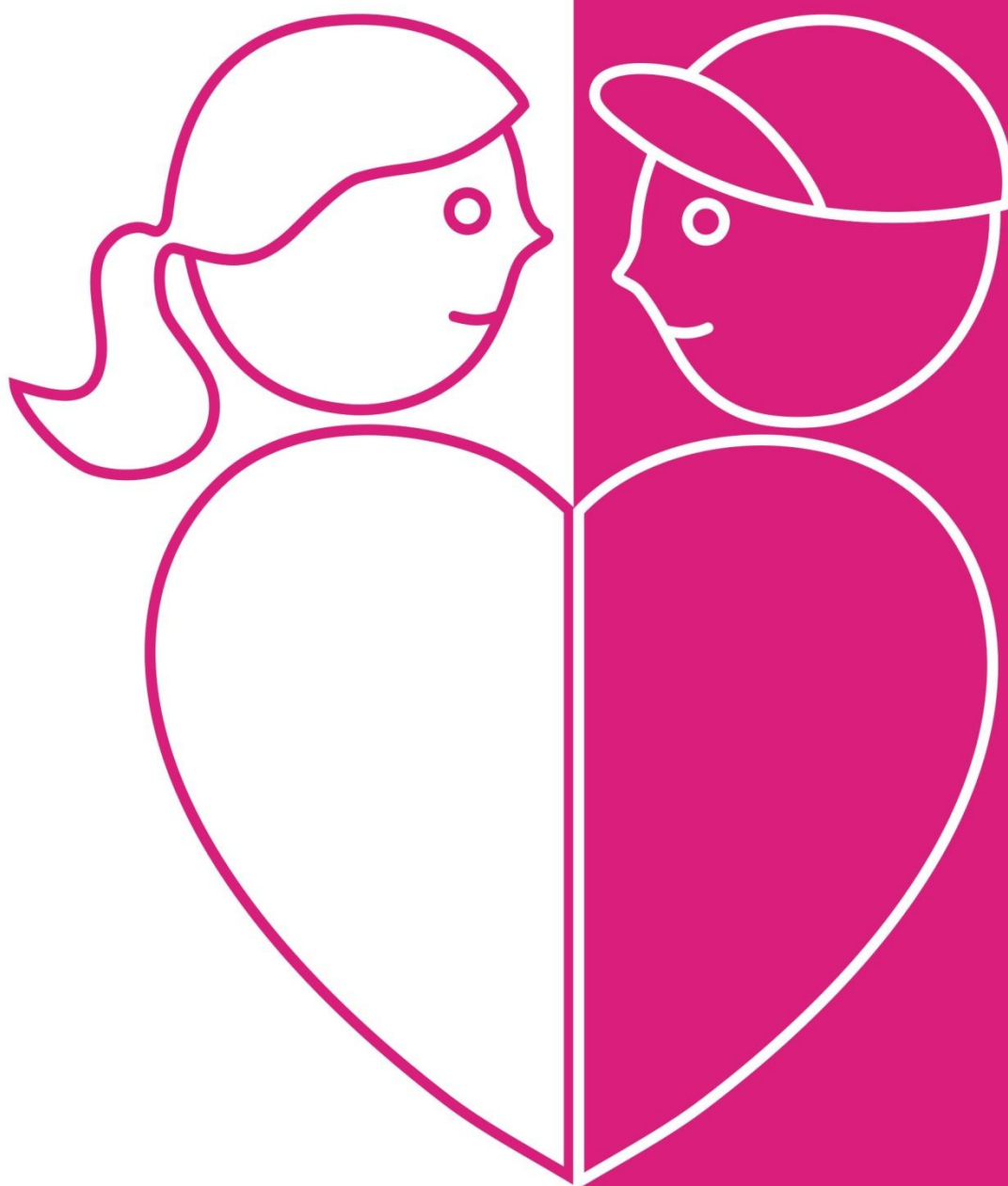


# Caderno Presse

## 3º ciclo



**Designação do Programa:**

Programa Regional de Educação  
Sexual em Saúde Escolar (PRESSE)

**Entidade Promotora:**

ARS Norte, I.P.  
Departamento de Saúde Pública

**Grupo de Trabalho:**

Maria da Paz Luís  
Miriam Gonzaga  
Susana Sousa  
Cármem Guimarães

**Parcerias:**

DREN

**Data**

Fevereiro 2011

**Contactos:**

Rua Anselmo Braancamp, 144  
4000 – 078 Porto  
T. 220411701  
F. 220411738

[presse@arsnorte.min-saude.pt](mailto:presse@arsnorte.min-saude.pt)

[www.presse.com.pt](http://www.presse.com.pt)

**Design Gráfico e Ilustração:**

Marta Rodrigues

O presente **Caderno** foi criado para ser um recurso, à disposição dos professores das áreas curriculares não disciplinares que operacionalizam o PRESSE, facilitador da implementação da **Educação Sexual no 3º ciclo**.

Este **Caderno**, segundo o modelo de intervenção do PRESSE, preconiza a abordagem de **três áreas temáticas**, apresentando objectivos e **sugestões pedagógicas** que incluem **propostas de actividades** e de **avaliação** para o desenvolvimento global de cada uma das **áreas temáticas**.

Visamos um instrumento de apoio a **Educadores** na implementação de um programa estruturado e sustentado que prevê a aquisição de competências e a promoção de valores fundamentais à vivência da sexualidade de forma responsável.

