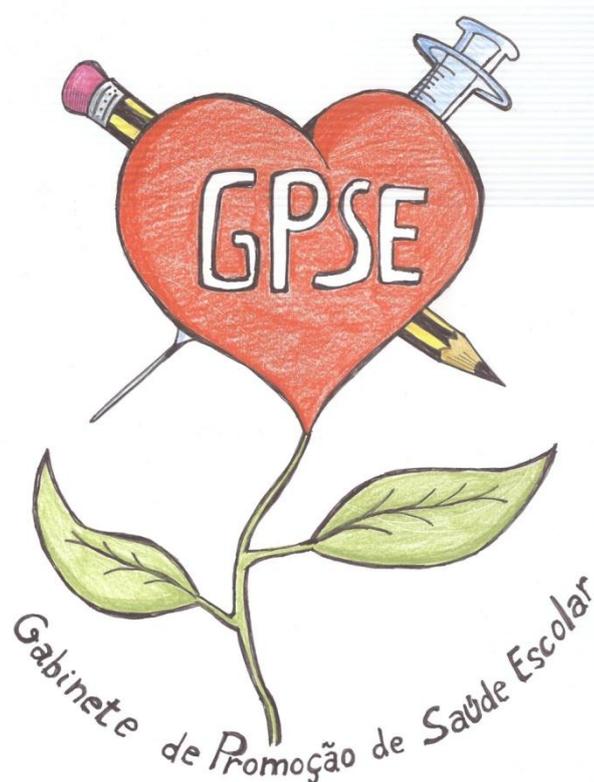




Escola Básica Integrada de Angra do Heroísmo



Gabinete de Promoção de
Saúde Escolar

ÍNDICE

I.	Contextualização.....	5
	Saúde Alimentar	8
I.1.	Orientações Internacionais para o combate à obesidade.....	8
I.2.	Orientações Nacionais para o combate à obesidade.....	8
I.3.	O Papel da Escola na Educação Alimentar.....	9
I.4.	Educação Alimentar na Escola Básica Integrada de Angra do Heroísmo.	12
	Educação Afetivo Sexual	13
II.1	Valores orientadores da educação afetivo sexual	13
II.2	Papel do docente na educação afetivo sexual	14
II.3	Papel do assistente operacional na educação afetivo sexual	16
	Áreas de Educação afetivo sexual	18
II.4	Articulação escola família	17
II.	Problema/Justificação.....	20
III.	Coordenação e implementação	21
	População-alvo.....	21
IV.	Objectivos.....	21
IV.1.	Objectivos gerais.....	21
IV.2.	Objectivos específicos.....	21
VI.	Recursos/Parcerias.....	25
VI.1.	Recursos Materiais.....	25
VI.2.	Recursos Humanos.....	25
VI.3.	Recursos Financeiros.....	25
VI.4.	Parcerias.....	25
VII.	Metodologia.....	25
VII.1.	Actividades gerais.....	25
VII.2.	Actividades direccionadas ao 1º ciclo/JI.....	26
VII.3.	Actividades direccionadas ao 2º e 3º ciclo.....	34
VIII.4.	Actividades direccionadas às crianças e jovens com NEE	41
VIII.	Avaliação do projecto.....	49
IX.	Cronograma.....	49
X.	Bibliografia.....	51
	Legislação consultada	53

ANEXO 1	<i>Orientações curriculares do ensino pré-escolar e competências essenciais do currículo nacional do ensino básico em alimentação</i>	54
ANEXO 2	<i>Actividades práticas de ensino</i>	56
ANEXO 3	<i>Áreas de Educação Afetivo Sexual (atividades)</i>	64
	Área de conhecimento e valorização do conhecimento	65
	Atividades para o pré escolar	65
	Atividades para o 1.º ciclo	72
	Atividades para o 2.º ciclo	78
	Atividades para o 3.º ciclo	90
	Atividades para alunos com NEE	90
	Fichas correspondentes às atividades	97
	Área de identidade sexual e expressões da sexualidade	129
	Atividades para o pré escolar	130
	Atividades para o 1.º ciclo	133
	Atividades para o 2.º ciclo	138
	Atividades para o 3.º ciclo	149
	Fichas correspondentes às atividades	153
	Área de relações interpessoais	160
	Atividades para o pré escolar	161
	Atividades para o 1.º ciclo	165
	Atividades para o 2.º ciclo	173
	Atividades para o 3.º ciclo	185
	Atividades para alunos com NEE	194
	Fichas correspondentes às atividades	202
	Área de reprodução e saúde sexual	210
	Atividades para o pré escolar	212
	Atividades para o 1.º ciclo	218
	Atividades para o 2.º ciclo	233
	Atividades para o 3.º ciclo	239
	Atividades para alunos com NEE	248
	Fichas correspondentes às atividades	253
ANEXO 4	Prevenção de abuso sexual de menores	278

ANEXO 5	Grelha do Plano Curricular de turma	288
ANEXO 6	Recursos materiais	289
ANEXO 7	Linhas orientadoras para pais e encarregados de educação	301

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

A saúde adequada é uma necessidade básica inerente à manutenção da vida, que permite fornecer energia, construir e reparar estruturas orgânicas e regular os processos de funcionamento do nosso organismo, além de ser um importante instrumento de socialização e de expressão cultural.

Na infância e na adolescência, faixas etárias mais sensíveis a carências ou à desadequação alimentar, a alimentação saudável assume um papel preponderante no seu desenvolvimento físico, intelectual e social, para além de prevenir o surgimento de diversas patologias de foro alimentar.

Pela influência que tem *na formação da personalidade, na socialização e na escolha de um conjunto de valores morais pessoais* (Cortesão, I., 1989) a educação afectivo sexual tem também que passar, obrigatoriamente, pela instituição escolar. Desta forma, há que, indo de encontro às orientações da Organização Mundial de Saúde, procurar a *“integração dos aspectos sociais, normativos, afectivos e intelectuais da sexualidade humana para enriquecer positivamente e melhorar a personalidade, a intercomunicação e afectividade, ampliando-a como conceito de autonomia e solidariedade do prazer”* (Cortesão, I., 1989).

É preciso não esquecer que *se (a educação sexual) não acontecer formalmente na escola, acontecerá informalmente nos grupos de alunos, na vizinhança e nos meios de comunicação social... a escolha de quem educará os nossos filhos é nossa; façamo-la com cuidado* (Paul Crosby (1980) Cit. por Cortesão, I., 1989).

Hábitos alimentares pouco saudáveis e inactividade física, estão entre as principais causas para o aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e certos tipos de cancro, que contribuem substancialmente para as despesas globais com a saúde e para valores de mortalidade.

A obesidade é actualmente, um dos mais sérios problemas de saúde pública, na Europa e em todo o mundo, superando outras questões clássicas como a desnutrição e as doenças infecciosas. Em Portugal os custos com a obesidade absorvem 3,5% das despesas totais de saúde (IOTF, 2002).

Estima-se que mais de 50% da população mundial será obesa em 2025 se não forem adoptadas medidas concretas a serem desenvolvidas no âmbito da prevenção.

Para se conhecer a problemática nacional foi desenvolvido um estudo que teve como principal objectivo determinar a prevalência de obesidade infanto-juvenil em Portugal, dados que não se sabiam até ao momento. O estudo foi aplicado a 5708 crianças e adolescentes de Portugal Continental entre os 10 e os 18 anos de idade, apresentando indicadores de pré-obesidade (22,6%) e obesidade (7,8%) de 31,4% (Sousa et al, 2008).

Ainda em Portugal cerca de 31,5% das crianças com idades compreendidas entre os 7 e 9 anos apresenta excesso de peso, sendo 11% obesas (Carmo I, 2004). Além disso, 24% das crianças em idade pré-escolar apresentam excesso de peso e 7% são obesas.

Na idade adulta os indicadores são ainda mais preocupantes, uma vez que, de acordo com os resultados de um estudo de *Carmo I. et al (2008)*, 39,4% dos portugueses adultos apresentavam excesso de peso (IMC entre 25-29,9 kg/m²) e 14,2% obesidade (IMC>29,9 kg/m²). Globalmente, a prevalência do excesso de peso/obesidade aumentou cerca de 4% desde 1998, verificando-se que actualmente atinge os 53,6% da população adulta.

Bem mais evidentes parecem ser estes factos na Região Autónoma dos Açores, face aos resultados de um estudo de *Maia et al (2007)*, efectuado a crianças com idades compreendidas entre os 6-16 anos, em que a prevalência de excesso de peso aponta para 24,5% e de obesidade para 10,2%. Este estudo conclui também que as prevalências de pré-obesidade e obesidade dos açorianos são muito maiores do que as dos madeirenses, europeus e americanos.

De igual modo, de acordo com a educação afetivo sexual, para uma integração saudável consideramos *desejável que aumente a quantidade e qualidade da educação sexual disponibilizada às crianças e aos jovens, para que se reduzam ou eliminem os mitos e falsas crenças, bem como as imprecisões, responsáveis por situações de risco, nomeadamente o abuso sexual de menores e a gravidez na adolescência.* (Marques, A., 2002:29). Assim, e tendo em conta a nossa população específica (na sua maioria crianças e pré – adolescentes), considerámos importante incluir um capítulo acerca do abuso sexual. Este é um tema de difícil abordagem, pelas emoções fortes que suscita em todos nós, mas essencial, como contributo para tentar prevenir estas situações ou, caso não seja possível, ajudar os adultos que se confrontam com estas situações a melhor ajudar as crianças. Em 2001, as doenças crónicas não transmissíveis contribuíram para quase 60% dos 56 milhões de mortes anuais.

A abordagem dos conteúdos, objectivos e actividades está, neste documento, definida em função do nível de ensino frequentado pelas crianças e jovens. Apesar de poder haver, sobretudo para as idades mais próximas da transição de ciclo, alguma sobreposição de conteúdos ou

actividades, estamos em crer que esta divisão é fundamental, atendendo às diferentes idades e níveis de desenvolvimento, que correspondem a uma capacidade de compreensão e a um domínio da linguagem diversos. Por outro lado, as necessidades de informação e experienciarão estão intimamente ligadas à fase de desenvolvimento de cada criança. Tal não impede que, consoante o nível de desenvolvimento do grupo em questão, não se possa (e deva) incluir actividades e conteúdos de níveis de ensino diferentes.

Tendo em consideração estes valores e antevendo um agravamento desta situação, a prevenção constitui um dos maiores desafios para a saúde pública actual e deve ser uma prioridade política, nomeadamente dos Ministérios da Saúde e Educação.

Neste sentido, a criação do **Gabinete de Promoção de Saúde Escolar** (G.P.S.E.), constitui um espaço privilegiado de apoio aos alunos, especificamente, um espaço de informação e atendimento, anónimo e confidencial, no qual o aluno poderá obter, junto de um grupo de professores, psicólogos e técnicos da área da saúde, esclarecimentos, informações e apoio. A actividade principal do Gabinete, consiste na promoção da saúde no meio escolar em articulação com outras estruturas da comunidade educativa e escolar, nomeadamente, o Centro de Saúde de Angra do Heroísmo. Este gabinete constitui-se, ainda, como um centro de recursos para os docentes da unidade orgânica, tendo disponível material pedagógico e lúdico nestas áreas.

Foi criado uma página no portal da escola destinado ao projecto em causa, onde se disponibilizará informação diversa para consulta de todos os interessados.

As temáticas a abordar estarão relacionadas com as áreas prioritárias estabelecidas pela Portaria n.º 105/2012 de 12 de Outubro de 2012 e que são as seguintes:

- Alimentação saudável e educação alimentar;
- A saúde oral;
- A saúde mental;
- A saúde afetivo sexual e reprodutiva;
- A atividade física e saúde;
- O ambiente e a saúde;
- A segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida,
- A prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de risco;
- A prevenção da violência em meio escolar.

Saúde Alimentar

I.1. Orientações Internacionais para combate da obesidade:

Devido a esta problemática, a OMS, organizou uma Conferência Ministerial Europeia de combate à obesidade (2006), com o objectivo de facilitar uma acção concertada, tanto da sociedade civil como dos governos, no combate a esta epidemia. Desta Conferência resultou a adopção da Carta Europeia de Combate à Obesidade, por todos os Estados-Membros. O objectivo da carta é claramente identificado **“Um progresso visível, sobretudo no que respeita a crianças e adolescentes, deve ser atingido, na maioria dos países, nos próximos 4-5 anos e deve ser possível reverter a tendência, no máximo até 2015”**.

A prevenção e controlo da obesidade assentam em 3 pilares: alimentação, actividade física e modificação comportamental. Considera-se fundamental a participação da família, da escola e da sociedade em geral. São igualmente determinantes, para além do ambiente e da sociedade, a vontade política manifestada por governantes e representantes da administração central, regional e local.

Entre as várias áreas de intervenção recomendadas pela OMS, encontram-se:

1. A educação, comunicação e consciencialização da população;
2. Promoção de alimentos que, numa alimentação saudável, devem ser consumidos diária e regularmente;
3. Implementação de programas escolares que apoiem a adopção de hábitos alimentares saudáveis e de práticas de actividade física adequadas.

Tendo em conta o anteriormente mencionado, a possibilidade de intervenção a nível escolar, é crucial para a promoção de conhecimentos aprofundados e de bons hábitos alimentares.

I.2. Orientações Nacionais para combate da obesidade:

Segundo o despacho do Senhor Secretário de Estado da Educação de 27 de Setembro de 2006, uma das áreas prioritárias em Educação para a Saúde é a alimentação e actividade física. Segundo o referido despacho, a educação alimentar tem como principais objectivos, melhorar o estado de saúde global dos jovens, inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição (obesidade, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, entre outras), e

promover a saúde dos jovens, especialmente em matéria de alimentação saudável e actividade física.

Neste âmbito foi implementada uma parceria entre Ministério da Educação/Saúde e criaram-se recomendações a nível da alimentação escolar, nomeadamente, a nível de cantina e bufete, publicadas no site na Direcção Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular.

Para a Direcção Geral de Saúde, alimentação é também uma das áreas prioritárias em Educação para a Saúde, nomeadamente no âmbito da saúde escolar.

No âmbito da prevenção da obesidade, a Direcção Geral de Saúde criou a Plataforma Contra Obesidade, que constitui uma referência de actuação para os vários sectores sociais, aos diferentes níveis de prevenção. A nível de prevenção primária e a nível escolar, a Plataforma tem como objectivos, criar um conjunto de valências que promovam a actividade física e alimentação saudável, designadamente, a vigilância nutricional infantil, formação em gestão de serviços alimentares, educação/formação sobre estilos de vida saudáveis às crianças e jovens, à família e aos profissionais de educação.

I.3. O papel da Escola na Educação Alimentar:

As escolas são um forte meio de socialização para as crianças, desde uma idade muito precoce. Sabendo que é na escola que elas passam grande parte dos seus dias, é também na escola que as crianças fazem parte do seu dia alimentar. Como tal a escola deve ser promotora de escolhas alimentares saudáveis, não só no almoço como também nos lanches da manhã e da tarde. Para além de disponibilizar refeições equilibradas, a escola deve também promover comportamentos alimentares saudáveis a outros níveis.

Atendendo a que, crianças saudáveis têm melhor rendimento escolar, faltam menos à escola, apresentam menos problemas comportamentais, têm atitudes mais positivas, têm melhor qualidade de vida, têm pais mais informados.

Atendendo a que o jovens que adoptam, precocemente, uma alimentação saudável, tem mais probabilidade de a manter durante toda a vida e que a obesidade não responde facilmente ao tratamento, tanto na infância como na adolescência, o contexto escolar, ao favorecer dentro da sala de aula uma abordagem curricular de temas relacionados com a alimentação e ter a possibilidade de fornecer alimentos saudáveis nos espaços de alimentação colectiva, permite mudar não só conhecimentos como comportamentos.

Por tudo isso, mas também devido à influência dos pares, dos professores e dos auxiliares de acção educativa, a escola é, reconhecidamente, um lugar preferencial para a capacitação dos jovens para fazerem escolhas alimentares saudáveis.

Os estudos de programas desenvolvidos em contexto escolar, revelam grandes vantagens comparativamente às intervenções clínicas, na medida em que: (1) nas escolas é possível intervir quer ao nível da prevenção, quer ao nível da intervenção; (2) as crianças podem ser diariamente contactadas durante um período de aproximadamente dez meses a um ano (sendo possível controlar as calorias ingeridas ao almoço); (3) o número de crianças abrangidas é maior e permite ainda maximizar os resultados das intervenções, na medida em que, permite envolver crianças, pais, professores, professores de educação física e pares no programa; (4) o programa pode ser em grande parte implementado por profissionais e em grupo, (5) os programas são viáveis ao nível dos custos e (6) o exercício físico pode ser integrado na rotina diária (Baptista et al, 2007).

Uma educação alimentar efectiva a nível escolar, deve ser baseada em três pilares (FAO, 2005):



Tendo em conta os 3 pilares acima apresentados, a escola apresenta várias vertentes em que pode intervir a nível de educação alimentar, nomeadamente:

1	Oferta de alimentação saudável na cantina, bufete e máquinas de vending
2	Gestão do serviço de alimentação (formação do profissional, alimentação de qualidade, decoração atractiva do espaço)
3	Educação alimentar na sala de aula e no ambiente escolar
4	Estabelecer uma política nutricional de escola
5	Educação alimentar à família e comunidade educativa

6

Vigilância do estado nutricional

Para haver uma efectiva mudança de atitudes e percepções há que ter em atenção que é preciso:

- Envolver os alunos, pais, professores e auxiliares na definição da política alimentar da escola;
- Um compromisso escrito que define claramente quais os alimentos admitidos na escola, definindo os critérios para a elaboração das ementas da cantina;
- Estar atento à competição externa da escola, nomeadamente a presença de bares, cafés, restaurantes nas imediações da escola, que oferecem muitas vezes alternativas alimentares menos saudáveis, mas mais atractivas para os alunos;
- Definir uma estratégia de marketing;
- Interligar as actividades curriculares com as actividades extra-curriculares.

As equipas de saúde escolar encontram-se numa posição privilegiada para intervir, quer a nível individual: diagnóstico precoce, encaminhamento e aconselhamento; quer colectivo, através de recomendações para a escola - nas cantinas, bufetes e refeitórios escolares, na sensibilização dos manipuladores de alimentos e na sensibilização da comunidade educativa alargada.

As actividades que se devem assumir para alcançar os objectivos chave da promoção da alimentação saudável podem ser integradas nos currículos existentes sobre educação alimentar, abrangendo questões relacionadas com a nutrição e a saúde individual. Além disso podem sempre ser desenvolvidas actividades extra-curriculares.

Para que um projecto de promoção de uma alimentação saudável tenha impacto no meio escolar e familiar deve reunir condições favoráveis à mudança, envolvendo e capacitando toda a comunidade educativa a fazer escolhas de alimentos de acordo com as necessidades nutritivas essenciais do

nosso corpo e aos efeitos das várias substâncias e produtos que nos podem fazer bem ou provocar doenças crónicas.

Assim, uma vertente fundamental é a aposta na informação baseada na evidência científica e na capacitação tanto dos alunos como dos pais para que possam e saibam gerir no seu dia-a-dia padrões de consumo saudáveis. Nesta perspectiva deve-se promover o necessário aumento do consumo de frutos, hortícolas, cereais, leguminosas, peixe, azeite e lacticínios, como também a tão importante diminuição do consumo de açúcar, do sal, de gorduras saturadas, de ácidos gordos trans, de gemas de ovos e do álcool (FAO, 2005).

I.4. Educação Alimentar na Escola Básica Integrada de Angra do Heroísmo:

O Projecto proposto, pretende complementar o trabalho em desenvolvimento, no âmbito da educação alimentar, na Escola Básica Integrada de Angra do Heroísmo. Desde o início do ano lectivo 2007/2008 que foram adoptadas as recomendações do Ministério da Educação/Saúde para os alimentos que devem ser promovidos/despromovidos no bufete e as recomendações para elaboração de ementas equilibradas e saudáveis na cantina. Este está a ser um processo gradual, que implica também a formação dos funcionários destes serviços de forma a melhorarem os métodos de confecção das refeições da cantina, as boas práticas de higiene e segurança alimentar e a mudança de mentalidades de toda a comunidade educativa.

Estas intervenções foram alargadas ao 1º ciclo, em que no ano lectivo 2008/2009, aumentou a disponibilização de refeições a mais 9 escolas. Assim, foram disponibilizadas refeições “quentes”, completas, equilibradas e saudáveis a cerca de 300 crianças do 1º ciclo e Jardins de Infância da escola em questão.

Estas refeições são uma mais-valia para os pais, pois para aqueles que apresentam um nível socio-económico mais baixo, conseguem garantir uma refeição adequada às necessidades das crianças a um preço acessível. Por outro lado, para as famílias de classe média-alta, que com as exigências do trabalho, podem não conseguir disponibilizar refeições saudáveis, optando muitas vezes pela comida pré-preparada ou pré-confeccionada, que na maioria das vezes, é rica em gorduras, sal e calorias vazias de nutrientes essenciais, sendo a refeição praticada na escola muitas vezes a garantia do consumo de alimentos nutritivos pela criança.

No entanto, a experiência mostrou que não é suficiente oferecer alimentos saudáveis nos serviços de alimentação escolar, é necessário haver um trabalho de fundo a nível de educação alimentar,

envolvendo toda a comunidade educativa, nomeadamente os professores, educadores, família, auxiliares e os próprios alunos.

