizamos”.... E o que para um é positivo para outro poderá ser negativo... depende!

Devemos reforçar o significado do “sim” e do “não” na construção da personalidade da criança e do sentido de responsabilidade como futuro cidadão, para além do seu significado na prevenção de possíveis situações de risco e abuso.

Actividade: “Porque sim! Porque não!”		
	<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reforçar a auto-estima e auto-confiança promovendo comportamentos auto-protectores;</li> <li>Identificar situações de risco / abuso.</li> </ul>	 <b>30 Minutos</b>  <b>1º ao 4º Ano</b>
		
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartões;</li> <li>- Cartaz.</li> </ul>	<p>Divide-se a turma em pequenos grupos. Cada um recebe vários cartões e um cartaz. Em cada grupo e à vez, os alunos retiram um cartão ao acaso de uma caixa e devem dizer se gostam ou não que “isso” aconteça (são propostas situações do tipo abraços, beijinhos, beliscões, apalpões, bater, espreitadelas na WC, festinhas, etc.). Poderão também dizer que “depende” da situação, das pessoas, etc... Em grupo, devem discutir o que se deve fazer em cada uma dessas situações (por exemplo: continuar, parar, evitar, chamar alguém...).</p> <p>No fim comparam as respostas dos diferentes grupos.</p>	<p>O sim, o não, o depende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nas brincadeiras,</li> <li>- quando alguém nos faz bem ou mal,</li> <li>- quando gostamos ou não de alguma coisa...</li> <li>- “depende” das pessoas, dos dias...</li> <li>- O que fazer quando gostamos, não gostamos de algo; quando estamos em perigo.</li> </ul> <p>Situações de risco / abusivas – os desconhecidos!</p>
	<b>Paralelismo Curricular</b> - Bloco “A Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordamos “os seus gostos e preferências” e “a segurança do seu corpo”.	









Sim

Não

Depende



## TOMADA DE DECISÃO:

### Concordo/Não concordo

É importante pôr as crianças a reflectir e a debater as suas ideias e concepções, já que são diversos os mitos que podem existir e, se não trabalhados ao longo do desenvolvimento, podem condicionar relações interpessoais negativas (ex: discriminatórias) ou potenciar comportamentos de risco.

### Actividade: “Concordo/Não Concordo”

	<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar a desconstrução de mitos existentes, através da reflexão e do debate de ideias</li> </ul>	 	<b>20 Minutos</b>  <b>3º/4º Ano</b>
--	---	------	---

<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos</b>

<p>Folha com diferentes frases. Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Namorar é trocar beijos molhados.</li> <li>- Num namoro a amizade é muito importante.</li> <li>- Um namorado não obriga o outro a fazer algo que não queira.</li> <li>- Com um beijo posso engravidar.</li> <li>- Só se pode namorar a partir dos 18 anos.</li> <li>- Um namoro acaba sempre em casamento.</li> <li>- O casamento acontece quando duas pessoas gostam muito uma da outra.</li> <li>- Namorados é homem e mulher.</li> </ul>	<p>Num extremo da sala temos o cartaz “Concordo” e no outro extremo “Não Concordo”. O técnico deve informar que irá dizer algumas frases e cada participante deve posicionar-se num ou noutro lado da sala. Quando tiverem dúvidas, se concordam ou não com a frase proferida, podem ficar a meio, numa linha imaginária entre o “Concordo” e o “Não concordo”. Nessa situação, os colegas que estão nos extremos devem dizer porque concordam ou não com a frase que foi dita, procurando “auxiliar” o colega indeciso a situar-se no “Concordo” ou no “Não concordo”. Quando não há ninguém indeciso, o técnico deve interpelar os participantes perguntando-lhes porque concordam ou não com a frase, tentando sempre que pensem noutras hipóteses.</p>	<p>A dinâmica serve para trabalhar o que se achar mais pertinente, mas pode-se destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância da comunicação, do afecto e da responsabilidade no namoro e nas relações sexuais.</li> <li>- A desconstrução de mitos sobre a concepção e a contracepção.</li> </ul>
--	--	--

### Paralelismo Curricular



- Bloco “À Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordam “o seu corpo”, “a saúde do seu corpo” e “a segurança do seu corpo”.
- Bloco “À Descoberta dos Outros e das Instituições”, do Estudo do Meio, onde abordam “os membros da sua família”.