**Grupo de Trabalho do PRESSE (gt-PRESSE)**

## Áreas Temáticas

### 1. O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

- O corpo em transformação
- Figura corporal
- Compreensão da fisiologia da resposta sexual humana

### 2. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

- Compreensão da fisiologia geral da reprodução
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório
- Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos
- Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (VIH/sida e HPV2) e suas consequências e métodos de prevenção
- Gravidez na adolescência
- Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respectivo significado
- Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respectivo significado
- Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável
- Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas

### 3. EXPRESSÕES DA SEXUALIDADE E DIVERSIDADE

- Dimensão ética da sexualidade humana
- Sexualidade e género

# 1. O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

## Conteúdos

- O corpo em transformação
- Figura corporal
- Compreensão da fisiologia da resposta sexual humana

## Pressupostos essenciais

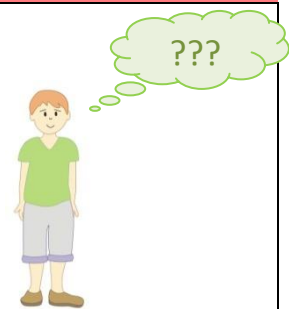
- Valorização de todas as partes do corpo
- Reconhecer as alterações e mudanças do corpo e da figura/imagem corporal como potenciadores do prazer, do crescimento e da autonomia, desenvolvendo uma atitude positiva face às mesmas
- Promoção de uma auto-estima positiva

Nº	Actividade	Ano de Escolaridade Recomendado		
		7º	8º	9º
1.	Coisas e Loisas...	●	●	●
2.	Quem sou agora?	●		
3.	Descobrimo a Adolescência		●	
4.	Sou um Adolescente			●
5.	O meu corpo	●		
6.	As tuas qualidades únicas		●	
7.	Eva e Adão			●
8.	Imagem do Corpo	●	●	●
9.	Corta e Cola na minha Auto Estima	●	●	●
10.	Carrossel de Perguntas	●	●	●
11.	E mais??? Outras coisas que tais...	●	●	●

## Actividade nº 1

<b>Actividade:</b>	Coisas e Loisas...			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
		●	●	●
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a metodologia da caixa de perguntas para perceber quais as dúvidas mais frequentes dos alunos.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 1</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Distribuir por todos os alunos a Ficha nº 1.				
2. Pedir que escrevam todas as dúvidas que tenham sobre os assuntos apresentados e as coloquem numa caixa ou saco preparados para o efeito. Explicar que todas as dúvidas podem ser colocadas mesmo que não se conheça a terminologia correcta. As perguntas podem ou não ser anónimas.				
3. Analisar todas as dúvidas, questões ou sugestões de temas colocadas pelos alunos e planificar as sessões seguintes, no âmbito do conhecimento e valorização do corpo, de acordo com estas dúvidas.				
<b>Sugestão:</b> Estas questões podem ser acrescentadas à Actividade nº 10 O Carrossel de Perguntas. Podem ainda ser relembradas ao longo das sessões para exemplificar dúvidas comuns, ou mitos associados à sexualidade.				

Coisas que gostava de saber sobre...



<p><b>O Corpo em Transformação</b></p> <p>Valorização de todas as partes do corpo Importância de uma auto-estima positiva</p>	
<p><b>Figura Corporal</b></p> <p>Alterações e mudanças do corpo Mudanças da figura/imagem corporal</p>	
<p><b>Compreensão da Fisiologia da Resposta Sexual Humana</b></p> <p>Conhecimento das fases da resposta sexual Resposta Sexual masculina e feminina</p>	

## Actividade nº 2

<b>Actividade:</b>	<b>Quem sou agora?</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
		●		
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber quais as diferenças entre a infância e a adolescência</li> <li>• Reconhecer as mudanças e alterações corporais.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha nº 2.1</li> <li>• Ficha nº 2.2</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Distribuir as fichas em anexo aos alunos, atribuindo as com imagens do género feminino às raparigas e as do género masculino aos rapazes.				
2. Solicitar aos alunos que olhem para as imagens e reflectam sobre as transformações que acontecem no corpo na passagem da infância para a adolescência.				
3. Cada aluno deve descrever quais as principais características físicas, emocionais ou psicológicas da criança e do adolescente.				
4. Depois de todos terem concluído, pedir a uma aluna e a um aluno que apresentem as suas respostas. Discutir as principais características e principais diferenças entre rapazes e raparigas.				