Educação Afetivo Sexual

II.1 Valores orientadores da educação afetivo sexual

O acto de educar tem sempre subjacente um conjunto de valores que define e orienta, de forma mais ou menos consciente, as práticas educativas. Especificá-los, de forma clara e inequívoca, permite tornar o processo educativo mais transparente e, assim, passível de análise e discussão.

Sendo a Educação Sexual, assumidamente, uma componente do processo educativo global, com implicações na realização individual e no relacionamento interpessoal de cada um, obviamente não poderá deixar de referir-se, também ela, a um conjunto de valores.

Por outro lado, vivemos numa sociedade plural, profundamente individualizada, em que a sexualidade, assim como outros domínios, é considerada como fazendo parte da intimidade de cada um e em que se defende a diversidade e a pluralidade de opções de vida.

No entanto, é possível encontrar um conjunto de valores partilhados pela nossa cultura, independente de perspectivas morais impositivas, que se baseia no respeito pela pessoa humana e pela sua individualidade, ou seja, os seus valores pessoais, familiares e culturais. Poderá, pois, defender-se a existência de uma plataforma ética e conceptual, unificadora da diversidade das famílias e dos indivíduos, e um quadro filosófico e prático organizador de conteúdos, valores, atitudes e comportamentos.

Por outro lado, a forma como se concretiza esta educação para os valores ligados à sexualidade, terá que ser feita de forma a promover a capacidade das crianças e dos jovens para agir autonomamente, assumindo opções conscientes e responsáveis nos diversos contextos da vida, manifestando respeito pelos outros que com eles interagem, estabelecendo um relacionamento positivo e satisfatório para todos.

A abordagem dos aspectos afectivos e dos valores deve ser feita desde cedo e *“de tal modo que contribua para o desenvolvimento de atitudes de abertura, de capacidade de diálogo sobre estes*

temas, e de tolerância, permitindo o estabelecimento de um quadro de valores pessoais nesta área que favoreça, no futuro, o aparecimento de comportamentos seguros e assumidos” (Marques, A., 2002:29).

De acordo com estas considerações, constituem **valores essenciais** da Educação Afectivo Sexual:

- ▶ O reconhecimento de que a sexualidade é uma fonte de prazer e comunicação, e uma componente positiva de realização pessoal e das relações interpessoais.
- ▶ A valorização das diferentes expressões da sexualidade ao longo do ciclo de vida.
- ▶ O respeito pela pessoa do outro, quaisquer que sejam as suas características físicas e a sua orientação sexual.
- ▶ A promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre os sexos.
- ▶ O respeito pelo direito à diferença.
- ▶ A valorização dos afectos nas relações interpessoais.
- ▶ O reconhecimento da importância da comunicação e do envolvimento afectivo e amoroso na vivência da sexualidade.
- ▶ O reconhecimento do direito a uma maternidade/paternidade livres, conscientes e responsáveis.
- ▶ O reconhecimento de que a autonomia, a liberdade de escolha e uma informação adequada são aspectos essenciais para a estruturação de atitudes e comportamentos responsáveis no relacionamento sexual.
- ▶ A recusa de expressões da sexualidade que envolvam violência ou coacção, ou envolvam relações pessoais de dominação e de exploração.
- ▶ A promoção da saúde dos indivíduos e dos casais, nas esferas sexual e reprodutiva.

“(...) para permitir ao adolescente e ao jovem a construção dos seus valores pessoais e das suas escolhas de vida, numa perspectiva de aceitação da diversidade de opções, de acordo com a estruturação da personalidade, num clima de liberdade e integrando os valores definidos e aceites consensualmente, a educação sexual tem de revestir estas facetas desde o pré-escolar” (Marques, A., 2002:29).

II.2 Papel do docente na educação afetivo sexual

Apesar do actual quadro político e legal ser favorável à introdução da educação afetivo Sexual na escola, sabemos que poderá não ser fácil para um professor iniciar sozinho um programa nesta área. Factores como a falta de segurança pessoal, o receio de incompreensão por parte dos colegas,

da escola em geral e das famílias das crianças e dos jovens, aliados à falta de formação, são alguns dos obstáculos que impedem a concretização de projectos e actividades nesta área.

Para definir o perfil do educador/professor em educação afetivo Sexual convém salientar que não estamos a falar de um professor de uma disciplina específica — pois não se justifica, na estrutura curricular do sistema educativo, uma disciplina desta natureza —, mas sim dos educadores/professores em geral, uma vez que se conceptualiza a educação afetivo sexual como um conjunto de conteúdos passível de atravessar transversalmente o currículo desde o pré – escolar até à conclusão do percurso educativo.

As investigações feitas à volta deste tema vêm referenciando que os pais salientam como a qualidade mais importante do professor que desenvolve as temáticas relacionadas com a educação sexual, a capacidade em falar sobre problemas sexuais de forma aberta e sem embaraço. Minimizam aspectos relacionados com a idade, o sexo e o estado civil do professor (Marques, A., 2002:29).

Salienta-se o facto de cada educador/professor não ter de ser um especialista em educação afetivo sexual, mas apenas um profissional devidamente informado sobre a sexualidade humana e que, enquanto educador, já teve oportunidade de reflectir sobre ela.

Qualquer professor pode, se para tal tiver motivação e formação, abordar esta temática. Deve, no entanto, salvaguardar-se que esta matéria não é como qualquer outra. Requer que, para além da motivação e da preparação em sexualidade humana e educação sexual, o docente tenha suficiente à-vontade para abordar o tema e responder a perguntas inesperadas e resolver situações que podem ser algo embaraçosas. Esta capacidade de lidar com este tipo de situações aprende-se, é certo, mas não pode ser imposta. Lidar com a sexualidade dos outros exige que lidemos muito bem com a nossa, demonstrando ao mesmo tempo à-vontade e reserva. A necessidade de ser capaz de manter sigilo, de não se escandalizar ou ofender facilmente, minimizando situações embaraçosas, reforçando a naturalidade de tudo o que de humano ocorre neste domínio, favorecendo um clima de confiança e de respeito pela intimidade são aspectos significativos que devem estar presentes em toda a relação pedagógica nesta área (Marques, A., 2002:29).

Segundo alguns autores, o perfil desejável do educador/professor que queira desenvolver acções de Educação Sexual pressupõe capacidades como:

- ▶ Genuína preocupação com o bem estar físico e psicológico dos outros.
- ▶ Aceitação confortável da sua sexualidade e da dos outros.
- ▶ Respeito pelas opiniões das outras pessoas.
- ▶ Atitude favorável ao envolvimento dos pais e encarregados de educação e outros agentes de educação.
- ▶ Compromisso de confidencialidade sobre informações pessoais que possam ser explicitadas pelos alunos.

- ▶ Capacidade para reconhecer as situações que requerem a intervenção de outros profissionais/técnicos para além dos professores.

Outros autores referem, como factores de sucesso no desenvolvimento de acções de educação afectivo sexual, que o educador/professor:

- ▶ Seja tão neutro quanto possível.
- ▶ Não atribua previamente “certos” e “errados”.
- ▶ Controle a emissão de juízos de valor.
- ▶ Proporcione a identificação de valores pessoais (criando um clima aberto e não constrangedor).
- ▶ Actue pedagogicamente através da partilha em vez da imposição de definições do saber.
- ▶ Permita que se façam escolhas.
- ▶ Disponibilize material de apoio.
- ▶ Demonstre disponibilidade e confiança.
- ▶ Utilize vocabulário adequado do ponto de vista técnico e pedagógico.
- ▶ Assente as suas informações/conhecimentos em dados científicos correctos e actualizados.
- ▶ Aborde conteúdos apropriados à faixa etária e nível de desenvolvimento dos alunos tendo sempre em conta os interesses destes.
- ▶ Procure a coerência entre as suas intervenções pedagógico profissionais e as suas práticas como pessoa.

Sabemos que a sexualidade humana desperta uma forte carga emocional e um grande interesse nos alunos, predispondo-os para trabalhar o tema. Assim, os professores terão o seu trabalho facilitado, cabendo-lhes o papel de orientadores do saber e de facilitadores da procura da informação e do debate.

II.3 Papel do assistente operacional na educação afectivo sexual

O papel dos Assistentes Operacionais tem vindo, progressivamente, a mudar e a ganhar mais importância na intervenção junto dos alunos. É com estes que, muitas vezes, os alunos têm um contacto mais estreito, sendo frequentes as relações de maior intimidade e confidencialidade. Por outro lado, estes profissionais são interventores em diversas situações, inclusivamente as que se relacionam com o domínio afectivo sexual.

A proximidade das famílias com este grupo profissional é, também, muito comum, particularmente nos níveis de escolaridade mais baixos. Por isso, é frequente que os pais troquem impressões, depositem confiança e, por vezes, peçam conselhos a esses profissionais.

Este conjunto de motivos torna os Assistentes Operacionais parceiros importantes num programa de Educação afectivo sexual.

Consideram-se factores de sucesso, no desenvolvimento de acções de educação afectivo sexual, as situações em que o Assistente Operacional:

- ▶ Seja tão neutro quanto possível.
- ▶ Não atribua previamente “certos” e “errados”.
- ▶ Controle a emissão de juízos de valor.
- ▶ Encoraje a criança a falar do que a preocupa ou encaminhe-a para alguém que poderá ir de encontro às suas preocupações.
- ▶ Procure ensinar à criança os bons e os maus segredos.
- ▶ Proporcione a identificação de valores pessoais (criando um clima aberto e não constrangedor).
- ▶ Demonstre disponibilidade e confiança.
- ▶ Utilize vocabulário adequado do ponto de vista técnico.
- ▶ Assente as suas informações/conhecimentos em dados científicos correctos e actualizados.
- ▶ Aborde conteúdos apropriados à faixa etária e nível de desenvolvimento dos alunos tendo sempre em conta os interesses destes.
- ▶ Procure a coerência entre as suas intervenções profissionais e as suas práticas como pessoa.

Sendo o Assistente Operacional confidente de algumas situações dos alunos, poderão surgir confidências, por vezes, constrangedoras em que o assistente necessite de recorrer a outros profissionais da comunidade educativa, tais como, educador/professor/director de turma, conselho executivo, psicóloga.

II.4 Articulação escola família

A escola assume um papel fundamental na formação da Educação Afectiva-Sexual das crianças/ jovens pois, é um espaço onde estas passam um grande número de horas por dia, onde iniciam por vezes as suas relações afectivas e onde a educação afectivo sexual tem um espaço curricular formal. A escola não pode, todavia, substituir o papel da família neste processo, pois ambas são contextos de aprendizagem e socialização.

Ensinar os próprios filhos sobre sexualidade é, frequentemente, bastante mais difícil do que se pensa, mas também poderá revelar-se um dos papéis mais gratificantes que se pode imaginar. Os pais são os primeiros e os mais importantes educadores sexuais dos filhos. São eles que providenciam aos filhos as primeiras percepções sobre os papéis de cada sexo, sobre relacionamentos e valores, bem como as primeiras noções de auto-estima e responsabilidade, quer pela importância dos vínculos afectivos, quer pela influência destes como modelos de observação quotidiana, nomeadamente enquanto casal.

Desde cedo, os pais ensinam os filhos sobre a sua sexualidade quando falam com eles, ao vesti-los, ao acariciá-los ou ao brincar com eles. As crianças mais velhas continuam a aprender sobre sexualidade, à medida que vão desenvolvendo relacionamentos dentro das suas famílias e que vão observando as interações em seu redor. A maior parte dos jovens deseja que os seus pais sejam a sua maior fonte de informações sobre a sexualidade.

Grande número de pais estão conscientes que é sua responsabilidade dar informação e debater questões ligadas à sexualidade, mas sentem dificuldades várias e insegurança para o fazer. Hoje em dia, muitos pais evitam falar sobre sexualidade com os seus filhos até eles atingirem a puberdade.

A maior parte dos especialistas acredita que a sexualidade acompanha o ser humano desde o seu nascimento até à sua morte. É importante explicar que sexualidade é diferente de «sexo» ou de «comportamentos sexuais». Sexualidade tem a ver com quem nós somos como homens ou mulheres, não com o que fazemos com uma parte dos nossos corpos. Sexualidade é muito mais do que sexo. Geralmente as pessoas apenas ouvem a parte «sexo» da palavra «sexualidade». Ensinar o(s) seu(s) filho(s) sobre sexualidade não é apenas ensinar-lhe(s) sobre anatomia e reprodução, é ensinar-lhe(s) quem eles são como rapazes e raparigas e construir as bases para o seu crescimento como homens ou mulheres. É, também, dar-lhes as ferramentas necessárias para o desenvolvimento de boas relações interpessoais, no presente e no futuro. Por outras palavras, a sexualidade não está limitada ao corpo e aos sentimentos. A ela, também, dizem respeito o passado cultural, a história familiar, a educação, as experiências e a religião de cada indivíduo.

Em geral, nenhum dos agentes que interferem no saber que a criança vai acumulando substitui as funções e as potencialidades da família.

Havendo acordo, que no processo educativo, a articulação escola família é sempre desejável e fundamental, no caso da educação afetivo sexual das crianças não há que criar excepção.

Embora no nosso país só muito recentemente se tenha assumido a educação afetivo sexual como fazendo parte do sistema educativo, a realidade é que os pais têm mostrado algumas expectativas a esse respeito, o que “não significa necessariamente receio ou oposição, mas sim curiosidade e interesse” (ME e MS, 2000:51). Esta expectativa dos pais centra-se mais no desconhecimento ou na dificuldade em entender as finalidades e os processos de acção de um programa de educação afectivo sexual. Tanto mais se considerarmos que a maioria, enquanto

crianças e jovens, não participaram em programas desta natureza e por este motivo partilham um conjunto de representações bastante afastadas da realidade.

Há que encontrar um caminho convergente, em que escola e pais encontrem vias de comunicação, de complementaridade ou seja uma “delegação recíproca entre pais e educadores”. Depois destas vias se encontrarem abertas será mais fácil desvanecer as possíveis dúvidas ou anseios que naturalmente surgem, quando se aborda este tema, e assim garantir que as opiniões dos pais sejam baseadas no conhecimento do que se está a executar e não num pressuposto desfasado da realidade.

Muitos profissionais deparam-se com o problema de «trazer os pais à escola», pois, apesar destes demonstrarem interesse, o seu grau de participação directa ou efectiva não é proporcional. Uma colaboração estreita só se pode estabelecer se os pais vierem à escola e a escola os souber receber, eis porque, convirá identificar estratégias diversas que possam orientar ou auxiliar ambas as partes nessa pretensão.

Áreas de Educação afetivo sexual

Consideramos como áreas da Educação Afectivo sexual:

- ▶ **O Conhecimento e Valorização do Corpo**, dando importância a todas as diferentes partes do corpo, sem excepção, realçando os aspectos positivos de cada pessoa e a promoção de uma auto – estima positiva;
- ▶ **A Identidade Sexual e Expressões da Sexualidade** onde se inscrevem as questões relacionadas com o género e papel sexual confrontando os modelos sócio culturais do masculino e do feminino, assim como sobre a diversidade dos comportamentos sexuais ao longo da vida e das diferenças individuais;
- ▶ **As Relações Interpessoais**, a valorização dos afectos e expressões de sentimentos que os ligam aos outros, procurando desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os
- ▶ **A Reprodução e a Saúde Sexual**, a compreensão dos mecanismos de reprodução humana, nomeadamente a concepção, a gravidez e o parto; assim como informação relacionada com a saúde sexual e reprodutiva;

II. PROBLEMA/JUSTIFICAÇÃO:

A elaboração deste projecto surgiu da necessidade de completar o trabalho já desenvolvido e colmatar alguns problemas detectados, tais como:

- Elevada prevalência de pré-obesidade e obesidade nos alunos da EBIAH, em qualquer dos níveis de ensino (segundo as avaliações do estado nutricional efectuadas pelo departamento de educação física);
- Verificação da dificuldade de aceitação de alimentos saudáveis por parte dos alunos no refeitório da escola, nomeadamente o peixe, produtos hortícolas e leguminosas;
- Desconhecimento de certos produtos hortícolas disponibilizados do refeitório, tais como, brócolos, pepino, couve roxa, entre outros;
- O consumo de produtos saudáveis no bufete é muito inferior ao consumo de produtos considerados “não saudáveis” (ver apêndice “diagnóstico de situação do bufete e máquinas de vending”);
- Verificação da realização insuficiente de actividades/projectos no âmbito da educação alimentar, em todos os níveis de ensino;
- O programa curricular existente, junto com a oferta de alimentos saudáveis nos espaços de alimentação escolar não é suficiente para uma mudança de comportamentos.
- Dado que os contactos dos pais e encarregados de educação são muito frequentes ou diários no Jardim de Infância e no 1º ciclo, a escola deverá aproveitar estes momentos para, desde cedo, conseguir uma articulação com as famílias, sensibilizando-os para a importância desta temática.
- A integração do tema da sexualidade em actividades correntes que envolvam os pais, nomeadamente as reuniões que ocorrem no início e durante o ano lectivo.
- Identificar necessidades ou ansiedades dos pais no que se refere ao tratamento das temáticas da sexualidade com os seus filhos ou educandos; para avaliar as suas expectativas quanto ao papel da escola nesse domínio; para divulgar os objectivos, os princípios, as metodologias, os materiais e as actividades que a escola pretende desenvolver e, ainda, os resultados e a avaliação das que já desenvolveu.

- Participação dos encarregados de educação, através da mediação da criança ou do jovem, actividades escolares, mas de modo não presencial, ou seja, através do seu apoio à realização dos trabalhos dos filhos, obtém-se um envolvimento colectivo no tema e, daí, uma intervenção efectiva no modo como evoluem as actividades escolares.

Este conjunto de estratégias representa algumas das possibilidades de fomentar uma maior comunicação e colaboração entre a escola e a família, no âmbito da promoção para a saúde escolar e futura.

Este Projecto deve operar como um documento orientador das acções a desenvolver na turma. Os valores, objectivos, competências e conteúdos nele propostos devem ser articulados com as diversas áreas curriculares/ domínios de formação, bem como constar do Projecto Curricular de Turma, onde os docentes irão apresentar quais os objectivos que se propõem atingir e em que momentos e de que forma os vão trabalhar.

III. COORDENAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO:

Coordenação

Carlos Ormonde

População - alvo

Destina-se a toda a comunidade escolar, que inclui os alunos do pré – escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos, crianças com necessidades educativas especiais (NEE) da unidade orgânica, pais e encarregados de educação, pessoal docente e não docente, ao longo do ano letivo.

IV. OBJECTIVOS:

IV.1. Objectivos gerais:

- Promover o desenvolvimento de hábitos e comportamentos alimentares saudáveis;
- Melhorar o perfil nutricional e a saúde das crianças a longo prazo.
- Promover conhecimentos, valores, atitudes e comportamentos relacionados com o desenvolvimento afeto sexual

IV.2. Objectivos específicos:

- Capacitar a comunidade educativa, nomeadamente os alunos, para a realização de escolhas alimentares equilibradas;

- Capacitar a comunidade educativa envolvida no projecto, para atitudes de mudança;
- Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação saudável;
- Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- Promover a compreensão da relação entre alimentação e a saúde;
- Promover o consumo de leite, fruta e vegetais pelos alunos, no âmbito dos projectos da Comissão Europeia “Leite escolar” e “Fruta escolar”;
- Dotar a comunidade educativa de maior nível de conhecimentos em nutrição e alimentação, como factor determinante na realização escolhas alimentares e de estilos de vida saudáveis.

Numa perspectiva global pretende-se que no pré escolar e 1º ciclo os alunos:

- **Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:**
 - ✓ Diferentes componentes anatómicas do corpo humano
 - ✓ Fenómenos de discriminação social baseada nos papéis de género
 - ✓ Mecanismos básicos de reprodução humana (elementos essenciais da gravidez, contracepção e parto)
 - ✓ Cuidados necessários ao recém-nascido e à criança
 - ✓ Significado afectivo e social da família, relações de parentesco e modelos familiares
 - ✓ Adequação do contacto físico nos diferentes contextos de sociabilidade
 - ✓ Abusos sexuais e outras agressões
- **Desenvolver atitudes de:**
 - ✓ Aceitação das diferentes partes do corpo e da imagem corporal
 - ✓ Aceitação positiva da sua identidade sexual e da dos outros
 - ✓ Reflexão face aos papéis de género
 - ✓ Reconhecimento da importância das relações afectivas na família
 - ✓ Valorização das relações de cooperação e de interajuda
 - ✓ Aceitação do direito de cada pessoa decidir sobre o seu próprio corpo
- **Desenvolver competências para:**
 - ✓ Expressar opiniões e sentimentos pessoais
 - ✓ Comunicar acerca de temas relacionados com a sexualidade
 - ✓ Cuidar, de modo autónomo, da higiene do seu corpo
 - ✓ Envolver-se nas actividades escolares e para a sua criação e dinamização
 - ✓ Actuar de modo assertivo nas diversas interacções sociais (com familiares, amigos, colegas e desconhecidos)

- ✓ Adequar as várias formas de contacto físico aos diferentes contextos de sociabilidade
- ✓ Identificar e saber aplicar respostas adequadas em situações de injustiça, abuso ou perigo e saber procurar apoio, quando necessário.