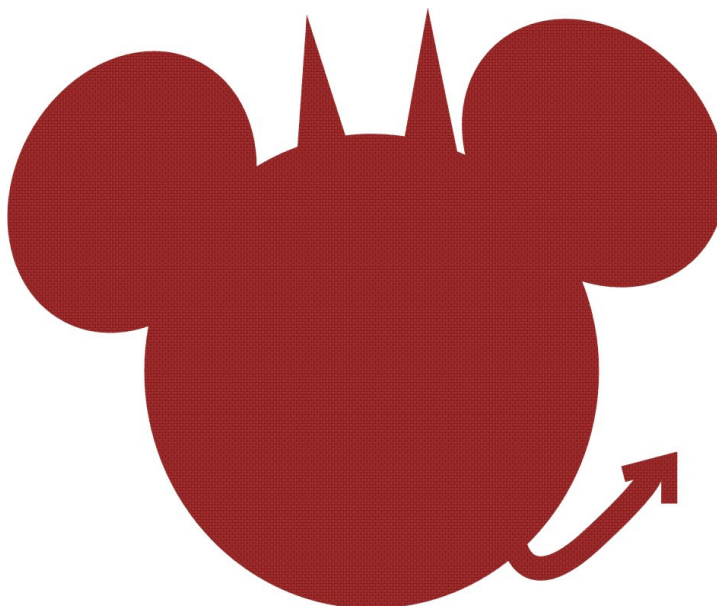
### Forças de Persuasão

Para além de analisar cada situação, antes de agir é preciso pensar também nas consequências, que é muitas vezes o que falta às crianças de hoje.

Ao anteciparem as consequências, as crianças adquirem a percepção de risco necessária chegando elas próprias a uma decisão. Assim, para que façam escolhas acertadas, tomando uma decisão reflectida, há que pô-las a pensar nas consequências dos seus próprios actos.

#### Actividade: “Forças de persuasão”

	<b>Objectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar a análise das consequências (positivas ou negativas) de um acto, potenciando a tomada de decisão reflectida</li> </ul>	<b>30 Minutos</b> <b>3º/4º Ano</b>
<b>Material</b>	<b>Desenvolvimento</b>	<b>Tópicos para Reflexão</b>
<p>-Cartões Anjinhos e Diabinhos</p> <p>Exemplos:</p> <p>1 – As minhas amigas chamaram-me para bater numa rapariga da escola. Se eu for...</p> <p>2 – Quero um jogo da PSP que vi numa loja do bairro. A minha mãe não compra. Pensei em leva-lo sem pagar. Se eu fizer...</p> <p>3- Os meus amigos disseram que não brincavam mais comigo seu eu não beijasse uma rapariga da sala. Se eu fizer...</p> <p>4- O meu melhor amigo desafiou-me para espreitar as raparigas na WC. Se eu fizer...</p> <p>5- A minha melhor amiga mandou-me apalpar um rapaz giro lá da sala. Se eu fizer...</p>	<p>- Cada participante receberá um cartão com um anjinho ou diabinho, à excepção do que será interpelado com uma frase por acabar. O técnico diz a frase e os “diabinhos” e “anjinhos” devem acaba-la ou com consequências negativas ou positivas de acordo com as suas personagens. No final, a pessoa deve escolher as consequências que acha que naquele caso são as mais correctas.</p>	<p>- Internet</p> <p>- Consumos (álcool, drogas)</p> <p>- Relações Sexuais</p> <p>- Mentiras</p> <p>- Quais as consequências que pesam mais neste caso, as positivas ou negativas?</p> <p>- Mesmo sabendo que não devo fazer, e que vou sofrer consequências devo fazê-lo? Porquê?</p> <p>-Devo deixar de fazer só porque vou ficar de castigo? Ou porque sei que não está certo...</p> <p>- Os meus amigos vão deixar de sê-lo, mas eu sei que está errado...</p> <p>- Desenvolver competências para ser capaz de dizer sim ou não, para pedir ajudar e para saber expressar afectos.</p> <p>- Saber identificar situações de risco.</p> <p>- O sim e o não</p>
	<b>Paralelismo Curricular</b> - Bloco “À Descoberta de Si Mesmo”, do Estudo do Meio, onde abordam “o seu corpo”, “a saúde do seu corpo” e “a segurança do seu corpo”.	