---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

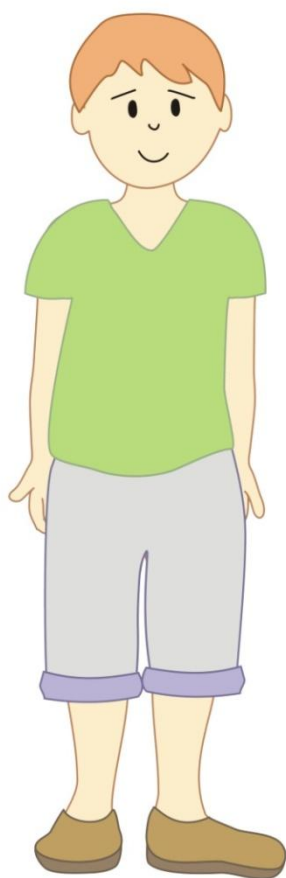
---

---

---

---

---



---

---

---

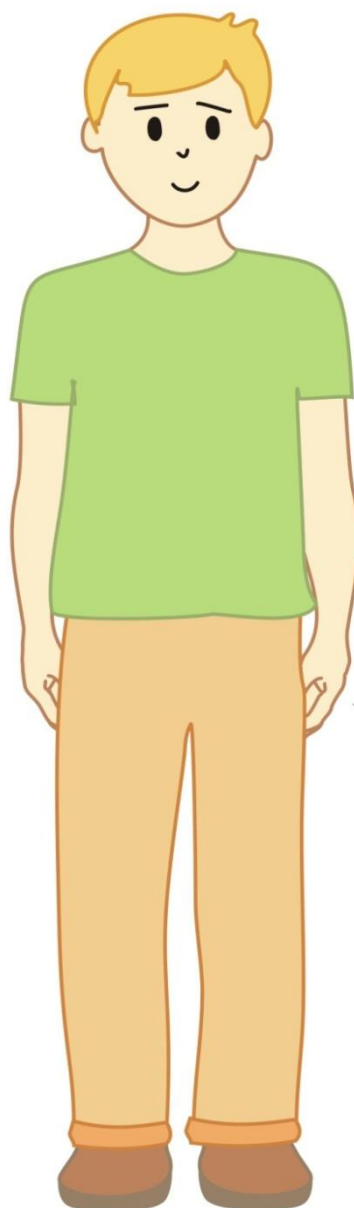
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Actividade nº 3

<b>Actividade:</b>	<b>O que é a adolescência?</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
			●	
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir o conceito de adolescência.</li> <li>• Reconhecer as mudanças físicas, psicológicas e emocionais entre a infância, a adolescência e a Idade adulta.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha nº 3</li> <li>• Cartolinas</li> <li>• Computador</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Dividir a turma em grupos de 4 a 5 alunos.				
2. Solicitar a cada grupo que discuta e desenvolva alguns tópicos sobre os temas sugeridos na Ficha nº3. Propor a realização de um pequeno texto que aborde a relação do adolescente com estas diferentes áreas da sua vida.				
3. Alargar a discussão ao grande grupo com a moderação do professor. Solicitar ao porta-voz de cada grupo que apresente as conclusões e acrescentar as opiniões dos restantes elementos da turma.				
4. Depois da discussão em grande grupo deverá ser construído por toda a turma um cartaz, ou uma apresentação em suporte digital, com o tema “O que é a adolescência?” que reúna as conclusões de todos os trabalhos desenvolvidos.				
<b>Sugestão:</b> Sugerir a apresentação deste trabalho à comunidade educativa, em particular aos alunos do 7º ano de escolaridade, no âmbito das acções de educação sexual.				



O **adolescente** e...

...o grupos de amigos

...as mudanças no corpo

...os pais

...o namoro

...a escola

...os tempos livres

...ele próprio

## Actividade nº 4

<b>Actividade:</b>	<b>Sou um adolescente</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
				●
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debater sobre o que é a adolescência e o que é ser um adolescente</li> <li>• Perceber as mudanças que ocorrerem na adolescência</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha nº 4</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Distribuir por todos os alunos o poema em anexo.				
2. Depois de todos lerem o poema, iniciar uma discussão sobre o conceito de adolescência nele descrito.				
3. Perceber se os alunos concordam ou não com a visão descrita, e acrescentar outras características dos adolescentes.				
4. Debater com os alunos a visão que os adultos têm sobre a adolescência. Perceber quais os seus aspectos mais e menos positivos.				
5. Propor a criação de um “Mural das Expressões” onde os alunos possam colocar pequenos poemas, textos, letras de música, que expressem o que é adolescência e/ou outros temas relevantes para a intervenção.				

## ADOLESCÊNCIA

“No coração habitam sonhos e promessas  
De um futuro incerto, ainda em gestação;  
Razão da juventude sentir tanta pressa,  
São as idéias, em constante ebulição.

Nem sempre esperam, como manda o figurino.  
Algumas vezes, pecam por ansiedade;  
Nos argumentos, são ferrenhos paladinos,  
De idéias novas, embaçadas em verdade.

Olhos brilhantes, aguçados, curiosos,  
Quando apreciam o discurso dos adultos;  
Ficam irônicos, e, não raro, belicosos,  
Se lhes tentarem imputar valor inculto.

No dia a dia, na escola e nos encontros  
Buscam respostas para a mente indagadora;  
Se fantasiam e se preciso, ficam prontos,  
Para a batalha, de argumentos, vencedora.

Inconformados com descaso e injustiça,  
Se manifestam de forma exuberante;  
São ponderados ao exporem uma premissa,  
Embora, às vezes, façam disso uma constante.

Com seus complexos, desnudos de voz ativa,  
Nem sempre encontram hora certa para agir,  
Mas nessa idade, excessos são permitidos;  
Já que o bom-senso acaba por intervir.

Corações puros, com pequenos arranhões,  
Labutam sempre por justiça e liberdade,  
A chama viva de mil sonhos e ilusões;  
Nos dão exemplo de vida e civilidade.

Todos nós temos um parente ou amigo,  
A retratar menos ou mais essas virtudes;  
Viver sem eles representa um castigo,  
Aos que, da vida, já perderam a juventude.”