Numa perspectiva global pretende-se que no 2º ciclo os alunos:

- **Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:**

- ✓ Sobre o conceito de sexualidade e as suas diferentes expressões;
- ✓ Sobre o corpo sexuado e os seus órgãos internos e externos;
- ✓ Sobre as mudanças fisiológicas e emocionais características dessas idades;
- ✓ Sobre as regras de higiene corporal;
- ✓ Sobre a diversidade dos comportamentos sexuais ao longo da vida e das diferenças individuais;
- ✓ Sobre os mecanismos de reprodução e os métodos contraceptivos;
- ✓ Sobre as modificações do corpo e da sexualidade ao longo da vida;
- ✓ Sobre as infecções de transmissão sexual, formas de prevenção e tratamento;
- ✓ Sobre as ideias e valores com que as diversas sociedades foram encarando e encaram a sexualidade, o amor, a reprodução e a relação entre os sexos;
- ✓ Sobre os recursos existentes para a resolução de situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva;
- ✓ Sobre os tipos de abuso sexual e das estratégias dos agressores/abusadores.

- **Desenvolver atitudes de:**

- ✓ De aceitação das mudanças fisiológicas emocionais próprias da sua idade;
- ✓ De aceitação da diversidade dos comportamentos sexuais ao longo da vida;
- ✓ De reflexão e de crítica dos papéis estereotipados atribuídos socialmente a homens e mulheres;
- ✓ De reconhecimento da importância dos sentimentos e dos afectos na vivência da sexualidade;
- ✓ De aceitação dos diferentes comportamentos e orientações sexuais;
- ✓ De prevenção face a riscos para a saúde, nomeadamente na esfera sexual e reprodutiva;
- ✓ De aceitação do direito de cada pessoa decidir sobre o seu próprio corpo.

- **Desenvolver competências para:**

- ✓ Expressar sentimentos e opiniões de forma socialmente adequada;

- ✓ Tomar decisões conscientes e aceitar as decisões dos outros;
- ✓ Comunicar acerca do tema da sexualidade e dos afectos;
- ✓ Aceitar os tipos de sentimentos que podem estar presentes nas diferentes relações entre as pessoas, incluindo os do âmbito da sexualidade;
- ✓ Adotar comportamentos informados em matérias como a contraceção e a prevenção das infecções sexualmente transmissíveis (IST);
- ✓ Adequar as várias formas de contacto físico aos diferentes contextos de sociabilidade;
- ✓ Reconhecer situações de abuso sexual, identificar soluções e procurar ajuda;
- ✓ Identificar e saber aplicar respostas adequadas em situações de injustiça e perigo e saber procurar ajuda.

Numa perspectiva global pretende-se que no 3º ciclo os alunos:

- **Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:**

- ✓ Diferentes componentes anatómicas do corpo humano
- ✓ Fenómenos de discriminação social baseada nos papéis de género
- ✓ Mecanismos básicos de reprodução humana (elementos essenciais da gravidez, contraceção e parto)
- ✓ Cuidados necessários ao recém-nascido e à criança
- ✓ Significado afectivo e social da família, relações de parentesco e modelos familiares
- ✓ Adequação do contacto físico nos diferentes contextos de sociabilidade
- ✓ Abusos sexuais e outras agressões

- **Desenvolver atitudes de:**

- ✓ Aceitação das diferentes partes do corpo e da imagem corporal
- ✓ Aceitação positiva da sua identidade sexual e da dos outros
- ✓ Reflexão face aos papéis de género
- ✓ Reconhecimento da importância das relações afectivas na família
- ✓ Valorização das relações de cooperação e de interajuda
- ✓ Aceitação do direito de cada pessoa decidir sobre o seu próprio corpo

- **Desenvolver competências para:**

- ✓ Expressar opiniões e sentimentos pessoais
- ✓ Comunicar acerca de temas relacionados com a sexualidade
- ✓ Cuidar, de modo autónomo, da higiene do seu corpo
- ✓ Envolver-se nas actividades escolares e para a sua criação e dinamização

- ✓ Actuar de modo assertivo nas diversas interações sociais (com familiares, amigos, colegas e desconhecidos)
- ✓ Adequar as várias formas de contacto físico aos diferentes contextos de sociabilidade
- ✓ Identificar e saber aplicar respostas adequadas em situações de injustiça, abuso ou perigo e saber procurar apoio, quando necessário.

VI. RECURSOS/PARCEIRIAS:

VI.1. Recursos Materiais:

De acordo com o tipo de actividade será necessário material diverso, nomeadamente, material de desgaste, equipamento informático, alimentos, instalações (salas), consoante a requisição dos membros da equipa do projecto ou dos docentes envolvidos.

VI.2. Recursos Humanos:

As actividades serão programadas pela equipa impulsionadora do projecto, que por sua vez contará com o apoio dos docentes, auxiliares de acção educativa, alunos e eventualmente encarregados de educação para a sua implementação.

VI.3. Recursos Financeiros:

Os recursos financeiros necessários serão assegurados pela EBIAH.

VI.4. Parcerias:

Quando for necessário será solicitada parceria com o Centro de Saúde de Angra do Heroísmo ou outras entidades, para colaboração em actividades de promoção da saúde/alimentação saudável.

VII. METODOLOGIA:

São apresentadas abaixo as actividades propostas para implementação do projecto em causa.

VII.1. ACTIVIDADES GERAIS:

1. Gabinete de Promoção de Saúde Escolar:

O Gabinete tem como principais objectivos, apoiar e orientar os alunos da unidade orgânica, relativamente a questões relacionadas com os seus hábitos alimentares/problemas associados, colaborar com os pais e encarregados de educação, fornecendo informação relevante e actualizada, prestando esclarecimentos em relação à alimentação e nutrição infantil, disponibilizar recursos

didácticos e pedagógicos sobre alimentação e nutrição, aos docentes, para utilização na sala de aula e orientar projectos de turma no âmbito da alimentação e saúde.

2. Desenvolvimento e manutenção de página Web no portal da EBIAH:

Com a página pretende-se publicar os recursos pedagógicos direccionados aos docentes, divulgar as actividades programadas, publicar fotografias/trabalhos realizados pelos alunos no âmbito do projecto, disponibilizar informação actualizada e de relevância da área da nutrição, alimentação, doenças crónicas, entre outras.

3. Disponibilização de recursos pedagógicos complementares ao programa existente, relacionados com alimentação saudável e nutrição aos docentes, para aplicação na sala de aula:

Dos variados recursos existentes para esta matéria, a equipa do projecto evidencia o Programa Educativo “Apetece-me” sito em www.apetece-me.pt, desenvolvido pela Nestlé, que se encontra revisto e aprovado pelas entidades competentes nesta matéria (Ministério da Educação, Saúde, Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, Associação Portuguesa dos Nutricionistas). Este programa é composto por sete temas gerais para o 1º ciclo e quatro temas para o 2º e 3º ciclo, acompanhados de textos de apoio para os docentes, fichas de trabalho, propostas de actividades e jogos. O programa pode ser utilizados ou não pela ordem em que se encontram descritos os temas e podem ser utilizados isoladamente, aquando de alguma data especial ou situação pertinente. A utilização deste programa ou outros a disponibilizar na página Web do projecto, é considerada muito importante para o sucesso do projecto, essencialmente no 1º ciclo.

VII.2. ACTIVIDADES DIRECCIONADAS AO 1º CICLO/JI:

1. Disponibilização de recursos pedagógicos complementares ao programa existente, relacionados com alimentação saudável e nutrição aos docentes, para aplicação na sala de aula:

Pretende-se que a escola que se propuser a integrar o projecto numa primeira fase, utilize o Programa Educativo “Apetece-me” na sala de aula, na sua totalidade ou pelo menos numa parte considerável.

2. Formação aos auxiliares de acção educativa em alimentação saudável e boas práticas de higiene e segurança alimentar:

A formação será realizada numa sessão única, no início da implementação do projecto e tem como objectivo, evidenciar as boas práticas de higiene e segurança alimentar para o serviço das refeições e organização dos espaços de alimentação, assim como dar noções gerais de nutrição infantil e

estratégias para incentivar as crianças a ingerir alimentos que por vezes dispensam como, sopa, peixe, vegetais. Ao longo do ano lectivo “in loco” será prestado apoio e esclarecimento de dúvidas sempre que necessário.

3. Mini curso para pais/encarregados de educação:

É objectivo do projecto desenvolver com os pais um conjunto de sessões de esclarecimento sobre o tema. Serão realizadas 3 sessões, com os seguintes temas gerais:

- 3.1. Obesidade infantil e distúrbios alimentares;
- 3.2. Nutrição e alimentação saudável para crianças em idade escolar;
- 3.3. Culinária saudável e económica, leitura de rótulos alimentares.

4. Actividade direccionada aos alunos do jardim-de-infância – “Cozinha Arco-Íris”:

O objectivo essencial desta actividade é desenvolver o gosto pelos produtos hortícolas e fruta, desenvolvendo competências, através de actividades práticas. Para esta actividade pretende-se utilizar a cozinha da escola para confecção de receitas que incluem obrigatoriamente um produto hortícola e/ou fruta. Partindo do princípio de que os produtos hortícolas e fruta podem ser agrupados por cores, apresentando cada grupo características nutricionais semelhantes, pretende-se que em cada sessão de culinária seja utilizado um grupo/cor de alimentos e que cada criança traga de casa um acessório (t-shirt, boné...) da mesma cor do grupo a confeccionar.

Para esta actividade a equipa do projecto irá disponibilizar um “protocolo” em que constará para cada sessão, a receita, materiais necessários, métodos, entre outras.

É importante o docente utilizar em paralelo, na sala de aula, o documento do programa “apetece-me” intitulado “arco-íris no prato” (ver Plano Anual de Actividades do PEA).

5. Actividade direccionada aos alunos do 1ºciclo – Concurso “Fruta e vegetais nunca são demais”

Pretende-se implementar um concurso, em que os alunos dos vários anos lectivos, deverão criar uma peça publicitária, apresentada em CD/DVD, incentivando ao consumo de vegetais e fruta. Pretende-se que o trabalho vencedor seja publicado nos meios de comunicação social locais. Para efeitos de concurso, era importante que esta actividade fosse proposta a todas as EB1/JI.

6. Actividades direccionadas para o desenvolvimento afetivo sexual numa fase inicial (pré escolar com alunos dos 3/6 anos)

Nesta faixa etária a actividade sexual é essencialmente lúdica, exploratória e informativa e assenta no auto-erotismo.

Neste período a criança tem uma capacidade espantosa de coordenação de movimentos. É extremamente activa, infatigável, barulhenta, espontânea... É mais realista e objectiva, pois vai descentrar-se progressivamente do mundo de ficção.

A tomada de consciência progressiva por parte da criança de que os pais são independentes de si própria fá-la temer a sua perda, o que lhe causa grande ansiedade. O aparecimento de um irmão mais novo pode provocar, também, com frequência perturbações no comportamento da criança, que se pode tornar ciumenta, agressiva, por vezes mesmo violenta.

Não é por acaso que nesta altura são frequentes os terrores nocturnos e os pesadelos. Estas angústias exprimem-se também na atracção pelos contos de fadas por vezes com figuras cruéis, com irmãs que só agridem, madrastas ou mães que abandonam os filhos na floresta, com o lobo mau e bruxas aterrorizadoras pois, permitem-lhes, inconscientemente, identificarem-se com essas situações, e desculpabilizarem-se de sentimentos que lhes são incómodos e as perturbam.

Sensivelmente a partir dos 3 anos, a criança inicia o relacionamento interpessoal com outras crianças. A interacção entre os pares, em grupos mistos de rapazes e raparigas, confronta a criança com outros pontos de vista, o que é essencial ao seu desenvolvimento afectivo. É nesta fase que tem início a socialização sexual básica da criança, a qual se prolonga até ao início da puberdade.

Entre os 3/4 anos, a criança sabe a que sexo pertence e classifica-se de acordo com ele, através de um conjunto de comportamentos regidos pelos papéis sexuais atribuídos a um ou ao outro sexo. Assim, para além de saber a que sexo pertence, a criança utiliza o meio envolvente, brinquedos, roupas, jogos e/ou actividades para se auto-classificar. É a fase em que é comum ouvimos que «não visto esta cor porque é de menina», «não quero estas calças que são de menino», «este brinquedo é de menina/o».

Isto significa que a identidade sexual e o papel atribuído ao seu sexo regulam já a maioria dos seus comportamentos.

Esta auto-classificação como rapaz ou rapariga leva a criança a valorar como mais adequado e positivo para si, o que a sociedade considera como próprio do seu sexo. Desta forma, através deste processo, a criança não faz mais que assimilar o que desde o nascimento, lhe foi atribuído: nome, roupas, quarto, gestos, adornos, comportamentos e jogos sexuados.

É, também, por volta dos três anos que a criança descobre diferenças nos órgãos sexuais. Provavelmente isso estará na origem do desencadear da idade dos «porquês» e marca um passo importante na sua evolução – permite-lhe a integração do seu esquema corporal. Na fase dos «porquês» surgem perguntas sobre: as diferenças anatómicas entre os dois sexos; de onde vêm os bebés; como nascem; como se fazem os bebés; porque é que se beijam...; enfim, é uma fase de curiosidade intensa, com uma grande capacidade verbal por parte da criança.

As perguntas no domínio da sexualidade são inevitáveis e necessárias e serão mais espontâneas quanto maior for a confiança que as crianças depositem nos pais. É frequente que, depois de um período em que fazem espontaneamente perguntas, deixem de as fazer quando se dão conta de que os pais não são sinceros ou de que os castigam.

Além disso as crianças constroem as suas próprias teorias sexuais. Com elas dão resposta à sua curiosidade por estes temas. Estas teorias têm origem nas próprias crianças (construções espontâneas) ou são uma síntese, não necessariamente coerente, entre a sua fantasia e o que ouviram ou viram. São teorias habitualmente compartilhadas pelas crianças com a mesma idade e que resistem, durante um certo tempo, às informações que as contradizem.

A fase de descoberta do corpo do outro inclui a curiosidade pelo corpo da mãe e do pai e pelas diferenças anatómicas entre os dois sexos.

A exploração do próprio corpo a nível dos órgãos sexuais, que também caracteriza esta fase, dá-lhe-á grande prazer, tal como anteriormente acontecia com a região oral e depois anal.

Ligado a este prazer sensual vai estabelecer-se uma atracção privilegiada com o adulto (pai ou mãe) do sexo oposto. Nota-se, também, um certo grau de rivalidade, e mesmo de agressividade, em relação ao progenitor do mesmo sexo. É o chamado período edipiano.

Após esta fase, define-se, então, o posicionamento da criança ao lado do pai ou da mãe – identificação sexual – conforme se trate de menino ou menina.

Na fase final desta faixa etária — 6 anos — inicia-se um processo natural de construção do pudor. Para que essa construção da privacidade e da intimidade se desenvolva é importante que os adultos respeitem o espaço da criança, nomeadamente através dos seus comportamentos (não tomar banho com a criança; não a deixar dormir, sistematicamente, na cama dos pais; entrar na casa de banho somente se a criança o solicita ou permite).

Esta consideração dos adultos pelo crescimento da criança e por estes novos sentimentos de vergonha vão permitir à criança o respeito por si própria e também o respeito pelos outros e pelas normas que cada vez mais lhe vão sendo exigidas, nomeadamente com a entrada para a escola do 1.º Ciclo.

Neste período a evolução sexual depende da forma como a criança vivencia e resolve:

- As imposições sociais cada vez mais exigentes a que é submetida. Destas, são especialmente importantes a inibição motriz e o controlo dos esfíncteres;
- Os inevitáveis problemas de ciúmes;
- A resposta que encontre para a sua curiosidade sexual, acentuada pela descoberta das diferenças anatómicas entre o rapaz e a rapariga, os papéis masculino e feminino e a origem dos bebés;
- Os modelos de identificação ou imitação de que disponha;
- A reacção dos adultos perante os seus comportamentos.

Em princípio, se as crianças perguntam, necessitam, obviamente, de explicações, ainda que simples e adaptadas ao seu desenvolvimento e às suas particularidades individuais.

6.1. Atitudes dos educadores

Como nesta idade as crianças ainda não interiorizaram a moral sexual dos adultos, na sua maioria, mostram o seu corpo e encaram o corpo dos outros de forma natural e espontânea. Dependerá, em parte, das atitudes dos adultos que as rodeiam, pais e educadores, que estas atitudes de naturalidade prevaleçam.

É muito importante o modo como se atende uma criança que nos pergunta: “Como nasce o bebé? Como aparece na barriga da mãe?”...

É com tranquilidade, bom senso, com verdade que as respostas deverão ser dadas. Não se ir além do que a criança pergunta. Não deve ser assustada ou remeter-se para mais tarde a explicação que nos é solicitada, pois se o fizermos a criança inventará respostas falsas por vezes assustadoras, que em nada favorecem o seu equilíbrio afectivo.

Todas as ameaças feitas pelos pais quando vêem os seus filhos mexer no sexo são extremamente prejudiciais, particularmente se surgem as ameaças de o pénis ser cortado ou de poderem aparecer doenças. Para ajudar a integração do esquema corporal de uma criança deve proporcionar-se que brinque com bonecos e bonecas, vestindo-os, despindo-os, dando-lhes banho. Isto quer se trate de um rapazinho quer de uma rapariga.

É um período no qual a qualidade da relação entre o pai e a mãe tem particular importância para o equilíbrio da criança.

Os pais têm ainda um papel fundamental a desempenhar quando a criança manifesta terrores nocturnos e pesadelos.

É, por vezes difícil para os pais receberem com tranquilidade e firmeza quer as meiguices quer a hostilidade dos filhos no chamado período edipiano. É contudo essencial que o consigam, que criem um ambiente de compreensão sem ceder a «chantagens afectivas».

A angustia vivenciada pelas crianças agrava-se se elas não forem devidamente acarinhadas e se os pais não assumirem o seu papel de homem ou mulher em toda a plenitude. Com efeito o rapaz, na fase edipiana, querendo suplantar o pai junto da mãe, vai procurar imitá-lo, vai identificar-se com ele e a pouco e pouco ir-se-á conciliando com o pai e vencendo as suas angústias. Daí a importância de uma figura masculina. Por sua vez a menina vai identificar-se com a mãe e também acabará por com ela se reconciliar. Será importante a presença de uma figura feminina. É basicamente por este processo de identificação que se resolvem os complexos edipianos e as crianças constroem a sua identidade sexual.

Ainda que os conceitos de identidade sexual e de papel sexual (ou de género) sejam distintos (o primeiro refere-se à auto-classificação como rapaz ou rapariga e o segundo ao papel atribuído na

nossa sociedade às mulheres e aos homens), as crianças não os distinguem e, de facto, como veremos, auto-classificam-se sobretudo a partir de características do papel (cabelo, roupas, adornos...). Nesta idade admitem facilmente que a identidade pode mudar se quiserem e que esta depende basicamente da aparência. Somente, entre os sete e os nove anos dão prioridade aos órgãos genitais como elemento definidor da identidade.

É bom que a partir do sistema educativo, e especialmente da educação sexual, se ensine às crianças a distinguir o que é, porque a sociedade assim o quer (que é relativo e mutável) e o que é assim, porque faz parte da nossa natureza (a identidade). Esta distinção é fundamental para poder, a partir dela, criticar os elementos de exploração e desigualdade que ainda estão presentes nos papéis sexuais.

É importante que os pais tenham bem consciência de que são figuras de identificação dos seus filhos: é importante estarem «presentes», é importante cuidarem da sua qualidade humana, do seu comportamento perante os filhos. Pode dizer-se que a definição sexual de uma criança é determinada não só geneticamente mas também por razões de ordem cultural.

Mas, actualmente, o homem e a mulher começam a tomar atitudes diferentes das tradicionais, verificando-se assim, quer a nível familiar quer profissional, que o trabalho e as tarefas são escolhidas pela mulher e pelo homem cada vez mais por causa dos seus gostos e competência do que por serem «próprios» da mulher ou serem «próprios» do homem.

Portanto a definição sexual não está por vezes bem demarcada, bem explícita para os olhos de uma criança. Torna-se importante distinguir aquilo que resulta de pressões sociais ou culturais, daquilo que são as verdadeiras características inerentes a um determinado sexo.

Celeste Malpique afirma: *«Como atributos quase universais, podemos afirmar que o sexo masculino é dotado de maior agressividade, é mais expansivo na expressão dessa mesma agressividade, é mais activo, em geral, e nele a motricidade é privilegiada, aprendendo desde muito cedo a dominar os factores espaciais (organização do espaço, mecânica, etc.)»*. Celeste Malpique continua: *«A menina parece mais ligada, atenta, sensível ao relacionamento interpessoal, à intimidade da relação. Valoriza a expressão dos afectos e manifesta interesse pela vida psicológica. É mais precoce e rica na sua evolução na fase inicial, e revela maior riqueza no tocante à expressão verbal»*. Mais adiante, no entanto, afirma que não se podem considerar como verdades absolutas as características apontadas. Aliás, investigadores no domínio da antropologia levam-nos a pensar na importância das pressões sociais na própria definição das características psicológicas.