Outras dinâmicas:

**Actividade: “O que conhecemos e o que não sabemos”**

**Objectivo:**

- Encorajar os jovens a explorar vários temas em grupo

**30 Minutos**

**3º/4º Ano**

**Material**

- Escala;
- Cartões-frase

**Desenvolvimento**

O professor divide a turma em grupos de 3/4 alunos. Cada grupo, à vez, retira um cartão-frase, e posiciona-o na escala (verdadeiro – falso), em qualquer ponto da linha, não necessariamente num dos extremos. A turma pode contestar a posição do cartão, que só fica na sua posição final depois da turma chegar a um consenso.

**Tópicos para Reflexão**

- Discussão de várias questões relativas a sexo, amor, papéis de género, homossexualidade, masturbação, gravidez, contracepção, Infecções Sexualmente Transmissíveis, Intrusões, ... ou outras que surjam na discussão com os alunos.

**Actividade: “É problema ou não?”**

**Objectivos:**

- Proporcionar a reflexão sobre problemas ou dificuldades existentes nesta faixa etária, numa visão individual e colectiva

**20 Minutos**

**1º ao 4º Ano**

**Material**

- Cartazes com palavras ou frases indicadoras de problemas, ex. violência, drogas, gravidez, família, escola, amigos, reprovei de ano, detesto matemática, sexo, medo, virgindade.

**Desenvolvimento**

Os cartazes encontram-se pendurados nas paredes da sala. Pede-se aos alunos que circulem livremente para lerem os cartazes com atenção e posteriormente que se posicionem naquele que para si constitui o maior problema. O professor observa e pergunta quem quer falar sobre a razão que faz com que essa palavra ou frase seja um problema para ele. Assim, abre-se a discussão para que todos possam contribuir mostrando outras visões do problema e como resolvê-lo.

**Tópicos**

- Porque é isto um problema?
- Todos se sentem desta forma?
- Quem tem outra forma de ver este problema?
- Que sugestões para resolver este problema?



Actividade: “Poço das Mãos”



**Objectivos:**

- Promover a reflexão sobre a confiança



**40 Minutos**



**3º/4º Ano**



**Material**

-Vendas

Divide-se a turma em 2 ou 3 grupos, sendo que cada grupo deve ter cerca de 8 elementos. Os alunos de cada grupo põem-se em círculo, enquanto um deles se coloca no centro, de pé, de braços em cruz e de olhos vendados. O elemento do centro deve deixar-se cair, sem flectir o corpo, em direcção aos colegas, responsáveis por o ir empurrando nos vários sentidos do círculo.



**Desenvolvimento**



**Tópicos**

- Em quem confiamos? Porque confiamos? Devemos confiar?
- O que é confiar? É seguir cegamente o que o outro diz?
- Desconhecido vs conhecido vs família vs amigos vs professores
- Importância de distinguir em quem podemos confiar
- Responsabilidade de quando confiam em nós
- Confiar demasiado é bom? Os outros podem magoar-nos (de propósito ou não) - Análise de cada situação
- Capacidade de aprender com os erros e saber pedir ajuda
- Risco de desconfiar demasiado – dificulta relações interpessoais
- Confiança no adulto – importância de confiar num adulto próximo
- Enquanto adulto de referência respeitar a confiança que o jovem deposita em nós.