(Luiz Angelo Vilela Tannus)



## Actividade nº 5

<b>Actividade:</b>	<b>O meu Corpo</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
		●		
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os vários nomes possíveis para a mesma parte do corpo.</li> <li>• Analisar e desmistificar os termos populares associados às diferentes partes do corpo.</li> <li>• Diminuir o desconforto associado à linguagem popular relacionada com a sexualidade.</li> <li>• Uniformizar e adoptar terminologia sexual adequada.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco.</li> <li>• Canetas para o quadro</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Pedir aos alunos para dizerem em voz alta, e livremente, todas as palavras que conhecem associadas ao corpo.				
2. Escrever todas as palavras no quadro branco, sem preocupação com a possibilidade de serem incorrectas ou calão.				
3. Quando todos os alunos tiverem terminado, riscar no quadro as palavras incorrectas ou calão e substituí-las pela terminologia correcta. Explicar aos alunos que estas devem ser as palavras utilizadas, a partir desse momento.				
4. Debater com os alunos porque é que conhecemos tantas palavras incorrectas, calão, ou linguagem familiar/popular para descrever partes do corpo, particularmente as associadas à sexualidade.				

## Actividade nº 6

<b>Actividade:</b>	<b>As tuas qualidades únicas!</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
			●	
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber que todas as pessoas são diferentes, incluindo fisicamente.</li> <li>• Promover uma boa imagem do corpo.</li> <li>• Aumentar a auto-estima.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha nº 6</li> <li>• Quadro grande</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Distribuir a Ficha nº 6 a todos os alunos e pedir que a preencham.				
2. Depois de terem preenchido a ficha, pedir para todos partilharem com os colegas as suas respostas.				
3. Pedir a cada um dos alunos que seleccione uma das coisas em que é mesmo bom e convidá-los a escrever no quadro a sua melhor característica.				
4. Debater com os alunos as diferenças e semelhanças entre todos. Explicar que o facto de todos termos um conjunto de qualidades únicas, nos valoriza enquanto seres humanos. Assim, cada um de nós cresce, desenvolve-se e amadurece a diferentes velocidades.				
<b>Sugestão:</b> Sugerir que alunos peçam aos pais, outros familiares, amigos, e colegas de escola que preencham a Ficha nº6, de forma a em grupo poderem ponderar as diferentes perspectivas de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos sobre as nossas qualidades ao longo da vida.				

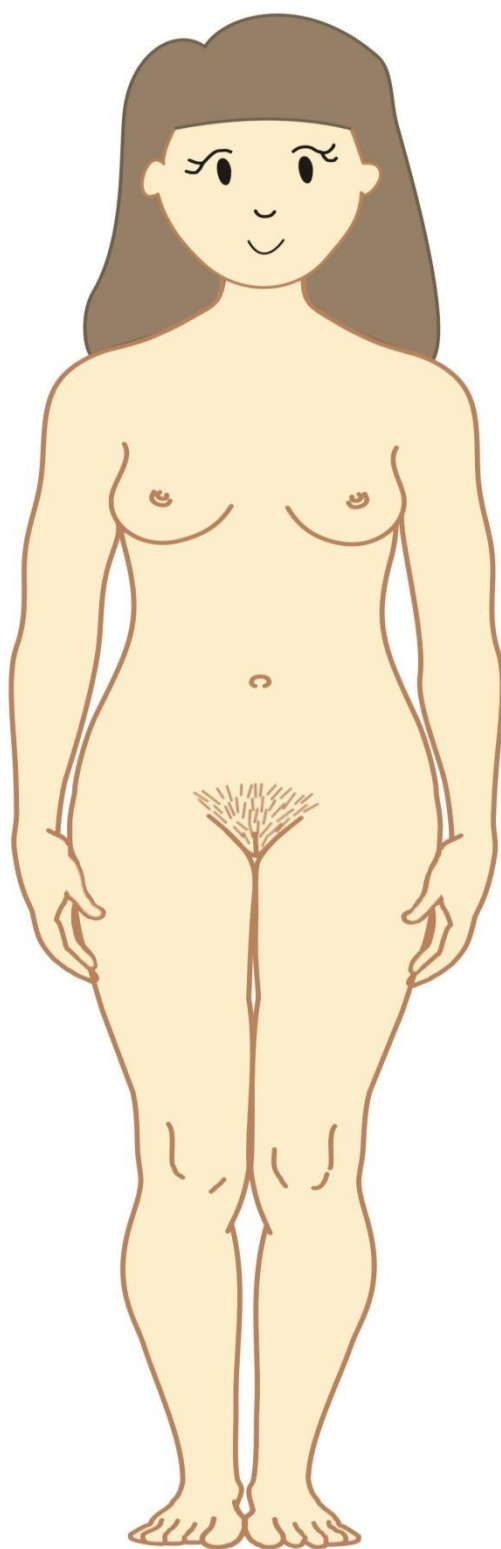


1. Descreve:

<p><b>Cinco características que tornam as pessoas diferentes umas das outras...</b></p>	<p><b>Três características que podemos alterar em nós...</b></p>
<p>...tais como peso, gostos:</p>	<p>...estudando ou praticando:</p>
<p><b>Três características que não podemos alterar em nós, mesmo que quiséssemos...</b></p>	<p><b>Três características que se alteram ao longo do tempo...</b></p>
<p>...tais como cor dos olhos:</p>	<p>...quando crescemos:</p>
<p><b>Três características só dos rapazes e/ou só das raparigas...</b></p>	<p><b>Três coisas em que sou mesmo bom.....</b></p>