João dos Santos vai mais longe quando afirma: *«Ninguém é totalmente homem ou mulher, em todas as pessoas há elementos femininos, herdados da personalidade da mãe, e elementos masculinos, herdados da personalidade do pai»*. Assim um homem não se sente perturbado se tiver um temperamento sensível, e uma mulher não se sente menos feminina se tiver um emprego tradicionalmente ocupado por homens.

Mas sob o ponto de vista do desenvolvimento das crianças, será importante que a mãe e o pai, elogiem a feminilidade das meninas e a masculinidade nos meninos, o que contribuirá certamente para definição sexual dos seus filhos.

O anúncio do nascimento de um novo irmão deve ser preparado com antecedência, para que os filhos o recebam bem e não surjam problemas de ciúme.

Durante a gravidez, os filhos poderão ser convidados a porem a mão sobre a barriga da mãe e fazer-se notar que o bebé vai crescendo. «Se for menina, como lhe vamos chamar? E se for menino?». Pede-se então aos filhos que ajudem, que colaborem, a preparar roupas, o berço, os brinquedos que o bebé vai usar. Tudo isto é compartilhado entre pais e filhos, que assim se vão sentindo responsáveis e desejosos do aparecimento do novo bebé.

Reforçamos, mais uma vez, o papel importante dos educadores no sentido de integrarem, naturalmente, os assuntos ligados com a sexualidade na prática pedagógica, quer do jardim-de-infância, quer da escola.

7. Actividades direccionadas para o desenvolvimento afetivo sexual (1.º ciclo com alunos dos 6/9 anos)

Esta etapa caracteriza-se por um acontecimento particularmente relevante – a entrada na escola. Isso vai reflectir-se profundamente na evolução da criança. Mesmo que ela tenha frequentado um jardim-de-infância, tem que enfrentar agora na escola primária todo um ambiente novo. A falta do apoio constante dos pais ou do educador, o facto de ser uma entre muitas, abala certamente a criança que começa a sentir que tem, ela própria, de conquistar um lugar para si. O professor fornece-lhe uma nova imagem de adulto: é o detentor do saber, o que ajuda a criar um ambiente afectivamente menos emotivo.

Se a criança resolveu os problemas relacionados com o complexo de Édipo, tem à sua disposição energias que lhe permitem voltar-se decididamente para o exterior. E então, se está enquadrada num ambiente estimulante, torna-se curiosa, ávida de saber, gosta de coleccionar objectos e proceder a trocas com amigos, adquirindo uma tal multiplicidade de conhecimentos que com frequência nos surpreende.

É claro que isso não acontece se a criança está afectivamente perturbada. Assim, a dificuldade ou impossibilidade de uma criança se identificar com um dos seus progenitores, provocada quer por pais que não assumem verdadeiramente o seu papel de homem ou mulher, quer pela sua ausência, podem bloquear afectivamente uma criança. Poderá ajudar a vencer essa dificuldade a sua identificação com um professor ou professora com os quais tenha estabelecido uma boa relação afectiva.

Outros factores como, por exemplo, a separação dos pais, a morte de um ente querido, poderão, também, contribuir para bloqueios afectivos, que por isso podem conduzir ao insucesso escolar e regressões mais ou menos profundas, como voltar a fazer «xixi» na cama.

À volta dos 7 anos, amadurecida para poder dar início ao trabalho escolar, nota-se que cada vez mais é capaz de assimilar a vida cultural e social que a rodeia. O seu pensamento, ainda muito ligado ao concreto, começa a libertar-se da necessidade da percepção directa e a sua vida interior enriquece-se. Começa a ter segredos que não gosta de revelar e sobretudo aprecia ter o seu «canto», um lugar só para si ao mesmo tempo que revela uma vida extremamente activa. Apresenta como que uma atitude de defesa da sua intimidade alheando-se do que a rodeia e por isso na escola é frequente ter que ser chamada à realidade. Começa a ter discussões com os colegas e consigo própria. Relacionado com a evolução do seu pensamento torna-se capaz de dizer verdadeiras mentiras. Pela primeira vez, mentirá – até aí imaginava, fantasiava. Dirá mentiras para se desculpar, mas tem consciência de estar a faltar à verdade. As regras morais deixam de ser de pura obediência ao adulto, mas resultam da interiorização de regras e valores que têm a sua origem sobretudo na convivência com os seus pares.

Se o desenvolvimento se processa de uma forma equilibrada, a criança enfrenta bem o trabalho escolar. Pela primeira vez tem «deveres» a realizar em casa, o que será importante (se não forem em exagero) para desenvolver o seu sentido de responsabilidade e hábitos de trabalho, e naturalmente para o desenvolvimento intelectual e capacidade de reflexão.

O pensamento, como se referiu, vai-se desligando da necessidade da percepção directa, começando a surgir a capacidade da realização de operações formais. Nota-se ainda uma progressiva capacidade de «descentração» na explicação dos factos, isto é, consegue aceitar a opinião «do outro», dando-se conta de que não é o centro do mundo. Como já foi dito demonstra uma curiosidade insaciável, um desejo de explicação de tudo o que a rodeia: a terra, os astros, países longínquos, o modo como funciona o seu corpo, como nasce... O seu interesse agora é menos sensorial e mais intelectual.

A entrada para a escola possibilita ainda à criança fazer parte de um grupo cujos elementos têm características semelhantes às suas. Embora sendo individualista, vai poder comparar-se com os companheiros, ao mesmo tempo que aos seus olhos diminui o prestígio do adulto. Começa a ligar-se afectivamente aos colegas, contraindo amizades, a princípio instáveis, pois muda com frequência de amigos. Inicialmente não trabalha em grupo, mas começa a notar-se que nos recreios se interessa pelos jogos dos mais velhos, organizados, com regras explícitas. Com o desejo de ser «grande» começa a entrar nesses jogos e torna-se capaz de cooperar em actividades.

O seu desejo de independência é grande. No entanto apresenta muitas vezes atitudes exibicionistas, mau comportamento na aula ou em casa, nitidamente para chamar a atenção sobre si, o que significa que haverá talvez carências afectivas.

7.1. Atitudes dos educadores

Na escola deverá proporcionar-se o ensino activo, estimulando a observação, a experimentação e a comunicação. A criança aprenderá facilmente se puder realizar tarefas que ela própria considere úteis. Como já foi referido, as crianças, na fase final deste período etário, começam a ser capazes de cooperar. Por isso impõe-se proporcionar o trabalho em grupo, pois este favorece a socialização contribuindo para o desenvolvimento de qualidades humanas, como a solidariedade, o respeito mútuo, tão importantes para uma aprendizagem cívica. O professor terá que estar naturalmente atento a crianças com dificuldades de integração nos grupos, empenhando-se na sua socialização e favorecendo o estabelecimento de laços de amizade.

Podemos afirmar que quer em casa quer na aula se faz educação se se consegue que a criança se sinta bem, goste de si própria, goste do seu trabalho.

Mas relativamente ao pedido de explicações sobre questões sexuais, a atitude do educador será a de repetir as que foi sempre dando à criança, agora com mais pormenores, atendendo à sua idade, permitindo que elabore sínteses explicativas. Volta-se a insistir na exigência de verdade, segurança e bom senso.

Aliás, neste período as crianças conversam muitas vezes entre si sobre problemas sexuais, mas calam-se perante o adulto, que deve por isso estar atento e disponível.

O hábito de mentir, que a criança começa a apresentar nesta altura, deve ser recebido pelo educador sem severidade excessiva. Muitas vezes corresponde a comportamentos do educador demasiado exigentes e da parte da criança a um desejo de agradar, de não provocar desgosto aos pais por uma nota mais fraca, por exemplo. É necessário ouvir a criança e convencê-la de que acreditamos nas suas possibilidades. Acima de tudo o adulto deve ter presente a importância de não rotular uma criança de mentirosa, será naturalmente importante que os adultos não dêem eles próprios exemplos de que são capazes de mentir, mesmo que sejam pequenas mentiras, se querem que os seus filhos sejam verdadeiros.

VII.3. ACTIVIDADES DIRECCIONADAS AO 2º E 3º CICLO:

1. Comemoração de datas especiais (Dia Mundial da Alimentação, Dia Mundial da Saúde, Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade, Mês do Coração):

Pretende-se propor à comunidade escolar, actividades relacionadas com os temas das datas especiais e eventualmente pedir a colaboração de técnicos do Centro de Saúde de Angra do Heroísmo para rastreios, palestras, demonstrações, entre outras.

Nestas actividades, pretende-se convidar os pais/encarregados de educação a assistir a palestras realizadas neste âmbito ou eventualmente a participar em algumas actividades.

2. Implementação semanas temáticas:

Será programada uma semana temática denominada “Semana dos Hortofrutícolas”.

Para a realização de trabalhos, organização e exposição da semana será solicitada a colaboração de uma turma (método de selecção a definir).

Para a semana pretende-se que sejam elaborados trabalhos sobre as características, composição nutricional, impacto na saúde, necessidades, origem, entre outras, de cada grupo de alimentos. Para a semana podem também ser criados concursos, visitas de estudo, vídeos entre outras, consoante a disponibilidade de tempo dos docentes e alunos.

Na semana será realizada uma exposição dos trabalhos e algumas actividades ou eventualmente entrega de prémios.

Pretende-se que para esta actividade sejam envolvidos os espaços de alimentação escolar (refeitório e bufete).

Um dos grandes objectivos deste Projecto é fazer chegar a informação sobre comportamentos alimentares saudáveis às famílias (principais influenciadores dos hábitos alimentares das crianças). Deste modo, a equipa do projecto pretende criar um espaço dirigido aos encarregados de educação, na página web do projecto, e sempre que possível, envolvê-los nas actividades de educação alimentar da escola.

3. Actividades direccionadas para o desenvolvimento afetivo sexual - puberdade (com alunos dos 9/14 anos)

Quando um jovem atinge os nove ou dez anos, o educador começa a dar-se conta de que já não está a lidar com uma criança. Tanto sob o ponto de vista afectivo como pelo facto de se apresentar com potencialidades de uma certa autonomia e sentido de responsabilidade, o tipo de relacionamento adulto/criança vai-se tornando diferente. Também o desenvolvimento intelectual evolui rapidamente. Por volta dos onze anos, torna-se cada vez mais capaz de raciocínios abstractos do tipo hipotético-dedutivo, isto é, não necessita do apoio directo da percepção do objecto. Torna-se cada vez mais capaz de reflectir, de construir teorias. Será muito importante nesta fase proporcionar aos jovens contactos e interesses colectivos de modo a tecerem-se laços que os liguem ao mundo e os convidem a participar na vida social e a desenvolverem qualidades morais e afectivas. Infelizmente o ensino nas nossas escolas é essencialmente intelectual e a educação afectiva é muito descurada.

Entre os nove e os onze anos as crianças passam por uma fase de equilíbrio e estabilidade que contrasta com a fase seguinte, quando surgem as primeiras manifestações da pré-adolescência. Na verdade, por volta dos 11 anos, manifestações de que a puberdade se avizinha começam a fazer-

se sentir. O corpo começa a sofrer profundas alterações e aparecem sentimentos de pudor que é necessário respeitar. Alterações do comportamento são também evidentes: o pré-adolescente torna-se instável, vulnerável, sente por vezes dificuldade em aceitar o seu próprio corpo, entrando facilmente em conflito com os pais, com os companheiros, consigo próprio.

Entre os doze e os dezasseis anos surge nos rapazes a primeira expulsão de sémen (ejaculação), relacionada com um sonho erótico – poluição nocturna (sonhos molhados) – ou com a masturbação.

A frequência das poluições nocturnas é variável de indivíduo para indivíduo bem como é variável a necessidade de masturbação (ela pode ou não surgir no pré-adolescente).

No que diz respeito às raparigas, a primeira menstruação ou menarca surge actualmente por volta dos dez/onze anos, em média. Esta média desceu cerca de quatro anos, nos últimos cem anos, o que acarreta novas dificuldades inerentes a uma adolescência cada vez mais precoce e mais longa e a exigir dos adultos um papel activo na educação afectivo-sexual.

Nesta fase etária o grupo de amigos tem cada vez mais importância na medida em que os ajuda a afirmarem-se como eles próprios, por oposição aos outros. Ao mesmo tempo começam a distanciar-se dos pais, condição de acesso a um certo grau de autonomia necessária para que «o jovem pássaro se torne capaz de levantar voo». Isto não significa que não possam ter um bom relacionamento com os pais, o que com frequência não acontecerá mais tarde, na adolescência. A influência quer do grupo quer dos pais na evolução da personalidade do pré-adolescente não é monolítica e vai depender da avaliação dele próprio relativamente a situações específicas – ele começa a tornar-se capaz de formular os seus juízos de valor. A influência do grupo pode ser preponderante, por exemplo no gosto musical, na moda, nos padrões de linguagem. A influência dos pais, sobretudo se eles proporcionam um ambiente de carinho, apoio e confiança, pode fazer-se sentir mais nos valores sócio-morais. No entanto, se o ambiente familiar é demasiado severo, repressivo, supermoralista ou, pelo contrário, demasiado permissivo, não proporcionará um clima de confiança. Então poderá ser o grupo a exercer uma influência decisiva nos valores sócio-morais dos seus componentes.

Acontece também com certa frequência que na pré-adolescência (e até em fases etárias anteriores) o jovem se debruce sobre o seu passado, muitas vezes com angústia, e busque qual poderá ter sido a sua verdadeira origem. Isto é evidentemente mais comum em crianças asiladas ou em situação de adopção. Constroem fantasias diurnas, vivendo verdadeiras situações de dualidade. Imaginam romances, inventando situações dramáticas, apresentando-se como heróis ou mártires.

3.1 Atitudes do educador

Se ao longo dos anos se foi estabelecendo um bom relacionamento entre os educadores e os jovens educandos, as perguntas, as conversas sobre as modificações que o corpo vai

apresentando, surgirão naturalmente. Por vezes será o educador que terá que tomar a iniciativa do diálogo, preocupando-se no entanto em respeitar a privacidade dos jovens.

No final deste período a postura do adolescente é por vezes indicadora de que há problemas, nomeadamente que estão a aceitar mal a imagem do seu próprio corpo, e o educador deve tentar avançar com o apoio afectivo, de forma a ajudá-lo a contrair uma imagem corporal positiva.

O aparecimento da primeira menstruação ou da primeira ejaculação não deve constituir surpresa para os adolescentes, que devem estar preparados pelos educadores e por isso compreenderem bem o seu significado. Tudo se deve fazer para que esse aparecimento seja motivo de regozijo: o seu corpo está a preparar-se para se apresentarem com um novo estatuto. Estão a tornar-se um homem ou uma mulher. O seu corpo está a «amadurecer», a preparar-se para a aquisição da capacidade de terem filhos.

Por vezes há atrasos no aparecimento da menstruação ou na ejaculação. É importante desdramatizar e convencer o adolescente de que cada um tem o seu ritmo biológico próprio.

É essencial a substituição de uma atitude de alheamento do adulto relativamente à sexualidade por uma abordagem franca e por uma atitude de diálogo que oriente o jovem na descoberta, na aceitação do seu corpo e na consciencialização de toda a felicidade que um corpo saudável pode proporcionar. É necessário que ele se desenvolva em toda a sua plenitude e que simultaneamente se vá apercebendo de que deve respeitar os outros, o corpo dos outros, seus companheiros e companheiras, se quer que o respeitem a si próprio.

A masturbação – processo de descarga de tensões e de descoberta do corpo – não é hoje considerada prejudicial e por isso não deve ser condenada; mas será importante que a criança ou o adolescente tenham consciência de que a masturbação implica privacidade.

Também, se um educando vem confidenciar uma história dramática, confusa, é necessário ter presente que ela pode corresponder, como frequentemente acontece, a uma efabulação, a um «romance familiar», que pouco terá que ver com a realidade. Devem ouvir-se com atenção pois podem revelar carências ou perturbações familiares mais ou menos graves. O educador deve tentar desdramatizar, com compreensão e tolerância. O educador não é aquele que condena ou castiga, mas aquele que está presente e disponível.

Por todo o que se disse, na escola ou em casa, é preciso criar condições de bem-estar, de confiança, que permitam desbloqueamentos. Há que desenvolver a capacidade de ultrapassar situações conflituosas, situações essas que se irão encontrar pela vida fora. Para colaborar na construção de uma sexualidade verdadeiramente humanizada, deve conseguir-se que cada criança goste de si própria. Rotulá-la de «preguiçosa», de «má», de «mentirosa», de «pouco inteligente», é conferir-lhe um estatuto que ela irá interiorizando e de que muito dificilmente se poderá libertar. Uma vez criada uma auto-imagem negativa, a criança irá crescendo sem confiança em si própria, sem acreditar que é capaz, sem gostar de si, sem acreditar que alguém um dia possa gostar dela.

O educador não se pode esquecer de que tem poderes de um quase Pigmeleão. Pode ajudar a desenvolver nas crianças e nos adolescentes, seus alunos, a confiança em si mesmos e nos outros, o deslumbramento perante a vida e a aprendizagem, a vontade de deixar um testemunho benéfico no mundo, como (pelo contrário) pode contribuir para destruir a chama da curiosidade de aprender, da vontade de viver, da confiança em si e nas suas possibilidades de crescer e de se aperfeiçoar.

4. Actividades direccionadas para o desenvolvimento afetivo sexual (com adolescentes dos 12/14 anos)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Como consequência destes acontecimentos, vão-se consolidando os sentimentos, as atitudes e os valores pessoais face à sexualidade, nomeadamente no conforto/desconforto em

relação ao corpo e aos diversos sentimentos, às fantasias, aos comportamentos sexuais e às formas de comportamento e de relacionamento.

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

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

Por último, a compreensão dos papéis sexuais masculinos e femininos é também mediatizada pelos novos acontecimentos acima descritos e pela forma como os adultos, nomeadamente os pais e familiares mais próximos, reagem face à sexualidade dos rapazes e das raparigas, ou face a coisas tão importantes como o grau de liberdade e autonomia, ou a repartição das tarefas domésticas. Também aqui se consolidam sentimentos e atitudes de dominação ou de igualdade entre os sexos.

4.1. Atitudes do educador

A Adolescência, nesta fase, envolve ainda um ritmo de mudanças corporais — visíveis — bastante acelerado. Crescer «sem aviso», muito rápida e descoordenadamente (braços e pernas desproporcionados em relação ao tronco, por exemplo), numa altura em que a aparência é tão importante, pode levar a situações de auto-depreciação, a preocupações exageradas (com o peso, com as medidas,...) ou, em situações extremas, a obsessões limitadoras do quotidiano, dos contactos sociais, da saúde em geral. E ainda notória a tendência para comparar as etapas de crescimento de uns e outros. Como noutras questões, é aconselhável propor a relativização deste tipo de comparações, que são frequentemente fonte de ansiedades.

Por vezes será o educador que terá que tomar a iniciativa do diálogo, preocupando-se no entanto em respeitar a privacidade dos jovens. Se a atitude prévia face às modificações corporais for positiva, é provável que, a seu tempo, estas sejam vivenciadas de uma forma mais facilitadora da auto-estima e com um nível de ansiedade relativamente menor.

No final deste período a postura do adolescente é por vezes indicadora de que há problemas, nomeadamente que estão a aceitar mal a imagem do seu próprio corpo, e o educador deve tentar avançar com o apoio afectivo, de forma a ajudá-lo a contrair uma imagem corporal positiva.

O aparecimento da primeira menstruação ou da primeira ejaculação não deve constituir surpresa para os adolescentes, que devem estar preparados pelos educadores e por isso compreenderem bem o seu significado. Tudo se deve fazer para que esse aparecimento seja motivo de regozijo: o seu corpo está a preparar-se para se apresentarem com um novo estatuto. Estão a tornar-se um homem ou uma mulher. O seu corpo está a «amadurecer», a preparar-se para a aquisição da capacidade de terem filhos.

Por vezes há atrasos no aparecimento da menstruação ou na ejaculação. É importante desdramatizar e convencer o adolescente de que cada um tem o seu ritmo biológico próprio.

É essencial a substituição de uma atitude de alheamento do adulto relativamente à sexualidade por uma abordagem franca e por uma atitude de diálogo que oriente o jovem na descoberta, na aceitação do seu corpo e na consciencialização de toda a felicidade que um corpo saudável pode proporcionar. É necessário que ele se desenvolva em toda a sua plenitude e que simultaneamente se vá apercebendo de que deve respeitar os outros, o corpo dos outros, seus companheiros e companheiras, se quer que o respeitem a si próprio.

A masturbação – processo de descarga de tensões e de descoberta do corpo – não é hoje considerada prejudicial e por isso não deve ser condenada; mas será importante que a criança ou o adolescente tenham consciência de que a masturbação implica privacidade.

Também, se um educando vem confidenciar uma história dramática, confusa, é necessário ter presente que ela pode corresponder, como frequentemente acontece, a uma efabulação, a um «romance familiar», que pouco terá que ver com a realidade. Devem ouvir-se com atenção pois podem revelar carências ou perturbações familiares mais ou menos graves. O educador deve tentar desdramatizar, com compreensão e tolerância. O educador não é aquele que condena ou castiga, mas aquele que está presente e disponível.