## Actividade nº 7

<b>Actividade:</b>	<b>Eva e Adão</b>		
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º
			9º
<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepção da <b>figura corporal</b> e valorização das diferentes partes do corpo.</li> <li>• Salientar que a capacidade de sentir prazer não está reduzida aos órgãos genitais mas a todo o corpo humano.</li> <li>• Demonstrar que o valor de cada parte do corpo humano na sexualidade varia entre as pessoas.</li> </ul>			
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>		
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha nº 7.1</li> <li>• Ficha nº 7.2</li> </ul>		
<b>Passo a passo:</b>			
1. Pedir aos alunos que formem grupos de 4 a 5.			
2. Distribuir por cada grupo as fichas nº 7.1 e 7.2.			
3. Pedir aos alunos que relacionem os dois corpos (Eva e Adão) com dois mapas de duas cidades.			
4. Solicitar que atribuam uma função na “cidade” a cada parte do corpo, usando os símbolos contidos nas legendas.			
5. Tentar relacionar as conclusões de cada um dos grupos com a necessidade de valorizarmos todas as diferentes partes do corpo.			
6. Pedir aos alunos que apresentem o seu trabalho aos colegas.			
7. Reflectir em grande grupo acerca da valorização do corpo.			





Legenda:



Representação de hidrografia

-  Rio
-  Lago ou Lagoa

Representação de vias

-  Vias e Rodovias
-  Ferrovias

Representação de paisagem

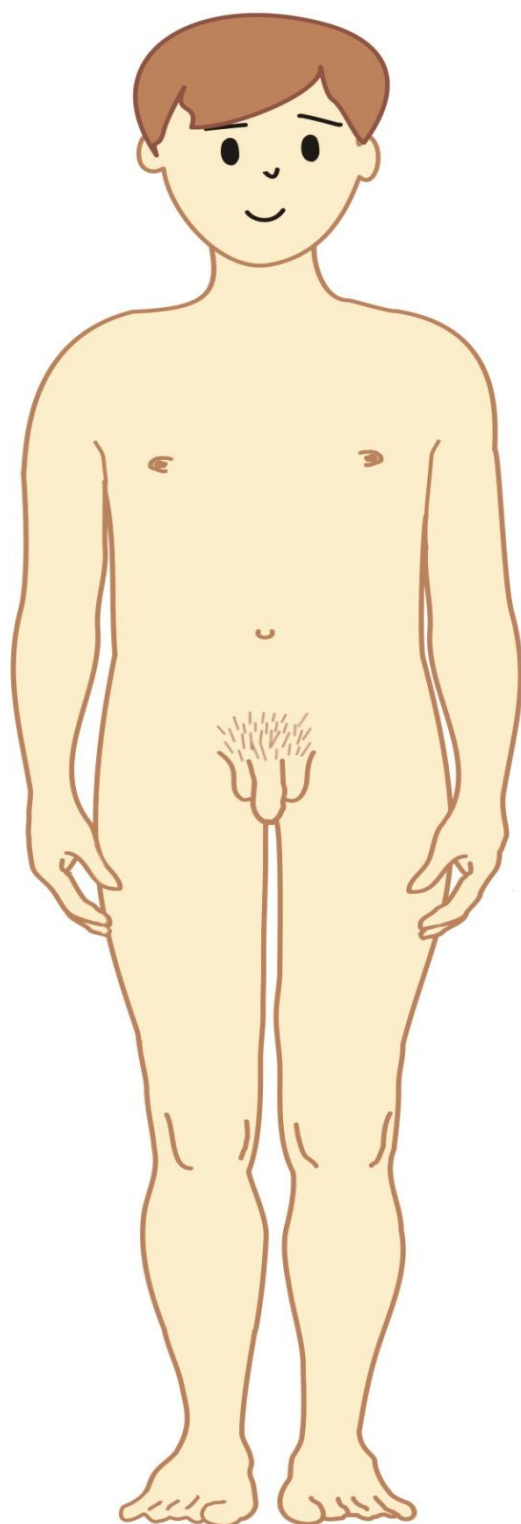
-  Árvore
-  Terrenos alagados

Representação das edificações

-  Museu
-  Hospital
-  Cemitério
-  Zoológico
-  Aeroporto
-  Barcas
-  Shopping



Representação de relevo

-  Curvas de nível





Legenda:

Representação de hidrografia

-  Rio
-  Lago ou Lagoa

Representação de vias

-  Vias e Rodovias
-  Ferrovias

Representação de paisagem

-  Árvore
-  Terrenos alagados

Representação das edificações

-  Museu
-  Hospital
-  Cemitério
-  Zoológico
-  Aeroporto
-  Barcas
-  Shopping

Representação de relevo

-  Curvas de nível

## Actividade nº 8

<b>Actividade:</b>	<b>Imagem do corpo<sup>ii</sup></b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>7º</b>	<b>8º</b>	<b>9º</b>
		●	●	●
<b>Objectivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumentar a consciência dos adolescentes sobre o seu aspecto físico.</li> <li>▪ Compreender a influência dos meios de comunicação social sobre que exercem sobre a imagem que temos de nós próprios e como a nossa imagem afecta a nossa conduta; introduzir um conceito de beleza mais amplo.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Revistas populares e jornais para recortar</li> <li>▪ Tesouras</li> <li>▪ Papel</li> <li>▪ Lápis e canetas</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1.Dividir a turma em dois grupos do mesmo sexo.				
2.Disponibilizar a cada grupo uma folha e uma caneta e instruções para fazer uma lista das partes do corpo que os membros do seu sexo não gostam.				
3.Dar 5 minutos para os grupos preparem as suas listas de “coisas que as raparigas não gostam de seus corpos” e “ coisas que os rapazes não gostam de seus corpos”.				
4.Dar instruções aos grupos para que procurem nas revistas exemplos de pessoas de sexo oposto que achem atractivos (as).				
5.Pedir a cada grupo que recorte, cole e faça uma colagem com o “Homem atraente ” e “Mulher atraente”.				
6.Exibir as colagens e pedir à turma para discuti-los.				
7.Comentar os pontos de discussão.				
<b>Nota:</b> Esta actividade poderá ser desenvolvida na disciplina de Educação Visual e Tecnológica				

## Actividade nº 9

<b>Actividade:</b>	<b>Corta e cola a minha auto-estima<sup>ii</sup></b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>7º</b>	<b>8º</b>	<b>9º</b>
		●	●	●
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensinar aos jovens o que é a auto-estima e que coisas a afectam.</li> <li>• Promover uma auto-estima positiva.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas de papel (todas do mesmo tamanho), uma para cada aluno.</li> <li>• Ficha nº 9.1</li> <li>• Ficha nº 9.2</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
<p>1. Explicar à turma que a auto-estima é a forma como uma pessoa se sente em relação a si mesma, e que a auto-estima está estreitamente relacionada com a nossa família e o nosso meio ambiente. Todos os dias enfrentamos situações e acontecimentos que afectam a forma como nos sentimos em relação a nós mesmos. Por exemplo, se nos zangamos com os nossos pais, ou se um amigo na crítica, isso pode afectar a nossa auto-estima.</p>				
<p>2. Entregar uma folha de papel a cada participante, explicando-lhe que representa a sua auto-estima.</p>				
<p>3. Ler a lista de acontecimentos que podem ocorrer durante o dia e que afectam a nossa auto-estima. De cada vez que ler uma frase, os alunos devem arrancar um pedaço da folha, e o tamanho do pedaço que tirarem significa mais ou menos a proporção de auto-estima que o acontecimento afectaria. Dar um exemplo depois de ler a primeira frase, retirando um bocado da sua folha e dizendo <i>“isto afecta-me muito”</i> ou <i>“isto não me afecta muito”</i>.</p>				
<p>4. Depois de ler todas as frases que afectam a auto-estima, explicar aos alunos que agora vão recuperar a auto-estima. Dizer-lhes para reconstruírem a auto-estima por pedaços, da mesma maneira que a <i>“tiraram”</i>.</p>				
<p>5. No final da actividade, debater com os alunos os seus resultados (Ficha nº 9.2).</p>				

## Diminuir a auto-estima

**Imagina que, na última semana, te aconteceu o seguinte:**

1. Engordaste 2 quilos.
2. Um colega da tua turma apontou para uma parte do teu corpo e gozou com ela.
3. Um grupo de amigos chegados não te convidou para uma festa.
4. Um dos teus pais zangou-se contigo ou chamou-te “malcriado/a”.
5. Um amigo/a revelou a outra pessoa um segredo que lhe disseste em confiança.
6. Um grupo de amigos gozou com o teu penteado ou com a tua roupa.
7. Tiveste má nota num teste ou num trabalho.
8. A tua equipa de futebol favorita perdeu um jogo importante.
9. Um/a rapaz/rapariga de quem gostas rejeitou um convite para sair contigo.
10. Foste dos últimos alunos a ser escolhidos para as equipas na aula de Educação Física.

## Aumentar a auto-estima

**Imagina que, na última semana, te aconteceu o seguinte:**

1. Algum colega de escola pediu-te conselhos sobre um assunto delicado.
2. Um/a rapaz/rapariga de quem gostas convidou-te para sair.
3. A tua mãe ou o teu pai disseram-te que gostam muito de ti.
4. Tiveste boa nota num teste ou num trabalho.
5. Um/a rapaz/rapariga aceitou o teu convite para sair.
6. A tua equipa de futebol favorita ganhou um jogo importante.
7. Os teus colegas de turma elegeram-te como delegado.
8. Ganhaste um prémio atribuído pela tua escola.
9. O/a rapaz/rapariga de quem gostas mandou-te uma carta/bilhete de amor.
10. Todos os teus amigos disseram que adoram a tua roupa ou penteado.

NB: Os professores podem acrescentar livremente mais frases, com atenção ao facto de que devem ser em mesmo número (as de “diminuir” e as de “recuperar”). Podem ainda acrescentar pormenores às frases ou inventar novas frases, que reflectam o mais fielmente possível situações que acontecem aos alunos da sua turma.



**Questões para discussão**

1. Todos recuperaram a auto-estima?
2. Qual foi o acontecimento que mais afectou a auto-estima? Porquê?
3. Qual foi o acontecimento que menos afectou a auto-estima?
4. Qual foi o acontecimento mais importante para recuperar a auto-estima?
5. O que podemos fazer para defender a nossa auto-estima quando nos sentimos atacados?
6. O que podemos fazer para ajudar os nossos amigos e familiares quando a sua auto-estima está em baixo?

NB: Os professores podem acrescentar alguns pontos de discussão para as perguntas que incluírem de novo.