Por todo o que se disse, na escola ou em casa, é preciso criar condições de bem-estar, de confiança, que permitam desbloqueamentos. Há que desenvolver a capacidade de ultrapassar situações conflituosas, situações essas, que se irão encontrar pela vida fora. Para colaborar na construção de uma sexualidade verdadeiramente humanizada, deve conseguir-se que cada criança goste de si própria. Rotulá-la de «preguiçosa», de «má», de «mentirosa», de «pouco inteligente», é conferir-lhe um estatuto que ela irá interiorizando e de que muito dificilmente se poderá libertar. Uma vez criada uma auto-imagem negativa, a criança irá crescendo sem confiança em si própria, sem acreditar que é capaz, sem gostar de si, sem acreditar que alguém um dia possa gostar dela.

O educador não se pode esquecer de que tem poderes de um quase Pigmaleão. Pode ajudar a desenvolver nas crianças e nos adolescentes, seus alunos, a confiança em si mesmos e nos outros, o deslumbramento perante a vida e a aprendizagem, a vontade de deixar um testemunho benéfico no mundo, como (pelo contrário) pode contribuir para destruir a chama da curiosidade de aprender, da vontade de viver, da confiança em si e nas suas possibilidades de crescer e de se aperfeiçoar.

VIII.4. ACTIVIDADES DIRECCIONADAS ÀS CRIANÇAS E JOVENS COM NEE:

1. Actividades direccionadas para o desenvolvimento o desenvolvimento afetivo sexual na trissomia 21 (síndrome de down)

Em 1886, Langdon-Down descreve pela primeira vez o *Síndrome de Down* ou *mongolismo*, pelo aspecto semelhante à criança mongólica (olhos em amêndoa) que os portadores do *Síndrome de Down* apresentam. Com a evolução científica, nomeadamente na área da Genética, o *Síndrome de Down*, já descrito clinicamente, veio a identificar-se como uma alteração cromossómica, a *Trissomia 21*. A existência de três cromossomas no par número 21 é patognomónico do *Síndrome de Down* (Amaral, 1995).

O desenvolvimento orgânico-sexual das crianças é lento e incompleto, mas acontece em 2/3 dos casos. No terço restante, os jovens apresentam atrofia sexual e ausência de caracteres sexuais secundários no final da adolescência. O mais frequente é observarmos uma mudança sexual lenta mas harmoniosa, bem aceite pelo jovem, já que as alterações são menos abruptas que no adolescente normal.

Os rapazes têm pêlos púbicos e axilares mais ou menos desenvolvidos e, por vezes, têm a barba pouco cerrada, o que lhes confere um aspecto infantil ou feminino. Os órgãos genitais podem apresentar criptorquídea, pênis pequeno e fimose.

As raparigas são mais obesas do que o habitual por hipertrofia do tecido adiposo, sobretudo nas ancas, o que lhes dá uma "largura" anormal. Podem também ter pele oleosa e acne juvenil. Os órgãos genitais são geralmente normais, embora se descrevam casos de hipoplasia do útero ou alterações externas da vulva. Quase todas as raparigas têm a menarca na idade habitual e os seus períodos menstruais são regulares com fluxo normal. A menopausa ocorre precocemente, acompanhando o envelhecimento prematuro, que é uma das características do *Síndrome de Down*. Nas raparigas com esta síndrome a gravidez é possível e evolui organicamente bem. A aceitação e compreensão da gravidez varia com o grau de deficiência mental da jovem mas os afectos manifestados são muito adaptados à situação. A jovem trata o seu bebé com todo o carinho mas mostra-se incapaz de responder às necessidades da criança e de cuidar dele no dia-a-dia (Amaral, 1995).

A personalidade da criança com trissomia 21, que é dócil, colaborante e dependente, sofre modificações de comportamento à medida que se vai libertando da infância, para adquirir ou aproximar-se da independência do adulto.

O período da adolescência, rico em conflitos e em avanços e recuos, constitui uma etapa difícil para todos os pais, que nem sempre conseguem entender as mudanças do jovem. Estas mudanças são, normalmente, súbitas e variáveis de um dia para o outro e de uma hora para a outra.

O jovem com trissomia 21 tem as pulsões e comportamentos próprios da sua idade. Os sentimentos e afectos são os de qualquer adolescente, mas tem dificuldades intelectuais na compreensão dos raciocínios, normas, teorias e éticas. Assim, pode infringir involuntariamente as normas sociais e, por ingenuidade, colocar-se em situações "condenáveis" e perigosas. Por outro

lado, pode ser facilmente enganado e não detectar “armadilhas” que adultos pouco escrupulosos lhe armam, aproveitando-se da sua deficiência (Amaral, 1995).

Alguns sinais psicológicos da adolescência que mais se relacionam com as queixas habituais dos pais, são:

- Curiosidade pelas alterações corporais
- Identificação sexual com os outros jovens do mesmo sexo (vestuário, cabelo, atitudes e modas)
- Grupos com dinâmica própria
- Primeiras abordagens heterossexuais
- Primeiro namoro
- Excitação sexual, com ejaculações nocturnas e masturbação intensa.

Os jovens vivem a sua sexualidade de uma forma muito íntima e é raro gostarem de debater estes assuntos em “público”, excepto nas reivindicações. Assim, as consultas são pedidas pelos pais e eles comparecem, quase sempre, contrariados e obrigados.

As dúvidas mais frequentes em relação aos rapazes prendem-se com atitudes a tomar perante o exibicionismo sexual, a masturbação e comportamentos de desinibição. Os pais preocupam-se também com as solicitações e abuso sexual por parte de adultos, sobretudo de homossexuais que, a troco de convites aliciantes, iniciam o jovem nessas experiências.

Outra questão a que os pais não sabem responder é a da fantasia que estes jovens têm de vir a namorar, casar e ter filhos no futuro. Todavia, a lei portuguesa não permite o casamento de pessoas com *Síndrome de Down*, visto não lhes reconhecer a maioridade e, portanto, a responsabilidade civil.

No que respeita às raparigas, o principal medo dos pais é o da hipótese de violação e de gravidez involuntária. A laqueação das trompas de Falópio à jovem com trissomia 21, por volta dos 15 anos, é uma medida possível mas controversa, actualmente muito discutida nos países desenvolvidos.

Os pais devem saber manter o delicado equilíbrio entre a liberdade e a vigilância necessárias. Os castigos ou a repressão aumentam o medo, afastando o jovem, em vez de lhe dar a ajuda de que ele necessita.

É obrigação de pais, educadores e técnicos de saúde esclarecer e ensinar na área afectivo-sexual, como se de qualquer outra se tratasse, para que o jovem confie e possa falar abertamente

nestas questões e pôr as suas próprias dúvidas. Pode-se recorrer a meios audio-visuais, como filmes, slides e livros.

2. Actividades direccionadas para o desenvolvimento o desenvolvimento afetivo sexual na paralisia cerebral

A *Paralisia Cerebral* é caracterizada por uma perturbação global da postura e do movimento, podendo haver descoordenação motora, perturbação do equilíbrio e/ou movimentos involuntários, resultantes de uma lesão cerebral estática que afecta o cérebro no período de desenvolvimento (pré-natal, perinatal e pós-natal, nos primeiros anos de vida).

Outras perturbações que podem estar associadas são a nível da visão e audição, défice de sensibilidade, perturbações de linguagem e fala, défice cognitivo, perturbações do comportamento e/ou epilepsia (Andrada, 1995).

O jovem com *Paralisia Cerebral* tem problemas na autonomia pessoal e na comunicação, pelo que por vezes subvalorizamos as suas capacidades cognitivas e dificultamos muito a sua integração socio-profissional.

A identidade sexual e a afectividade vão-se construindo ao longo da vida desde as etapas precoces do desenvolvimento da criança.

Porque há paralisia ou os movimentos são desorganizados e desajustados às várias funções que a criança deve desenvolver, ficam-lhe vedadas nas idades precoces muitas sensações de prazer essenciais ao seu equilíbrio emocional.

A interacção pais/filhos é nestes casos muitas vezes perturbada com atitudes de superprotecção e infantilização desfavoráveis à formação da personalidade da criança e do jovem com *Paralisia Cerebral*.

Muitas actividades de jogo e relação corpo a corpo, naturais em qualquer criança e que a ajudam a medir as suas forças e as suas fraquezas, são vedadas quando há uma deficiência motora grave.

Um corpo “mutilado” e “manipulado” gera necessariamente sentimentos de desagrado e de auto desvalorização que devem ser evitados a todo o custo, fornecendo à criança e ao jovem com deficiência todas as experiências de jogo e socialização essenciais ao seu desenvolvimento (Andrada, 1995).

Os pais, tentando poupar aos seus filhos sofrimentos por experiências falhadas no amor, têm tendência, de um modo geral, a isolá-los e a privá-los de muitos contactos com outros jovens, tão importantes para a sua realização afectiva e socialização.

Nos casos em que há uma deficiência física e também atraso mental grave, os problemas sexuais são mais acutilantes e quase sempre se torna inevitável esta situação de superprotecção e vida assexuada.

Contudo, a deficiência mental e motora não impede o desenvolvimento sexual e o aparecimento da puberdade com os seus problemas inerentes, que têm de ser tomados em consideração com apoio e orientação dos pais.

Problemas de masturbação, o aparecimento da menarca e a sua conduta afectiva são aspectos que devem ser abordados com os pais e/ou com os jovens, sendo muito importante respeitar o pudor e o recato que o respeito pelo jovem nos exige (Andrada, 1995).

Observações médicas frequentes, cirurgias ortopédicas para correcção de deformidades, cuidados de higiene sem privacidade, podem levar a uma autodesvalorização do seu corpo e comprometer o seu desenvolvimento psíquico afectivo e a sua relação social.

Nos casos com *Paralisia Cerebral* com deficiência motora e/ou problemas de comunicação pela fala, com nível intelectual normal, a situação torna-se muito mais complexa e todos estes factores são de extrema importância, pois os jovens estão obviamente em posição de compreender e vivenciar todos estes problemas sexuais, na sua dimensão física e psíquica, e têm portanto a capacidade de reconhecer toda a extensão das suas limitações.

A dependência na autonomia pessoal é uma barreira terrível, muitas vezes intransponível, numa relação que deve ser a dois e na qual a interferência de outra pessoa, para eventual ajuda, é extremamente perturbante e mal aceite. Assim, o jovem com deficiência torna-se com frequência um adulto infantilizado, dependente do outro e também psicologicamente vencido pelo peso das suas incapacidades e limitações.

Há que ajudá-los desde as idades precoces e muito particularmente na puberdade e adolescência, a tornarem-se homens e mulheres na verdadeira acepção da palavra, com identidade própria e assumida e com responsabilidade, cientes da sua diferença, mas também dos seus direitos a uma vida sexual e afectiva como os outros jovens da sua idade.

A recreação e o desporto são meios muito úteis, na fase difícil da adolescência, para desenvolver os conceitos de auto-estima e confiança e favorecer as relações interpessoais. Os grupos de jovens e realizações sócio recreativas na comunidade podem ser um meio importante de ajuda, pondo em comum experiências, êxitos e fracassos.

Os jovens querem ser ouvidos e têm que ser ouvidos. Passou o tempo de decidir por eles. Cada pessoa com deficiência tem direito sobre a sua vida. O papel dos técnicos será o de os apoiar e orientar nas decisões quando for necessário, de um modo extremamente individualizado e participado, sem regras fixas ou tabus pré-estabelecidos (Andrade, 1995).

3. Atividades direccionadas para o desenvolvimento o desenvolvimento afetivo sexual na deficiência mental

O tema da sexualidade das pessoas com deficiência mental começou a ganhar importância quando estas se converteram num grupo com peso social, para o que terá contribuído o prolongamento da sua esperança de vida (Félix, 1995).

Como pretender descrever os marcos mais comuns da sexualidade neste grupo tão heterogéneo? Sabemos que uns são sexualmente muito sofisticados e outros extraordinariamente simples; alguns são capazes de utilizar contracepção de forma responsável e outros não têm a menor ideia de como evitar uma gravidez; uns anseiam pelo casamento e pela maternidade/paternidade, enquanto outros a recusam... Tal como acontece com os que não têm deficiência porque, ao fim e ao cabo, *“a sexualidade, é a mais normal das características humanas, e é sentida de maneira idêntica por deficientes e não deficientes”* (Craft&Craft, 1982 *vide* Félix, 1995).

As pessoas com deficiência mental ligeira são aquelas que, apesar de tudo, levantam mais questões; por um lado porque, em termos de desenvolvimento e comportamento, estão mais próximas dos ditos normais; por outro porque expressam mais as suas necessidades, são mais críticos, vivem mais em sociedade e com maior número de modelos de comparação. Simultaneamente, estes jovens vivem cada vez mais em comunidade e estão expostos aos mesmos perigos, estímulos e pressões que os seus vizinhos ditos normais.

Nestes casos, pais e técnicos sentem-se muitas vezes questionados (e isso é incómodo) pelos seus filhos(as), acerca das proibições e ambiguidades que os cercam. *“...porque não posso namorar?”*, *“...quero-me casar e ter filhos”*, *“...o que é uma discoteca? Nunca fui!”*. Estas e outras perguntas são postas pelos jovens sem que, na maioria das vezes, obtenham respostas concretas satisfatórias. Estes são, no nosso entender, os jovens que merecem que se pense desde muito precocemente na sua Educação Sexual (Félix, 1995).

Para abreviar e generalizando um pouco, neste grupo de pessoas, colocam-se basicamente os seguintes problemas: o abuso sexual de que as pessoas com deficiência possam ser vítimas; o mal-estar dos técnicos perante a masturbação; e a eventual masturbação em público (Gomes, 1995).

Trata-se de uma realidade mais comum do que os relatos e as denúncias sobre ela existentes nos fariam supor. Com efeito, de uma forma geral, as pessoas com deficiência não denunciam os seus agressores, que são, na maioria das vezes, adultos que gozam da confiança do jovem. Investigações desenvolvidas nos Estados Unidos apontam como principais agressores os pais, padrastos, irmãos e professores, em suma, pessoas que estão muito perto do deficiente alvo de abusos.

Outro aspecto é o facto de que a pessoa com deficiência não ter frequentemente consciência de que foi abusado ou agredido. Pelo contrário, pode sentir o abuso como uma manifestação do interesse especial de alguém por si.

Uma das formas de evitar os abusos sexuais é a prevenção, o que nem sempre é fácil. Ela deve assentar na tomada de consciência por parte da pessoa com deficiência de que tem um corpo que é seu e sobre o qual tem direitos. As crianças e os jovens devem ser alertados para a eventualidade de poderem ser vítimas de abusos e devem por isso estar sensibilizados para situações que possam sentir como desagradáveis e para poderem dizer que não as desejam. Devem também ser ensinados a expressar aos outros os seus medos, de forma a intimidar os possíveis agressores.

Compete ainda aos adultos um papel de supervisão e vigilância por forma a aperceberem-se de eventuais alterações no comportamento do jovem, bem como levarem a sério os jovens quando estes lhes falam sobre estas questões ou quando repentinamente começam a questionar sobre temáticas até então não abordadas por si (Félix, 1995).

Em relação à masturbação, ela só é um problema se a pessoa com deficiência se magoa quando pretende fazê-la, se ela a faz em público ou se os técnicos que cuidam da pessoa se sentem incomodados por esse facto. Então, o que fazer para tentar evitar esses males? Quanto ao primeiro aspecto, devemos ter a mesma actuação que temos perante outras manifestações comuns (são exemplo de auto-agressões: bater com a cabeça contra a parede, ou outras) que lesam a integridade física da pessoa com deficiência. Ou seja, se este está a roçar a sua área genital por objectos perigosos (ou está a introduzi-los no corpo), tem que se intervir, mas sem gritar, castigar ou humilhar a pessoa. Então, segundo Lipp (1983), ao mesmo tempo que se retira o objecto do seu alcance, deve-se dizer-lhe com voz firme: “Tu não podes fazer isso com ..., mas podes fazer com a mão ou deitado na cama”. Não se trata propriamente de guiar a mão da pessoa com deficiência durante a acção, mas sim de colocar a mão dele no lugar do objecto que ele estava a usar. No caso dos pais, e se for em casa, poderão, sem recriminações, conduzir o filho para o quarto e fazê-lo deitar na cama de bruços, visto que o colchão, sendo macio, não provoca agressões físicas.

Quanto ao desconforto sentido pelos técnicos perante a masturbação das pessoas com deficiência, ou quando isso acontece em público, pode fazer-se algo semelhante ao já descrito, ou seja, quando pessoa está a masturbar-se (por exemplo, numa sala) em presença de outrem, deve-se dizer-lhe, calma e firmemente: “Tu não podes fazer isso aqui, mas podes fazer isso sozinho” e, juntando o acto à palavra, conduzi-lo a um local reservado (por exemplo, a casa de banho).

Ocasionalmente, acontece as pessoas que lidam com as pessoas com deficiência terem ideia que eles se masturbam de forma excessiva. De uma forma geral, pensamos que a masturbação nunca é excessiva, porque o organismo humano se encarrega de auto-regular o impulso sexual.

Considera-se que se deve aplicar à masturbação o mesmo raciocínio que se usa a respeito de outros comportamentos (como por exemplo, comer, beber, fumar ou outros) que, por unanimidade, se consideram excessivos (Gomes, 1995).

Relativamente às pessoas com deficiência mental do tipo ligeiro e moderado, a questão torna-se mais complexa pelo facto de, por um lado, eles serem mais autónomos, podendo viver com pouca ou nenhuma supervisão, por outro, devido à sua deficiência mental, eles não podem responsabilizar-se inteiramente pela sua vida ou pela sua descendência. A Educação Sexual destas pessoas inclui contrariar, desde muito cedo, a ideia corrente de que um indivíduo tem que ter filhos para provar o seu valor; insistir na necessidade de uma contracepção eficaz; evidenciar que há relacionamento sexo afetivo sem coito; lembrar que existem alternativas à paternidade/maternidade (Gomes, 1995).

As pessoas mais indicadas para dar essas informações são os pais e os educadores que diariamente rodeiam as pessoas com deficiência. Pais e Escola/Instituição devem ser congruentes e conjugar esforços para prosseguir objectivos comuns na educação dos seus educandos (Gomes, 1995).

Muitos das pessoas com deficiência mental vêem-se obrigadas a prescindir das relações humanas ou a restringi-las ao âmbito familiar, o que provoca fortes sentimentos de solidão e degenera em laços de dependência muito fortes. Além disso, verificam-se:

Comportamentos superprotetores dos pais e dos educadores. Os progenitores adoptam atitudes e comportamentos superprotetores, em particular nas relações interpessoais e heterossexuais. Existe mais controlo e vigilância. Menos socialização. Mais medo. Colocam-se obstáculos que dificultam um melhor e mais harmonioso desenvolvimento, de forma que, em algumas ocasiões, a aprendizagem não é possível, não pela incapacidade do sujeito, mas pelas condições em que ocorre o processo educativo.

Ambientes mais fechados em si mesmos. Levam, por exemplo, a que nos detenhamos a reparar nos poucos locais que os jovens usufruem – vão da Escola para casa e de casa para a Escola.

Baixo investimento ao nível da auto-estima e da imagem corporal dos/as jovens.

As pessoas com deficiência profunda têm um grau de dependência dos outros bastante elevado, sendo a sua autonomia restrita. Nestes jovens põem-se outras questões, mas de um modo geral menos complexas, dado que os seus comportamentos são auto-centrados. A masturbação é, aliás, o comportamento mais frequente deste grupo e o que maior constrangimento causa a quem lida com estes jovens. Trata-se de um comportamento que é considerado hoje em dia como normal durante a puberdade e adolescência. Falta no entanto ao jovem com deficiência mental a capacidade de estabelecer barreiras entre o que é “público” e o que é privado, pelo que, desde muito

precocemente, esta deve ser uma questão a treinar, tal como acontece com o controlo dos esfíncteres, a alimentação ou mesmo o local onde dormem.

3.1. Contraceção e Deficiência Mental

As pessoas com deficiência mental também sentem os impulsos da sexualidade, podendo integrá-la num contexto de carinho e amizade, numa procura de prazer e satisfação pessoal, exceptuados alguns casos de atrasos mentais muito acentuados. Porém, no caso feminino, a sua capacidade de controlo dos impulsos sexuais e de aprendizagem das técnicas contraceptivas está limitada, pelo que a jovem com deficiência vê com frequência a sua sexualidade reprimida dado o risco de gravidez não desejada ou mesmo não permitida (Rebelo, 1995).

Uma vez que a jovem com deficiência mental não pode assumir as responsabilidades da maternidade consciente, dada a sua incapacidade para se bastar a si própria, angariar sustento para si e o seu filho e, ainda, pela sua instabilidade emocional e afectiva, ela deve ser protegida da ocorrência de uma gravidez pelo acesso a métodos de contracepção seguros e adequados. Neste contexto, é necessário ter em conta o grau da deficiência e do risco sexual, as possibilidades de ajuda de familiares e/ou instituições, devendo privilegiar-se os métodos contraceptivos mais eficazes, mais fáceis de utilizar (requerendo menor participação do utente) e que satisfaçam as necessidades contraceptivas, sem esquecer a sua inocuidade (Rebelo, 1995).

VIII. AVALIAÇÃO DO PROJECTO:

A avaliação é uma parte fundamental e integrante do Projecto, de forma a poder medir o impacte da acção, nomeadamente a eficácia e adequação do Projecto.

Serão utilizados diferentes métodos de recolha de dados e fontes de informação, como, questionários a preencher pelos professores envolvidos e alunos, grelhas de observação de atitudes, relatórios das actividades, análise crítica dos consumos no bufete escolar, taxa de adesão ao refeitório, entre outros.