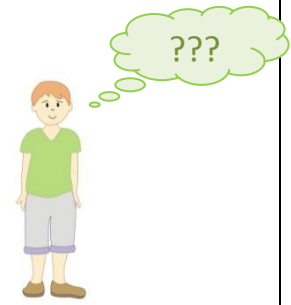


## Actividade nº 10

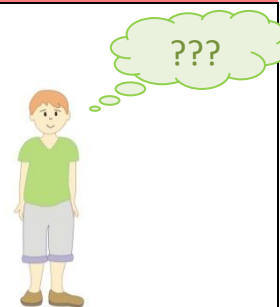
<b>Actividade:</b>	<b>O Carrossel de Perguntas</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
		●	●	●
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esclarecer/rever dúvidas comuns inerentes à sexualidade humana.</li> <li>• Promover a discussão de temas no âmbito da educação sexual de uma forma livre e esclarecida.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Saco</li> <li>• Folhas de papel</li> <li>• Guião PRESSE Formação para Professores, p. 27 e 28</li> <li>• Ficha nº 10.1 para o 7º ano de escolaridade</li> <li>• Ficha nº 10.2 para o 8º ano de escolaridade</li> <li>• Ficha nº 10.3 para o 9º ano de escolaridade</li> </ul>			
<b>Passo a passo:</b>				
1. Solicitar aos alunos que escrevam numa pequena folha de papel (em letra de imprensa), uma pergunta a que se sentissem embaraçados a responder.				
2. Recolher as questões devidamente dobradas e coloca-las dentro do saco, dentro do saco podem já existir perguntas (sugestões em anexo), sobre o tema em discussão.				
3. Formar duas filas, ficando os participantes frente a frente sentados em cadeiras <b>Nota:</b> As cadeiras também podem ser dispostas em dois círculos: um interior com os assentos virados para fora e outro exterior com os assentos virados para dentro.				
4. Definir que uma fila será a “equipa das perguntas” e outra a “equipa das respostas”.				
5. Dar instruções para que a equipa das perguntas retire uma pergunta do saco e leia sem mostrar a ninguém.				
6. Em seguida cada elemento da equipa das perguntas faz a pergunta ao elemento da outra equipa que está sentado à sua frente em voz baixa a que este responde da mesma forma.				
7. O professor deve disponibilizar pouco tempo para o diálogo. Passado esse tempo faz um sinal (ex. bate as palmas, emite um som, ...) e os alunos que dão as respostas levantam-se e sentam-se na cadeira à sua direita, levantando-se todos em simultâneo;				
8. A seguir os elementos da equipa das perguntas (que se mantém sentados) repetem a mesma pergunta a um novo participante. O professor volta a fazer sinal para trocarem de posição.				
9. Este processo repete-se sucessivamente até que todos os elementos da equipa das respostas respondam a todas as perguntas.				
10. Trocar posições nos dois grupos. Os alunos que estiveram a responder passam a fazer perguntas, e vice-versa.				

11. Formar um círculo e o professor convida cada aluno a falar sobre a pergunta que lhe “tocou” e as várias respostas que recebeu.

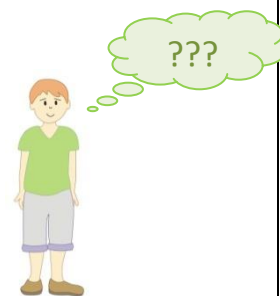
12. Em seguida todos falam das dificuldades que sentidas ao responder às perguntas. O professor apresenta alguma informação teórica sobre os temas abordados.



1. O que é a masturbação?
2. A masturbação pode fazer-me mal?
3. Pode-se tomar banho com o período menstrual?
4. O que é o sexo?
5. Todos os rapazes têm sonhos molhados?
6. A masturbação faz espinhas na cara?
7. Porque é que as raparigas vão sempre juntas à casa de banho?
8. Os homossexuais são normais?
9. Se um rapaz me apalpar está abusar de mim?
10. Porque é que os rapazes só gostam de raparigas magras?
11. Uma grávida pode ter relações sexuais?
12. O que é a menstruação?



1. O que são Infecções sexualmente transmissíveis?
2. O que é que as mulheres podem fazer para não engravidar?
3. O que é a virgindade?
4. Se estiver apaixonada por um rapaz devo curtir com ele?
5. Os homossexuais são normais?
6. Perder a virgindade muito cedo traz algum problema de saúde no futuro?
7. Se um rapaz me apalpar está abusar de mim?
8. A masturbação faz espinhas na cara?
9. Como posso conquistar uma rapariga em 3 dias?
10. É normal uma aluna apaixonar-se por um professor?
11. Porque é que os rapazes só gostam de raparigas magras?
12. Como é que se tem uma erecção?
13. O que é um orgasmo?



1. Como se faz amor?
2. Ter relações sexuais em demasia é prejudicial para a saúde?
3. Como se sabe quando que tem orgasmo?
4. A partir de que idade é que se podem ter relações sexuais?
5. Quantas posições existem no “sexo”?
6. Fazer amor dói?
7. Pode engravidar-se na primeira vez?
8. Porque é que as raparigas gostam de sexo oral?
9. O que é o clítoris?
10. Se estiver apaixonada por um rapaz devo curtir com ele?
11. Os homossexuais são normais?
12. Perder a virgindade muito cedo traz algum problema de saúde no futuro?
13. Se um rapaz me apalpar está abusar de mim?
14. Pode engravidar-se sem penetração?
15. Como posso conquistar uma rapariga em 3 dias?
16. É normal uma aluna apaixonar-se por um professor?
17. Porque é que os rapazes só gostam de raparigas magras?