Idealmente, a avaliação deverá ser realizada no início do ano lectivo, em acções pontuais intermédias e no final do ano lectivo.

IX. CRONOGRAMA:

No cronograma é apresentado o plano de actividades distribuídas no tempo, para a implementação do presente Projecto.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A DESENVOLVER NO ANO LECTIVO 2014/2015, NO ÂMBITO DO PROJECTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

ACTIVIDADES	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
Divulgação do projecto										
Desenvolvimento da página web										
Dia da Alimentação										
Gabinete de apoio										
Disponibilização de recursos										
Formação aos auxiliares de acção educativa										
Mini-curso encarregados de educação										
Cozinha pedagógica jardim de infância										
Concurso 1º ciclo										
Semana temática Hortofrutícolas										
Datas especiais										

X. BIBLIOGRAFIA

Baker S., Barlow L., Cochran W., Funchs G., Klish W., Krebs N., et al (2005). Overweight of children and adolescents: a clinical report of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 40, 533-543.

Batista, MT; Paulino, P; Calheiros, M (2007). O “jogo dos “Alimentos””: Mudança atitudinal face à alimentação e ao sedentarismo em crianças do 1º ciclo. *Análise Psicológica*, 2 (XXV):257-269;

Carmo I. et al, (2008). Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003–2005. *Obes Rev.* 2008; 9:11–19.

Commission of the European Communities, (2007). White paper on Obesity – A strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues;

Direcção Geral de Saúde, 2005. Programa Nacional de Combate à Obesidade;

FAO, (2005). Nutrition Education in Primary Schools. ISBN – 92 5 105454 1;

IOTF, EASO, (2002). Obesity in Europe. The case for action.

Maia J. e Lopes V. 2007. Crescimento e Desenvolvimento de Crianças e Jovens Açorianos – O que pais, professores, pediatras e nutricionistas gostariam de saber.

Marcondelli P., Costa THM., Schmitz BAS (2008). Physical activity level and food intake habits of university students from 3 to 5 semester in the health area. *Rev. Nutr*; 21(1)

Padez C et al, 2004. Prevalence of Overweight and Obesity in 7–9-Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970–2002.

Sousa, J. M. (2008). Obesidade Juvenil. Dissertação de mestrado. Escola Nacional de Saúde Pública. Lisboa.

WHO, (1999). Healthy Eating for Young People in Europe – A school-based nutrition education guide. Dixey et al. ISBN – 92 890 1170X;

WHO, (2006). European Charter on Counteracting Obesity.

CORTESÃO, I.; SILVA, M. A. & TORRES, M.A. (1989) – *Educação para uma Sexualidade Humanizada – Guia para Professores e Pais*. Edições Afrontamento.

FRADE, A; MARQUES, A; ALVERCA, C; VILAR,D. (1996) – *Educação Sexual na Escola:Guia para professores, formadores e educadores*. Lisboa: Texto Editora.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. (1997) – *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE, APF (2000) – *Educação Sexual em Meio Escolar – Linhas orientadoras*. Lisboa: Ministério da educação e da Saúde.

MARQUES, A.M.– *Ser +: Programa de Desenvolvimento Pessoal e Social para Crianças, Jovens e Adultos Portadores de Deficiência Mental*.APF

MARQUES, A.; VILAR, D.; FORRETA, F.(2002) – *Educação sexual no 1º ciclo: Um guia para educadores e formadores*.Lisboa: Texto Editora.

MARQUES, A.; VILAR, D.; FORRETA, F.(2006) – *Os Afectos e a Sexualidadena Educação Pré - Escolar: Um guia para educadores e formadores*.Lisboa: Texto Editores.

ROBERT, J. (2003) – *Não te deixes levar!Os abusos sexuais explicados às crianças*. Dinalivro

SAMPAIO, M. (1987) – *Escola e Educação Sexual*. Livros Horizonte.

HAFFNER, D.W. (2005) – *A Criança e a Educação Sexual*. Lisboa: Editorial Presença

LEGISLAÇÃO CONSULTADA

LEI N.º 3/84 de 24 de Março – Sobre Educação Sexual e Planeamento familiar

LEI N.º 46/86 de 14 de Outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo

LEI N.º 120/99 de 11 de Agosto – Reforça as garantias do direito à saúde reprodutiva

DECRETO LEGISLATIVO REGIONAL N.º 18/2000/A de 8 de Agosto – Planeamento familiar e educação afectivo – sexual

DECRETO-LEI N.º 259/2000 de 17 de Outubro – Garante a promoção da Educação Sexual.

LEI N.º 60/2009, de 6 de Agosto – Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar

PORTARIA N.º 196-A/2010, de 9 de Abril – Regulamenta a Lei n.60/2009

PORTARIA N.º 105/2012, de 12 de Outubro de 2012 – publicação conjunta pela SREF e SRS

Anexo 1

-Orientações curriculares do ensino pré-escolar e competências essenciais do currículo nacional do ensino básico em alimentação-

Orientações curriculares do ensino pré-escolar e Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico, em que a alimentação é abordada em várias áreas:

<p>Para a educação pré-escolar</p>	<p>Na área do conhecimento do mundo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A educação para a saúde está associada: ✓ À higiene das mãos antes de comer; ✓ Porque deve comer a horas certas; ✓ Porque não deve abusar de certos alimentos ✓ Características dos diferentes alimentos.
<p>Para o 1ºciclo</p>	<p>Na área do estudo do meio:</p>

	<p>A saúde do corpo está associada a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhecimento de normas de higiene alimentar: importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se comem crus; ✓ Desvantagens do consumo excessivo de doces, refrigerantes, etc. ✓ Identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, ✓ Importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos; ✓ Identificar fenómenos relacionados com as funções da alimentação: digestão, sensação de fome, enfartamento, etc. ✓ Contactar, observar e descrever, em supermercados e mercearias: o que se vende, como se conservam os produtos alimentares, as condições de armazenamento e manuseamento, as menções obrigatórias nos produtos ✓ (composição, validade, modo de emprego); ✓ Reconhecer a pesca e a criação de gado como fonte de alimentos.
--	--

Anexo 2

-Actividades práticas de ensino -

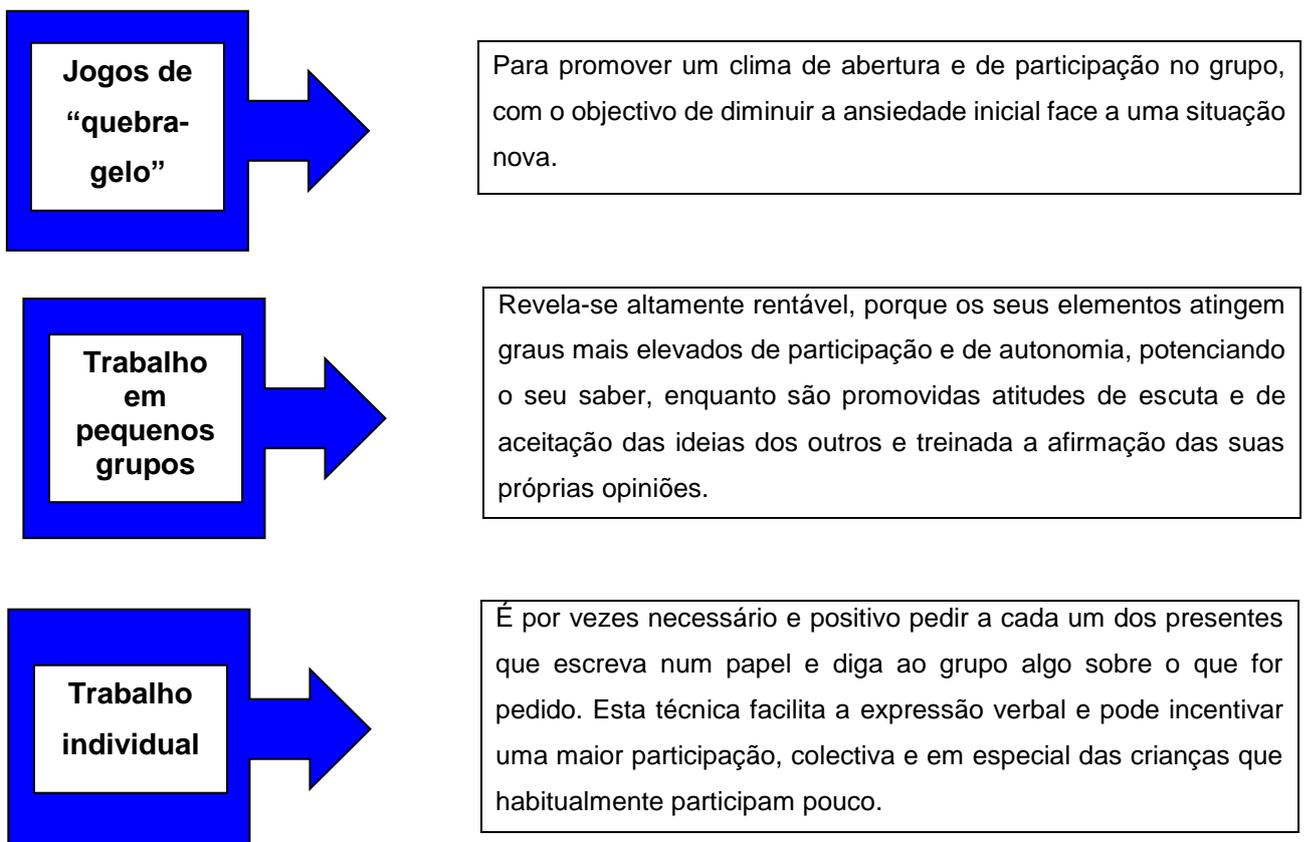
GUIA PRÁTICO

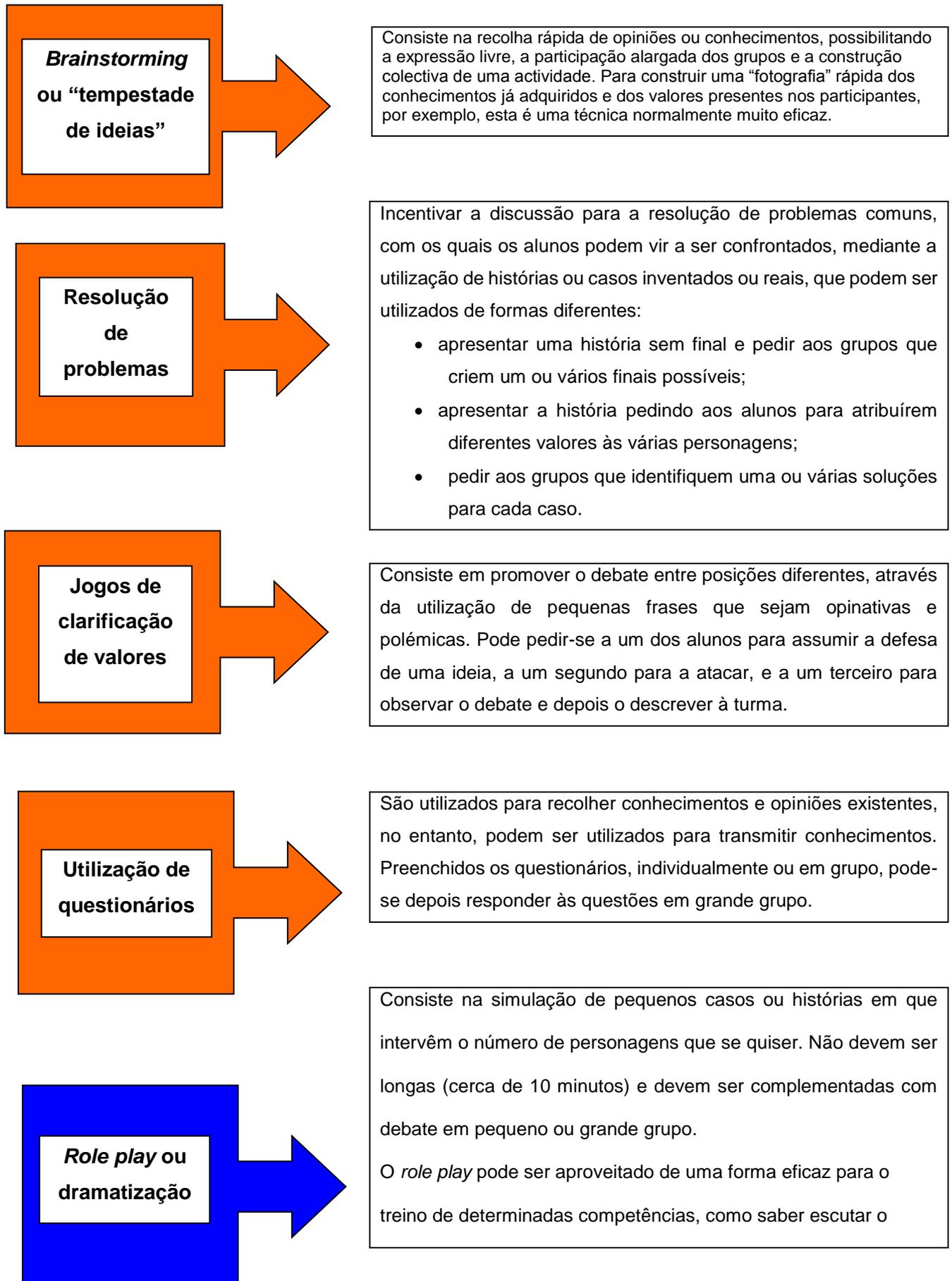
ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

Tal como noutros campos da aprendizagem, também no tratamento dos conteúdos da Educação Afectivo-Sexual terá de existir uma preocupação permanente com a adequação dos temas, conteúdos e actividades às particularidades individuais e grupais. Para isso é imprescindível deter um conjunto de habilidades criativas que permitam alcançar os objectivos previamente definidos, que permitam a participação máxima do aluno no processo de aquisição de conhecimentos, na mudança de atitudes, na aquisição de capacidades e no desenvolvimento de competências.

As metodologias mais eficazes nesta área são as que partem dos conhecimentos dos alunos para desconstruir o ambiente, com a finalidade de aumentar os seus conhecimentos, discutir valores e atitudes e treinar competências.

São então as metodologias nas quais o aluno detém um papel participativo que se afiguram como mais preponderantes no domínio da educação afectivo-sexual. As estratégias pedagógicas apresentadas de seguida, permitem ao docente/educador trabalhar segundo uma metodologia participativa com os seus alunos, podendo ser utilizadas para dinamizar as temáticas previstas neste projecto.

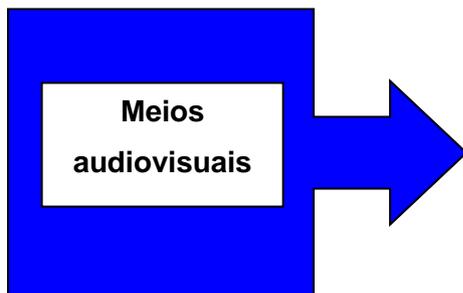






outro, respeitar o outro, saber expressar as emoções de uma forma adequada e a assertividade.

Podem ser construídas fichas para os alunos recolherem, explorarem e sintetizarem informação, podendo também avaliar os seus conhecimentos.



Estes materiais podem ser um auxiliar muito importante para o desenvolvimento das actividades, no entanto, confunde-se a utilização do instrumento com a própria realização da actividade. Assim aconselha-se que sejam diferenciados os momentos “antes da projecção” e “após a projecção”:

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

A construção de guiões de visualização pode ser uma forma de ajustar o material às necessidades da turma.



É uma forma de organizar a informação recolhida (textos, fotografias, revistas, gráficos, etc.). Pode ser apresentado à turma para fomentar a discussão do tema.



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

urna de voto). Numa fase seguinte, o docente deve responder às questões.

**Convite a
especialistas
externos**



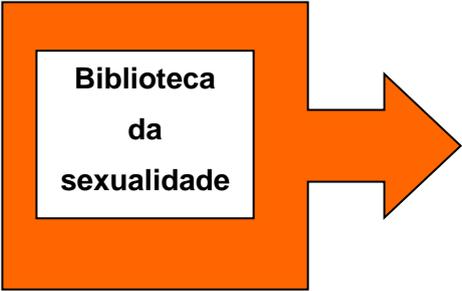
É bastante interessante convidar especialistas num determinado assunto, para o virem abordar na escola (técnicos da APF, enfermeiros, médicos, etc.). Esta visita pode ser complementada com um trabalho de opinião/síntese por parte dos alunos.

**Visitas de
estudo**



Pode aproveitar-se de forma bastante eficaz a visita a um determinado local, se houver uma apresentação anterior à visita e uma preparação das perguntas e questões que a turma desejaria colocar. A visita pode também ser complementada com um trabalho em grupos, em que são pedidas opiniões, sínteses ou dúvidas que tenham ficado após a visita.

**Biblioteca
da
sexualidade**



A constituição de um pequeno espaço sobre sexualidade na Biblioteca da escola pode ser bastante relevante.

SUGESTÕES DE ACTIVIDADES

Este guia prático consiste numa compilação das sugestões de actividades referenciadas em capítulos anteriormente citados, que possibilitam uma abordagem dialogada de temas ligados ao conhecimento e valorização do corpo, à identidade sexual e expressões de sexualidade, às relações interpessoais e à reprodução e saúde sexual.

A diversidade de actividades sobre a educação Afectivo-Sexual são consideradas factores facilitadores para a aquisição de novas competências, nomeadamente ensinar as crianças a expressarem sentimentos e sentirem-se melhor com elas próprias e com o meio envolvente, a fazerem leituras de expressões faciais e adquirirem competências para identificarem e compreenderem os sentimentos das outras crianças e dos adultos. Esta compreensão do modo como “o outro” se sente, contribuirá para que a criança se sinta “desejada” e permite a confrontação de ideias. O encorajar as crianças a partilharem sentimentos com pessoas em quem confiam pode ajudá-las a superar dificuldades nas diferentes vertentes da vida

Anexo 3

-Áreas de Educação Afetivo Sexual -

CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

ACTIVIDADES PARA O PRÉ-ESCOLAR

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO

É entre os 3 e os 6 anos de idade, que as crianças começam a tomar consciência do seu esquema corporal, mostrando grande interesse e curiosidade tanto pelo seu corpo como pelo do outro. É importante ser capaz de dar respostas a esta curiosidade e interesse de forma natural, procurando que a informação não seja adquirida isoladamente mas sim contextualizada numa visão integral e positiva de todo o corpo e do seu funcionamento.

A criança deve ter oportunidade de realizar sem fantasmas a exploração dos genitais, como aliás acontece com outras partes do corpo. A sua imagem corporal será, assim, mais completa e satisfatória tomando o corpo como uma globalidade. O acto exploratório dos genitais por vezes preocupa muito os pais e os educadores, no entanto, é uma atitude normal do desenvolvimento, que se manifesta em crianças de todos os meios e culturas e assim deve ser encarada.

O nosso corpo é muito importante e é através dele que comunicamos e nos relacionamos uns com os outros. Todas as pessoas são diferentes: umas são altas, outras baixas, umas magras, outras gordas, umas loiras, outras morenas, etc. Também entre as meninas e os meninos existem diferenças, mas existe entre ambos uma outra diferença importante.

As meninas têm uma vulva. A vulva é uma fenda. Tem dois orifícios – um pequeno para fazer chichi e a vagina. A vagina é um pequeno canal que estabelece a comunicação com outro órgão que não se vê porque está no interior do corpo. Chama-se útero – tem o feitio de uma pêra e o tamanho aproximado de uma noz.

Os meninos têm pénis e, por baixo, um saquinho de pele – o escroto.

Estas diferenças no corpo não significam que uns sejam melhores do que os outros, mas apenas que são diferentes.

À medida que vamos crescendo, o nosso corpo vai-se modificando. O corpo de um rapaz é diferente do de um menino e o corpo da rapariga é diferente do de uma menina. O rapaz é mais alto, mais forte, tem ombros e tórax largos, tem barba e pêlos no corpo e o seu pénis é maior. A rapariga é mais alta, tem as ancas largas e a cintura delgada, crescem-lhe os seios e também tem pêlos nas axilas e na púbis. À medida que os rapazes e as raparigas vão crescendo, os seus corpos vão-se parecendo cada vez mais com o das pessoas adultas (homem e mulher).

Para um bom desenvolvimento, é necessário cuidarmos bem do nosso corpo, termos boa alimentação, uma boa higiene, praticamos exercício físico e dormirmos o suficiente.

A higiene corporal é um aspecto fundamental que não podemos excluir quando falamos do corpo.

É importante também aproveitar para desenvolver competências de autonomia como lavar os dentes e as mãos que, muitas vezes, a super-protecção e a falta de tempo dos pais e avós não permitem.

Sugerimos celebrar o Dia da Higiene e criar uma canção sobre o tema.

Actividade 1 – Jogo dos Bonecos

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Bonecos, brinquedos vários, roupas, louças, etc.

COMO FAZER:

A educadora toca uma parte do seu corpo e as crianças imitam-na tocando no corpo dos bonecos.

Em seguida, é a vez de cada uma das crianças indicar as outras a parte a tocar.

Podem depois nomear as diferentes partes do corpo.

Segue-se um período de brincadeira livre com os bonecos. Podem vesti-los, dar-lhes de comer, etc.