## Actividade nº 11

<b>Actividade:</b>	<b>E mais??? Outras coisas que tais...</b>			
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	7º	8º	9º
		●	●	●
<b>Objectivos:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização de outras dinâmicas e actividades para trabalhar com os alunos as temáticas deste módulo.</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>			
<b>Variável</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 11</li> </ul>			
<b>Sugestões de Actividades:</b>				
1. Debates				
2. Visionamento de filmes				
3. Visionamento e consulta de sites				
4. Brainstorming sobre os diferentes temas abordados				
5. Elaboração de cartazes				
6. Visitas de estudo				



Pesquisa sobre modelos de beleza em diferentes partes do mundo...

Debate sobre os desafios de ser adolescente no Século XXI.

Visita à exposição “Sexo...e então?!” no Pavilhão do Conhecimento em Lisboa até 28 de Agosto de 2011.

Criar um “Mural das Expressões” onde os alunos possam colocar recolhas artísticas referentes aos temas abordados.

Consulta do Web site

[www.stayteen.org](http://www.stayteen.org)

Brainstorming sobre “O que detesto/ adoro no meu corpo!”

Discussão de casos que os alunos apresentem nas aulas, situações do quotidiano ou notícias de jornal oportunas sobre os temas abordados.

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

**Coloca uma cruz (x) na resposta correcta:****1. As principais diferenças entre as raparigas na infância e a adolescência são:**

- Aumento das mamas, alargamento da anca e crescimento de pêlos púbicos
- Aparecimento da menstruação, crescimento de pêlos púbicos e produção de testosterona
- Alargamento da anca, crescimento de pêlos púbicos e diminuição do volume das coxas

**2. Sexo é:**

- Uma característica que diferencia homens e mulheres
- Sinónimo de relação sexual
- O mesmo que sexualidade

**3. A minha auto-estima corporal depende de:**

- Eu ser magro(a) e alto(a)
- Os outros me elogiarem
- Eu manter o meu corpo cuidado e por isso me sentir bem com ele

**4. O ideal de beleza:**

- Depende de cada pessoa
- É definido pela sociedade
- Implica uma silhueta magra

**5. A homossexualidade é:**

- Uma perturbação mental
- Um tipo de orientação sexual
- Uma opção



## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

**Coloca uma cruz (x) na resposta correcta:****1. A adolescência é uma altura da vida em que:**

- Os rapazes e as raparigas devem começar a namorar
- Passamos a poder comportarmo-nos como adultos
- Ocorrem mudanças e transformações biológicas e corporais

**2. As pessoas têm:**

- Características únicas que as valorizam enquanto seres humanos
- Características que por não se puderem mudar lhes podem estragar a vida
- Características que se desenvolvem ao mesmo tempo, tornando-as iguais

**3. Para um homem ser atraente:**

- Tem de ter um corpo musculado e ser muito bom em desporto
- Tem de ser o líder do seu grupo
- Contribuem vários factores físicos, psicológicos, emocionais e sociais

**4. O desejo:**

- É uma sensação apenas experimentada por homens
- É a primeira fase da resposta sexual humana
- É uma sensação apenas experimentada por mulheres

**5. A masturbação é:**

- Um comportamento sexual prejudicial à saúde sexual do adolescente
- Um comportamento sexual de auto-estimulação que ajuda a conhecer o próprio corpo
- Um comportamento sexual que devemos evitar

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

**1. Coloca uma cruz (x) na resposta correcta:****1. As principais mudanças psicológicas e emocionais que ocorrem durante a adolescência são:**

- Aumento da instabilidade emocional, da ansiedade e do pudor
- Diminuição da instabilidade emocional
- Aumento da vontade de estar com pessoas do sexo oposto e medo dos adultos

**2. A capacidade de sentir prazer:**

- Resume-se aos órgãos sexuais
- Pode resultar da estimulação de diferentes órgãos do nosso corpo
- É mais frequente nos homens

**3. A minha imagem corporal é definida:**

- Por mim de acordo com a minha forma de ser
- Pelo meu grupo de amigos
- Pelo(a) meu(minha) namorado(a)

**4. A ordem correcta das diferentes fases da resposta sexual humana é:**

- Excitação, desejo, planalto, orgasmo e resolução
- Desejo, excitação, planalto, orgasmo e resolução
- Excitação, desejo, planalto, resolução e orgasmo

**5. No decorrer de um orgasmo o homem apresenta:**

- Ejaculação e contracções dos órgãos genitais internos
- Dores musculares e sensação de cansaço
- Diminuição do ritmo respiratório e cardíaco e da pressão sanguínea.

## Bibliografia:

- PRESSE (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. ARSNorte, I.P: Departamento de Saúde Pública.
- Alcobia, H., Mendes, A. R. & Serôdio, H. M. (2003). *Educar para a Sexualidade*. Porto: Porto Editora.
- Colectivo Harimaguada (1999) *Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa*. Setúbal: Contra Margem.
- Frade, A., Marques, A. M., Alverca, C. & Vilar, D. (2003). *Educação Sexual na Escola – Guia para professores, formadores e educadores*. Lisboa: Texto Editora;
- Gabinete do Alto Comissário para o Projecto VIDA (1994) *Dossier Prevenir a Brincar*. Lisboa: Projecto Vida.
- López, F. & Fuertes, A. (1999) *Para comprender a Sexualidade*. Lisboa: APF.
- Sánchez, F.L. (1995) *Educación Sexual de Adolescentes y Jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

## [Actividades adaptadas]

---

<sup>i</sup> Actividade traduzida, adaptada do <http://www.ces.purdue.edu/extmedia/CFS/CFS-737-W.pdf> em 2011-02-15

<sup>ii</sup> Sánchez, F.L. (1995) *Educación Sexual de Adolescentes y Jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.