Actividade 2 – Menino ou Menina?

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Fichas nº1 e nº2, tesouras, lápis de cor e papéis coloridos.

COMO FAZER:

Pintar e recortar o corpo do menino e da menina.

Recortar as figuras e as diversas peças de roupa e vestir o menino e a menina.

Desenhar e recortar outras peças de roupa e acessórios.

Actividade 3 – A Figura Humana

Tempo previsível – 50 minutos

Recursos Necessários: Cartolina, tesoura, canetas de feltro, lápis de cor, fichas nº3 e nº4

COMO FAZER:

Desenhar numa cartolina os contornos de um menino e de uma menina.

Dividir a silhueta nas diferentes partes do corpo (cabeça; tronco e membros).

Desenhar em papel colante os genitais.

Colar os genitais sobre as figuras consoante sejam menino ou menina.

Em alternativa, ou para reforçar as aprendizagens, pode utilizar-se a ficha nº3.

Actividade 4 – Contorno da Figura Humana

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Papel de cenário, marcadores e tesouras.

COMO FAZER:

Deitar cada uma das crianças em cima de uma folha de papel de cenário e pedir a outra que desenhe com um marcador o contorno do seu corpo. Depois é a vez desta criança se deitar para ser contornado o seu corpo. Em seguida, cada criança recorta o «seu corpo» e completa o desenho com pormenores (sobrancelhas, cabelos óculos, etc.).

Notas e comentários:

Habitualmente, as crianças aderem facilmente a esta proposta de trabalho e empenham-se bastante.

Podemos aproveitar esta actividade para abordar a questão das diferenças: alto/baixo; gordo/magro, etc. Se as crianças estiverem bem adaptadas e familiarizadas com os diferentes materiais, podemos pintar-lhes as palmas das mãos e as plantas dos pés e elas marcarem-nos numa folha. Compararemos, por exemplo, os diferentes tamanhos dos pés e das mãos. Com as crianças mais velhas (5 anos), podemos realizar em papel de cenário tráficos de altura, peso, fazer registos da cor dos olhos, dos cabelos, etc.

Dadas as inevitáveis diferenças físicas entre as crianças, o que, por vezes, pode desencadear situações de troça ou apenas comentários, convém estar atento ao facto de alguma delas se poder sentir desconfortável na actividade de desenho da sua silhueta e na sua exploração posterior.

Actividade 5 – Eu Sou Assim — O Meu Auto-Retrato

Tempo previsível – 30 a 50 minutos

Recursos Necessários: Espelho de corpo inteiro, fotografias, papel e lápis.

COMO FAZER:

Cada criança observa-se ao espelho e descreve-se oralmente.

Convidar a criança a dizer o que mais lhe agrada em si e o que modificaria se pudesse.

Sentar as crianças em círculo e pedir a cada uma delas que diga uma característica física que gosta na criança que está ao lado e assim sucessivamente.

Pedir à criança para desenhar o seu auto-retrato a partir do que foi dito ou a partir de uma fotografia de que os pais gostem muito. Organizar um álbum com as fotografias e auto-retratos.

Notas e comentários:

Esta actividade permite desenvolver a capacidade de falar acerca de si próprio e entender o corpo como fonte de comunicação, relação e prazer, e ainda para perceber e aceitar as diferenças físicas entre as pessoas.

Actividade 6 – Rapaz/Rapariga – Homem/Mulher**Tempo previsível – 20 minutos****Recursos Necessários:** Fotografias ou ficha nº5.**COMO FAZER:**

Dar à criança recortes de fotografias ou desenhos ou mostrar transparências de rapazes/raparigas e homens/mulheres vestidos e nus.

Perguntar quais são as diferenças que observam.

Conversar sobre as diferenças encontradas.

Actividade 7 – Crescer e Modificar-se**Tempo previsível – 20 minutos****Recursos Necessários:** Fotografias, imagens, cola, cartolina.**COMO FAZER:**

Pedir às crianças para escolherem com os seus pais fotografias de quando eram pequenas.

Observar as alterações que elas próprias tiveram desde que nasceram.

Procurar em conjunto imagens das diferentes fases da vida humana e ordená-las por ordem crescente num painel.

Sugerir que tragam roupas de quando nasceram e de quando tinham um ano e levá-las a perceber como cresceram.

Notas e comentários:

Esta actividade só será possível com o envolvimento das famílias a quem as crianças recorrem para trazerem as fotografias e as roupas. Tal facto é potencialmente promotor do diálogo familiar acerca das fases de desenvolvimento anterior das crianças, assim como das emoções associadas ao seu nascimento e desenvolvimento.

À medida que a criança observa e conversa sobre as alterações que vão ocorrendo no desenvolvimento, vai interiorizando conceitos e adquirindo conhecimentos sobre o seu corpo.

Actividade 8 – Somos Todos Diferentes**Tempo previsível 30 a 60 minutos****Recursos Necessários:** Revistas, tesoura, cola e cartolina.**COMO FAZER:**

Propor às crianças que peçam aos pais revistas para que possamos recortar as diferentes fases da vida: bebês, crianças, jovens, adultos e de raças diferentes.

Comentar as diferenças.

Realizar conjuntos, séries, etc.

Construir um cartaz e escrever os comentários das crianças.

Notas e comentários:

Dialogar sobre o facto de todas as pessoas serem diferentes, o que não implica que umas sejam melhores do que outras.

Actividade 9 – Com Quem Gostava de me Parecer

Tempo previsível – 15 a 20 minutos

Recursos Necessários: Fotografias, diapositivos, etc.

COMO FAZER:

Dar imagens de pessoas de ambos os sexos em diferentes fases da vida: em idade escolar, na puberdade, adolescência, juventude, e como homens e mulheres.

Pedir às crianças para nos dizerem com quem gostavam de ser parecidos e porquê.

Dialogar sobre as diferenças existentes e as razões das escolhas.

Actividade 10 – A Mala dos Cuidados de Higiene

Tempo previsível – 40 minutos

Recursos Necessários: Fichas nº6 e nº7, tesoura, lápis de cor ou canetas de feltro, cola.

COMO FAZER:

Pintar os objectos necessários para a nossa higiene (ficha nº6).

Recortar os mesmos.

Pintar e recortar a mala (ficha nº7).

Colar os objectos de higiene na mala.

Dialogar sobre a utilidade de cada objecto na nossa higiene.

Actividade 11 – O Banho

Tempo previsível – 40 minutos

Recursos Necessários: Fichas nº8 e nº9, tesoura e cola.

COMO FAZER:

Pintar a casa de banho (ficha nº8).

Pintar os objectos (ficha nº9).

Recortar os mesmos e colocá-los na casa de banho.

Dialogar sobre a importância destes objectos na nossa higiene. Ordenar a sua utilização.

Actividade 12 – Eu Sei Cuidar do Meu Corpo

Tempo previsível – 15 a 20 minutos

Recursos Necessários: nenhuns.

COMO FAZER:

Pedir às crianças que se movimentem livremente pela sala.

Nomear alimentos, hábitos de higiene ou sentimentos.

Se referimos comportamentos ou produtos favoráveis a saúde, elas devem correr, se dissermos comportamentos ou produtos prejudiciais a saúde, elas devem parar e sentar-se no chão.

Notas e comentários:

As situações de desacordo em relação a algum dos comportamentos ou produtos enunciados pelo educador proporcionam a clarificação de conceitos nos domínios em causa. Mesmo que se verifique unanimidade nas reacções das crianças e que estas correspondam a respostas adequadas, o educador poderá sempre explorar as razões que as levam a reagir desse modo, consolidando-se, assim, conceitos e práticas do âmbito da saúde.

O jogo, um meio privilegiado de aprendizagem e de desenvolvimento de competências, é para a criança a essência da vida. Por ele e com ele, ela aprende, desenvolve-se, comunica e cresce. Proporcionando à criança situações de brincadeira e de faz de conta permitimos que ela interiorize conceitos importantes para o seu desenvolvimento.

Actividade 13 – Com o Meu Corpo Faço...

Tempo previsível – 15 a 20 minutos

Recursos Necessários: nenhuns.

COMO FAZER:

Dialogar em grande grupo sobre as diferenças entre meninos e meninas e sobre as diferentes partes do nosso corpo.

Assinalar o que podemos fazer com elas: jogar, abraçar, correr, cantar, lutar, etc.
Identificar o que podemos sentir através do corpo: fome, sede, vontade de urinar, prazer, etc.

Actividade 14 – As Diferentes Partes do Nosso Corpo e Para que Servem

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Crianças, música (facultativo), materiais para realizar jogos sensoriais (diferentes cheiros, sabores, etc.).

COMO FAZER:

Propor ao grupo jogos de movimento e/ou jogos sensoriais.

Pedir à criança para apontar as diferentes partes do seu corpo e dizer para que servem as mãos, os braços, a boca, os pés, etc.

Pedir também que apontem os genitais.

Perguntar «onde está o teu pénis?» ou «onde está a tua vulva?».

Neste jogo apenas as crianças do sexo nomeado podem apontar os seus genitais, o que exige alguma concentração.

Notas e comentários:

Ao jogarem, as crianças podem desenvolver os diferentes órgãos dos sentidos e descobrir novas sensações através das diferentes partes do seu corpo, melhorar o vocabulário, aprender novas palavras, etc.

Por serem actividades de movimento, as crianças divertem-se e participam bastante. Devemos transmitir à criança que todas as partes do nosso corpo são importantes e fazem-nos falta, pois através delas podemos passear, ouvir música, ver coisas bonitas, conversar, ter sensações agradáveis, etc. Os sentidos – o gosto, a audição, o olfacto, a visão e o tacto – mantêm-nos informados de tudo o que se passa à nossa volta e, por isso, permitem-nos conhecer-nos a nós e a tudo o que se passa à nossa volta e dentro de nós mesmos. Podemos descobrir o prazer, a dor e sensações agradáveis e desagradáveis.

Devemos conversar com a criança sobre as actividades realizadas, mostrando-lhe que, tanto as crianças do sexo feminino, como as do sexo masculino, conseguem fazer as mesmas coisas e gostar ou não delas.

ACTIVIDADES PARA O 1º CICLO

Actividade 1 – Contorno da Figura Humana

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Papel de cenário, marcadores e tesouras.

COMO FAZER:

Um rapaz e uma rapariga deitam-se, cada um deles em cima de uma tira de papel de cenário e outras crianças contornam os seus corpos com um marcador.

Em seguida, completam as diferentes partes do corpo e escrevem o nome de cada uma delas.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Registo escrito da actividade realizada.
- Aprendizagem e aplicação de novo vocabulário.

Estudo do Meio:

- Exploração de tema «À descoberta de si mesmo». Estudar as diversas funções: respiratória, circulatória, reprodutora, completando as figuras com os diferentes aparelhos do corpo.

Expressão Plástica:

- Realizar em papel ou tecido as roupas das figuras contornadas.
- Recortar e formar *puzzles* de figuras do sexo feminino e masculino.

Expressão Física:

- Fazer jogos e exercícios desenvolvendo os diferentes órgãos dos sentidos.

Educação Musical:

- Aprender e inventar canções alusivas ao tema.

Actividade 2 – Aventuras do Manel e da Maria

Recursos Necessários: *Depende das actividades a desenvolver.*

COMO FAZER:

Partindo da actividade do contorno da figura humana, poderá desenvolver-se uma série de actividades que terão sempre por base as personagens criadas. No nosso caso, chamámo-lhes Manel e Maria.

É importante referir que as próprias crianças sugerem algumas actividades que muitas vezes conduzem a resultados inesperados.

Assim, e após a identificação das diferentes partes do corpo, dos principais órgãos internos, dos aparelhos reprodutores feminino e masculino (tendo sempre em conta o nível etário dos alunos), passamos a referir algumas hipóteses de trabalho:

- Criar fantoches que os possam representar.

- Aquando do estudo das diversas funções do nosso corpo (respiratória, circulatória, digestiva...) inventar histórias que apelem aos cuidados a ter com os órgãos e cujos personagens principais são o Manel e a Maria.

- Estas duas figuras que anteriormente já se envolveram em situações criadas pelas crianças, poderão apaixonar-se...

- Namoram e um dia decidem casar. É dia de festa na sala de aula ou na escola.

Poderão dramatizar a situação, projectando os próprios alunos o «grande acontecimento». - A Maria fica grávida e é tempo de desenhar o feto e colocá-lo na barriga da mãe.

A Maria engravidou como?

Como se alimenta?

O bebé vai crescendo onde?

Que cuidados deve ter a mãe?

Estas e muitas outras questões serão debatidas na sala de aula.

- Passaram «nove meses»... vai acontecer o parto!

Os alunos e o professor vão mais uma vez delinear a forma como tudo vai acontecer. Vem um médico, um enfermeiro* e vai nascer um «bebé» (representado por um boneco) que vai passar a fazer «companhia» ao grupo de crianças.

O «bebé» necessita de cuidados e vai ser levado ao Centro de Saúde, onde têm direito a um cartão.

Para que o «bebé» não fique sozinho na escola no final das aulas, rotativamente, as crianças que assim o desejarem poderão levá-lo para casa.

Se desejarem, ao longo dos anos lectivos, poderão assinalar várias etapas ou ocorrências da vida de uma criança, por exemplo aniversários, ida ao médico, vacinação, etc.

* Estas actividades reforçam a necessária parceria com os técnicos de saúde que podem dar o seu contributo no desenvolvimento de algumas actividades do programa.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Aprender e aplicar novos vocábulos adequados às diversas vivências.
- Favorecer a criatividade e o desenvolvimento do imaginário infantil.
- Produzir diferentes tipos de texto.
- Utilização da língua como instrumento de aprendizagem e de planificação de actividades (discussões, debates, notas, esquemas, convites...).

Estudo do Meio:

- Estudar as diversas funções do corpo humano (respiratória, circulatória, digestiva, urinária e reprodutora).
- Desenvolver hábitos de higiene e de vida saudável.

Matemática:

- Explorar e resolver problemas simples ligados às situações trabalhadas.
- Análise de gráficos e tabelas contendo dados referentes ao trabalho em curso.
- Fazer estimativas de tempos gastos nas actividades realizadas.

Expressão Plástica:

- Confeccionar fatos para vestir o Manel e a Maria de acordo com as estações do ano e adaptados aos momentos vividos.
- Desenhar as nossas personagens em diversos contextos.
- Desenhar os diversos órgãos interiores do corpo humano e aplicá-los adequadamente nas figuras do Manel e da Maria.
- Realizar fantoches que simbolizarão o Manel e a Maria, de forma a poder dramatizar situações.

Expressão Dramática:

- Dramatizar histórias inventadas pelas crianças.

Educação Musical:

- Inventar letras de canções relacionadas com as personagens, adaptando, para o efeito, músicas conhecidas.

Actividade 3 – Rapaz/Rapariga – Homem/Mulher***Tempo previsível – 20 minutos***

Recursos Necessários: Recortes de fotografias ou desenhos de rapazes, raparigas, homens e mulheres, vestidos e nus; fichas de trabalho.

COMO FAZER:

Divide-se a turma em pequenos grupos que vão analisar o material recolhido para posteriormente construírem cartazes (legendados) com fotografias, desenhos e recortes de várias figuras humanas com e sem roupa.

O resultado deste trabalho é depois exposto, constituindo assim objecto de estudo para todos os grupos.

Segue-se um momento de debate, visando a resolução de dúvidas.

Posteriormente, aplica-se uma ficha de trabalho individual.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Diálogo sobre as fotografias analisadas.
- Registo escrito das conclusões atingidas.
- Listas de nomes próprios adequados para o sexo feminino e sexo masculino.

Estudo do Meio:

- Estudo dos órgãos genitais externos e internos masculinos e femininos.
- Cuidados de higiene do corpo.

Expressão Plástica:

- Pintar fichas com o corpo nu de um rapaz e de uma rapariga e de um homem e de uma mulher, anotando as diferenças.
- Modelar figuras humanas.
- Organizar cartazes com as fotografias recolhidas.

Actividade 4–Higiene do Corpo

Recursos Necessários: *Ficha de trabalho e imagens.*

COMO FAZER:

Apresentação de imagens que destaquem regras de higiene, horas de sono, tempo de descanso, horas de televisão e necessidade de praticar exercício físico. Realização de um debate colectivo focalizado nestes temas.

Divide-se a turma em grupos e cada grupo vai dramatizar uma das situações apresentadas nas gravuras e os restantes irão identificá-las.

Posteriormente, para sistematizar e consolidar os conteúdos desenvolvidos, propomos a utilização de fichas de trabalho que contenham imagens relacionadas com higiene corporal e as rotinas diárias, pedindo-se para ordenarem, legendarem e colorirem essas imagens.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Produção de textos sobre os cuidados a ter com o corpo.
- Legendar imagens alusivas à higiene corporal.
- Listar os cuidados a ter com o corpo desde a manhã até ao fim do dia.

Estudo do Meio:

- Trabalhar o tema: «Para uma Vida Saudável».
- Praticar na escola algumas regras básicas de higiene corporal: lavar os dentes, tomar banho após as aulas de Educação Física, etc.

Expressão Plástica:

- Ilustração de situações alusivas ao tema.
- Colorir e ordenar imagens.
- Desenhar utensílios de higiene pessoal.

Expressão Dramática:

- Dramatização de situações.

Educação Musical:

- Aprender canções.

Actividade 5 – Respeito Pelas Diferenças

Recursos Necessários: Fotografias de pessoas com características diferentes.

COMO FAZER:

Cada aluno observa-se ao espelho e descreve-se oralmente, salientando qual a parte do seu corpo que mais lhe agrada, referindo em simultâneo que transformação fariam (cor dos olhos, cabelo, etc.), se tal fosse possível.

Com as crianças em círculo, cada uma delas diz uma característica física de que gosta na criança que está à sua direita, e assim sucessivamente, promovendo-se a auto estima e valorização do corpo de cada um.

Organizar um álbum com o desenho e a descrição de cada criança da turma. Noutra fase, recolher imagens de fotografias de pessoas altas, baixas, gordas, e organizar cartazes com os diferentes recortes. Dialogar sobre o facto de todas as pessoas serem diferentes, o que não implica que uns sejam melhores do que outros.

Registar nos cartazes as frases consideradas mais significativas em relação às imagens.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES**Língua Portuguesa:**

- Expressar-se oralmente sobre o seu próprio corpo.
- Realizar individualmente uma descrição escrita.

Estudo do Meio:

- Desenvolver competências no sentido de respeitar os outros independentemente da raça, estatura, peso, etc.

- Registrar o peso e altura de cada criança trimestralmente.

Matemática:

- Organizar gráficos de peso e altura.

- Calcular as diferenças de peso e altura que se verificam em cada criança.

- Resolução de problemas.

Ex:

Quantos meninos têm a mesma altura?

Qual a diferença de altura do mais alto e do mais baixo?

Qual a medida que mais se repete?

Expressão Plástica:

- Fazer um auto-retrato a partir de uma fotografia ou observando-se ao espelho.

-Organizar cartazes com imagens recolhidas de pessoas altas, baixas, gordas, etc.

ACTIVIDADES PARA O 2º CICLO

Actividade 1 – Contorno do corpo

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Papel de cenário, marcadores

COMO FAZER:

1. A turma divide-se em dois grupos. Cada grupo desenha o contorno de um corpo em papel cenário: Um rapaz e uma rapariga. Um dos elementos do grupo faz de modelo.
2. Depois do contorno desenharam o corpo (cara, órgãos sexuais, etc.). Os alunos legendam as figuras com todos os termos que conhecem para se referirem às partes do corpo. O professor não deve corrigir o vocabulário calão utilizado.
3. Depois de prontos os desenhos, procede-se à análise do vocabulário utilizado e escrevem-se os termos cientificamente correctos.
4. Debater porque razão se utilizam diferentes termos para nomear palavras como: testículos, pénis, vagina e explicitam-se as vantagens de utilizar os termos técnicos.

Actividade 2 – Corpo masculino / Corpo feminino

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Mapas, diapositivos, tesoura, cola, ficha nº10

COMO FAZER:

1. Levar para o grupo mapas, diapositivos ou livros do corpo humano – masculino e feminino.
 1. Iniciar as apresentações utilizando vocabulário técnico na nomeação das diferentes partes do corpo e em especial dos órgãos genitais externos.
 2. Descrever o corpo humano salientando as principais diferenças corporais entre o homem e a mulher, utilizando vocabulário técnico.
 3. No final, distribuir uma ficha a cada aluno (corpo masculino/corpo feminino) para que possam recortar e completar cada um dos modelos. (Ver ficha nº10)
 4. Cada aluno deve colocar a ficha no seu caderno, depois de corrigida.

Actividade 3 – Que outro nome tem...

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Folhas de papel, marcadores e cartolinas.

COMO FAZER:

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

Actividade 4 – O que eu era / O que sou agora

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: Papel de cenário, marcadores, canetas, fotografias

COMO FAZER:

1. Pedir aos jovens que tragam fotografias de quando eram crianças, para servirem de reflexão sobre a forma como mudaram.
2. Cada aluno poderá reflectir sobre algumas características suas nessa idade (era baixo/alto; gordo/magro; chato/giro, etc.) e/ ou informar-se junto dos pais.
3. Dar a cada sub-grupo papel de cenário para desenhar o contorno do corpo que vão trabalhar.
4. Os participantes, preferencialmente de alturas diferentes, podem servir de

modelos para contorno, podendo o docente colaborar.

5. Após realizado o contorno, pedir a cada grupo que, através de desenho, complete a figura com os órgãos e caracteres sexuais externos que diferenciam os dois sexos nas diferentes idades: homem, rapaz, mulher, rapariga.

6. No final, pedir a cada grupo que apresente o seu trabalho, para analisar em conjunto as transformações que ocorrem na puberdade.

7. O professor deve clarificar possíveis dúvidas que surjam.

Actividade 5– Como sou e como me vêm

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: ficha nº11

COMO FAZER:

1. Resolução individual da ficha e discussão com o grupo sobre a imagem que cada um tem de si e se corresponde ao que os outros vêm (ficha nº11).

Actividade 6 – Como crescemos?

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários:Jornais; revistas; fotografias; informação teórica; cola; cartolinas; papel; marcadores.

COMO FAZER:

1. Solicitar aos jovens que tragam para a aula material escrito e fotográfico, relativo a algumas etapas do crescimento das pessoas (1.ª infância, 2.ª infância, Puberdade, Adolescência, Jovens Adultos, Idade Adulta, 3.ª Idade).

2. Dividir o grupo em subgrupos. Propor a cada grupo que, com base nos materiais disponíveis, caracterize uma ou mais fases do desenvolvimento de Homens e Mulheres. Sugerir que procurem fotografias de pessoas que, embora com a mesma idade, tenham um desenvolvimento ou imagem corporal diferente (nota – se houver alguma etapa que não seja escolhida, poder-se-á fazer uma breve exposição teórica sobre ela).

3. Apresentação dos trabalhos dos vários grupos.

Actividade 7 – A Puberdade

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: Questionários, livros.

COMO FAZER:

1. Explicar a necessidade de clarificar ideias acerca da puberdade.
2. Distribuir um questionário aos jovens e pedir que respondam se é verdadeiro ou falso, tal como no exemplo que se apresenta a seguir (ver ficha nº11).

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

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

3. Para a correcção da ficha, podem ser utilizados dois métodos
 - Se os jovens mostrarem interesse, facultar a consulta individual de livros.
 - Apresentar a ficha de correcção para os jovens auto-avaliarem o seu trabalho ou facultar a consulta de livros para, em grupo, pesquisarem as respostas.

Actividade 8 – Confirmar os factos

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: ficha nº12

COMO FAZER:

1. Resolução individual ou em pares de jogos de palavras (ficha nº12).

Actividade 9 – Ciclo Ovário

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Videograma sobre o ciclo ovário; calendários.

COMO FAZER:

1. Começa-se por fazer uma breve exposição teórica sobre o ciclo ovário ou passa-se um videograma relativo ao tema.
2. Alertar para a existência de expressões que são frequentemente mal percebidas, nomeadamente:
 - 1.º dia do ciclo = 1.º dia de menstruação;
 - Menstruação = período;
 - Ciclo ≠ Período;
 - Ovulação;
 - “Ser ou não regular” = “A menstruação aparece mais ou menos de X em X dias”.
3. Dividir o grupo em subgrupos, assegurando que existe, pelo menos um calendário por grupo.
4. Escrever no quadro as seguintes indicações:

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

- Cada subgrupo deve responder às seguintes perguntas, para cada uma das situações apresentadas:

- 1.º dia do ciclo
- Último dia do ciclo
- Dia provável da ovulação
- Período fértil
- Período seguro

NOTA: É importante que os alunos percebam:

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

Actividade 10 – Os meus interesses e os meus sentimentos

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: ficha nº13

COMO FAZER:

1. Resolução individual da ficha (ficha nº13)
2. Fazer um levantamento dos pontos em comum na ficha e apresentar à turma

Actividade 11 – Reacção de Atracção

Duração previsível: 20 m

Recursos Necessários: ficha nº14

COMO FAZER:

1. Face às descrições apresentadas na ficha, cada aluno refere se sente atracção ou repulsão (ficha nº14).

Actividade 12– JáGostei / Ainda Gosto

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Papel e lápis, cartolinas, marcadores.

COMO FAZER:

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

Exemplo 1: deixou de gostar porque:

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

Exemplo 2: continua a gostar porque:

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

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

Exemplo 1: desdém; revolta; tristeza; fúria.

Exemplo 2: satisfação; alegria; confiança; identificação.

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

Actividade 13– Que Sinto Quando Não Gostam de Mim / Que Sinto Quando Gostam de Mim

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Papel, cartolinas, canetas.

COMO FAZER:

1. A partir da actividade anterior, fazer o inventário das sensações obtidas quando:
 - gostam de nós;
 - não gostam de nós.
2. Cada jovem deverá registar numa folha de papel três tipos de sensações.
3. Depois dos registos feitos, deverão ser colocados num painel para análise e discussão.

Provavelmente surgirão expressões como:

- ⊗ gostam de nós - sentir o coração a bater; corar; euforia; satisfação.
- ⊗ não gostam de nós - revolta; abatimento; tristeza; dúvidas.

Actividade 14– Manifestar Sentimentos**Duração previsível: 45 + 45 m****Recursos Necessários:**Papel e canetas**COMO FAZER:**

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

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

Actividade 15– As Nossas Fontes de Prazer**Duração previsível: 45 + 45 + 45 m****Recursos Necessários:** Livros técnicos, papel, marcadores e fita-cola.**COMO FAZER:**

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

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

Actividade 16 – Do Que Eu Gosto e do Que Eu Não Gosto

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: Folha de registo, material diverso para apresentação em plenário.

COMO FAZER:

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

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

ACTIVIDADES PARA O 3º CICLO

Área - Corpo em Crescimento

Mudanças Necessárias

ACTIVIDADE 1

Como Crescemos?

Tempo Previsível • 50 m

COMO FAZER?

1. Solicitar aos jovens que tragam para a aula material escrito e fotográfico, relativo a algumas etapas do crescimento das pessoas: 1.ª Infância, 2.ª Infância, Puberdade, Adolescência, Jovens Adultos, Idade Adulta e 3.ª Idade.

2. Dividir a turma em sub-grupos.

Propor a cada grupo que, com base nos materiais disponíveis, caracterize uma ou mais fases do desenvolvimento de Homens e Mulheres. Sugerir que procurem fotografias de pessoas que, embora com a mesma idade, tenham um desenvolvimento ou imagem corporal diferente. Exemplo: peso, acne, barba, altura,...

Se houver alguma etapa que não seja escolhida, poder-se-á fazer uma breve exposição teórica sobre ela.

3. Apresentação dos trabalhos dos vários grupos.

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

ACTIVIDADE 2

Crescemos Iguais e Diferentes

Tempo Previsível (em sala) • 50 a 60 m

COMO FAZER?

1. Propor à turma a realização de entrevistas a pessoas adultas (pai, mãe, outros familiares) ou a colegas, através das quais seja possível identificar os factos e sentimentos mais significativos, relativos à vivência das mudanças corporais.

2. Após análise da(s) entrevista(s) realizada(s), dar conhecimento aos colegas da turma das situações mais frequentes. Por exemplo, através de uma *conferência de imprensa* para a turma.

3. Findas as apresentações/comunicações, realizar um debate. É importante que os rapazes e as raparigas possam encontrar semelhanças ou diferenças entre os resultados das

entrevistas e a sua própria vivência enquanto adolescentes, analisando, por exemplo, valores, sentimentos e opiniões.

Recursos Necessários • Papel e canetas.

Resposta Sexual Humana

ACTIVIDADE 1

Resposta Sexual Humana: o Que E, o Que Se Pensa

Duração Previsível 40 a 50 m

COMO FAZER?

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

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

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

Recursos Necessários. Fotocópias do texto proposto.

ACTIVIDADES PARA ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

Actividade 1

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Espelho de grandes dimensões.

COMO FAZER:

- Em grande grupo, frente a um espelho, nomear as partes do corpo e as diferenças observadas entre os elementos do grupo.
- Posteriormente, sugere-se aos alunos que classifiquem os elementos do grupo em função do sexo, cor do cabelo, dos olhos e da pele, a altura e o peso e que contem o número de elementos de cada sub-conjunto formado.

Actividade 2

Tempo previsível – 90 minutos

Recursos Necessários: *Puzzles* didáticos: “Construo o *Puzzle*” (Fichas nº15 e nº16); folhas de papel A4, lápis de cor e tesoura

COMO FAZER:

- Recorrendo a *puzzles* didáticos, os alunos reconstroem individualmente representações de duas crianças (uma de cada sexo), separando as diferentes componentes anatómicas, fazendo a sua relação com as diferenças de vestuário.

Actividade 3

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Fichas de trabalho “Construo uma boneca articulada” (Ficha nº17); canetas de feltro, tesouras, lã, colas e cartolinas

COMO FAZER:

- Realizar fichas de trabalho compostas por peças de uma boneca articulada, as quais devem ser pintadas, recortadas e montadas.

Actividade 4

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Fichas de trabalho “Construo um boneco articulado” (Ficha nº18); canetas de feltro, tesouras, lã, colas e cartolinas

COMO FAZER:

- Realizar fichas de trabalho compostas por peças de um boneco articulado, as quais devem ser pintadas, recortadas e montadas.

Actividade 5

Tempo previsível – 50 minutos

Recursos Necessários: Ficha “Construo *puzzles* anatómicos” (Ficha nº19); tesoura e cola

COMO FAZER:

- Realizar uma ficha constituída por recortes de diferentes partes anatómicas dos corpos de dois adultos, colando-os de modo a formar a imagem de uma mulher e de um homem.

Nota: Se os alunos tiverem dificuldade na manuseamento da tesoura (ex.: recortar imagens de contornos irregulares e pormenorizados, poderá obviar estas dificuldades apresentando os *puzzles* já montados mas com algumas partes trocadas (por exemplo, entre os sexos), tendo os alunos de as identificar e de as colocar no lugar correcto.

Actividade 6

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Jogo “O Corpo Humano” (Majora)

COMO FAZER:

- Agrupados em duos, constroem o *puzzle* sobre o corpo humano.
- Em voz alta enunciam a parte do corpo representada em cada peça do *puzzle*.

Nota: Existe no mercado uma variada oferta de *puzzles* sobre o corpo humano, apenas será necessário avaliar o seu rigor.

Actividade 7

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Jogo “O Corpo Humano” (Majora); ficha “Une com setas” (ficha nº20)

COMO FAZER:

- Os alunos reconstróem o *puzzle* sobre o corpo humano.
- Preenchem individualmente uma ficha.

Nota: o preenchimento da ficha, pode ser uma tarefa com elevado grau de dificuldade para os alunos com um baixo domínio de compreensão e expressão escrita, podendo ser necessário o apoio de uma professora. Será necessário ponderar se esta tarefa se adequa ou não à criança em causa.

Actividade 8

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Ficha de trabalho “Que lhes falta?” (ficha nº21) e “Formo pares” (ficha nº22); canetas de feltro e lápis de cor

COMO FAZER:

- Os alunos realizam fichas de trabalho nas quais desenham os órgãos em silhuetas de ambos os sexos.

Actividade 9

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Ficha de trabalho “As partes do corpo” (ficha nº23)

COMO FAZER:

- Os alunos realizam individualmente uma ficha de trabalho constituída pelos esquemas dos órgãos externos dos dois sexos, sendo-lhes pedido que os legendem com os nomes respectivos.

Actividade 10

Tempo previsível – 60 minutos

COMO FAZER:

- Em trabalho de pares, cada aluno identifica e localiza as partes externas do corpo do colega, falando acerca da sua função e sem repetir aquelas que já foram mencionadas.

Nota: Esta actividade reforça as aprendizagens da anterior. Pode ser levada a cabo no espaço exterior.

Actividade 11**Tempo previsível – 1 hora e 40 minutos****Recursos Necessários:** Livros e enciclopédias com representações dos órgãos internos de ambos os sexos; Ficha de trabalho “Órgãos genitais internos” (ficha nº24a e b)**COMO FAZER:**

- Pesquisa em livros e enciclopédias de representações dos órgãos internos de ambos os sexos.
- Preenchimento individual e legendagem de fichas com esquemas anatómicos dos órgãos sexuais internos, um de cada sexo.

Nota: Esta actividade pode estar sujeita às dificuldades de leitura e escrita dos alunos.**ACTIVIDADE 12****Tempo previsível – 3 horas****Recursos Necessários:** Ficha de trabalho: “Quem sou...?” (ficha nº25); balança; fita métrica**COMO FAZER:**

- Distribuir a ficha de trabalho, que serve para recolher alguns elementos básicos da identificação de cada aluno, incluindo o peso e a altura.

Nota: pode ser sugerido que recolham dados que desconhecem junto das suas famílias.**ACTIVIDADE 13****Tempo previsível – 45 minutos****Recursos Necessários:** Ficha de trabalho: “Vamos analisar os dados” (ficha nº26); lápis e borracha**COMO FAZER:**

- Com os dados recolhidos na actividade anterior, propor o preenchimento de uma ficha de trabalho que, através de comparações, permita analisar as diferenças de peso e altura dos vários elementos da turma.

Nota: a utilização de uma tabela para analisar os dados pode oferecer dificuldades a alguns alunos, podendo ser necessário apoio directo do professor.

ACTIVIDADE 14

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Revistas, tesoura, cola, papel de cenário e canetas de feltro

COMO FAZER:

- Individualmente, utilizando revistas, os alunos seleccionam e recortam imagens de pessoas aparentando idades diferentes.
- Em grupo, separam as imagens que representam pessoas de cada um dos sexos. Seleccionam, depois, para cada sexo, imagens representativas das diferentes idades, de modo a retratar a evolução humana, do nascimento à velhice.
- Por fim, colam, numa sequência cronológica, as imagens em papel de cenário.

Nota: o manuseamento da tesoura, sobretudo para recortar imagens de pequenas dimensões e mais pormenorizadas, pode ser uma tarefa mais difícil para alguns alunos.

ACTIVIDADE 15

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Vídeo “Um Amor de Cupido” (APF)

COMO FAZER:

- Visionamento de um vídeo sobre a puberdade e sobre os sentimentos e as dúvidas dos jovens a esse propósito.

Nota: o visionamento do vídeo pode processar-se em dois momentos, intervalados por um debate. Na primeira parte podem observar-se e discutir-se as transformações pubertárias do rapaz e, na segunda, as da rapariga.

Dada a natureza do tema e a sua relação com a intimidade dos alunos, poderão ocorrer manifestações individuais de pudor e de inibição.

ACTIVIDADE 16

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Fichas “As Mudanças no Corpo na Puberdade” (fichas nº27 e 28)

COMO FAZER:

- Revisão das principais alterações que caracterizam a puberdade e as diferenças em cada sexo.
- Preenchimento de duas fichas de trabalho.

ACTIVIDADE 17

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Livros “Enciclopédia da Vida Sexual – 7/9 anos”

COMO FAZER:

- Debate orientado, acompanhado pela observação de imagens de livros onde se representam as mudanças físicas que caracterizam o processo pubertário.

ACTIVIDADE 18

Tempo previsível – 50 minutos

Recursos Necessários: Vídeo (*Evax*); pensos higiénicos

COMO FAZER:

- Visionamento de um vídeo sobre o período menstrual.
- Debate alargado a partir dos conteúdos do filme, explorando-se o tema das regras de higiene que devem ser observadas no decurso desse período do ciclo ovário.
- Recorrendo a um exemplar real, demonstrar a aplicação do penso higiénico. Distribuir exemplares para que os alunos possam manuseá-los.

ACTIVIDADE 19

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Ficha de trabalho “Puberdade” (ficha nº29)

COMO FAZER:

- Conversa, em grupo, sobre as diferenças e semelhanças anatómicas entre as crianças e os adultos, tendo como suporte a análise de recortes de fotografias elucidativas.
- Após este diálogo, entregar uma ficha onde figuram as representações de corpos de crianças e de adultos, pedindo aos alunos que as pintem e registem o número das diferenças identificadas.

ACTIVIDADE 20

Tempo previsível – 50 minutos

Recursos Necessários: Cartões com representações de figuras humanas de ambos os sexos e com diferentes idades

COMO FAZER:

- Divide-se o grupo de alunos em sub-grupos de três elementos cada. A estes grupos são distribuídos cartões representativos do corpo humano em quatro fases da sua vida (uns para o sexo feminino, outros para o masculino).
- Aos sub-grupos formados cabe organizar esses cartões, sobre as suas mesas, segundo a ordem crescente das idades (1, 12, 30 e 60 anos).
- Após este trabalho, estabelecer um diálogo em grande grupo, salientando o tema das mudanças pubertárias.

ACTIVIDADE 21

Tempo previsível – 45 minutos

Recursos Necessários: Ficha “Descubro Palavras Escondidas” (ficha nº30), lápis e borracha

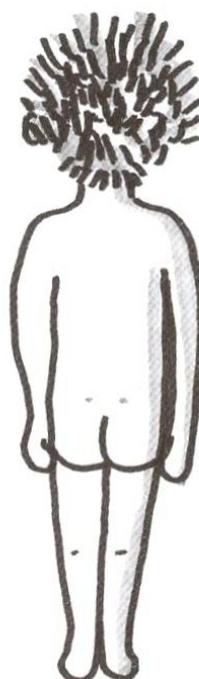
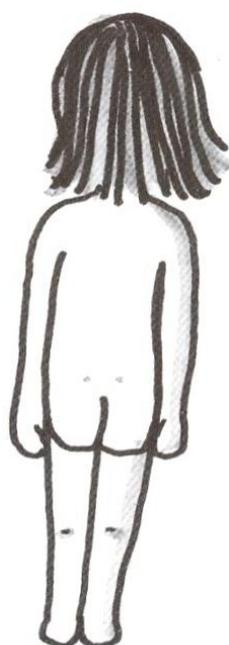
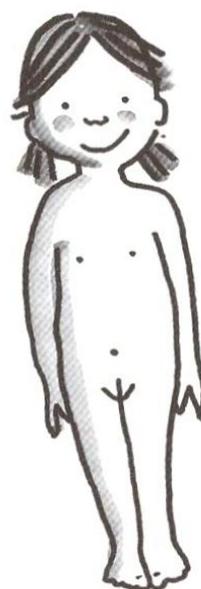
COMO FAZER:

- Com o objectivo de aferir e consolidar conhecimentos, distribuir uma ficha na qual se pretende que os alunos identifiquem palavras relacionadas com as diferentes partes do corpo, já referidas em sessões anteriores.

Nota: o nível de competência no domínio da Língua Portuguesa é um factor muito importante na facilidade ou dificuldade dos alunos na resolução desta tarefa.

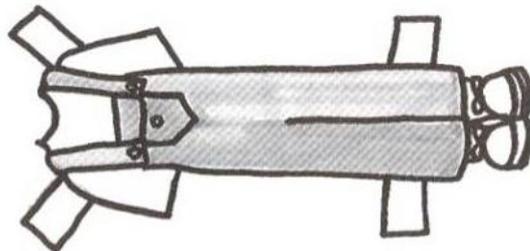
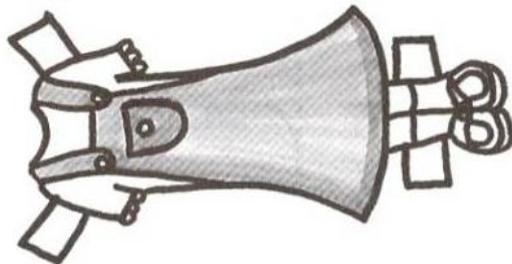
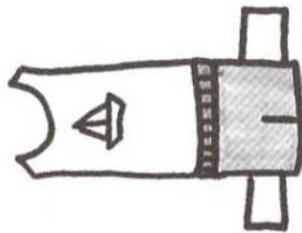
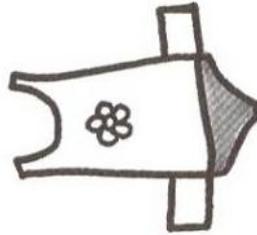
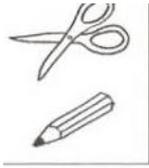
FICHAS CORRESPONDENTES ÀS ACTIVIDADES

x 2

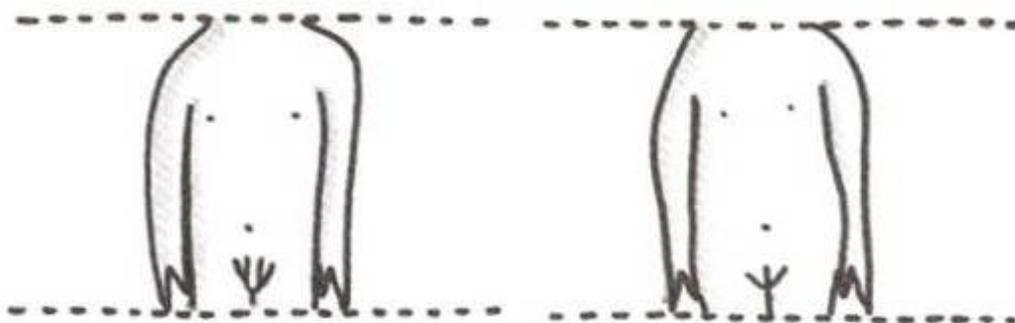
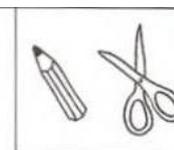


Ficha 1

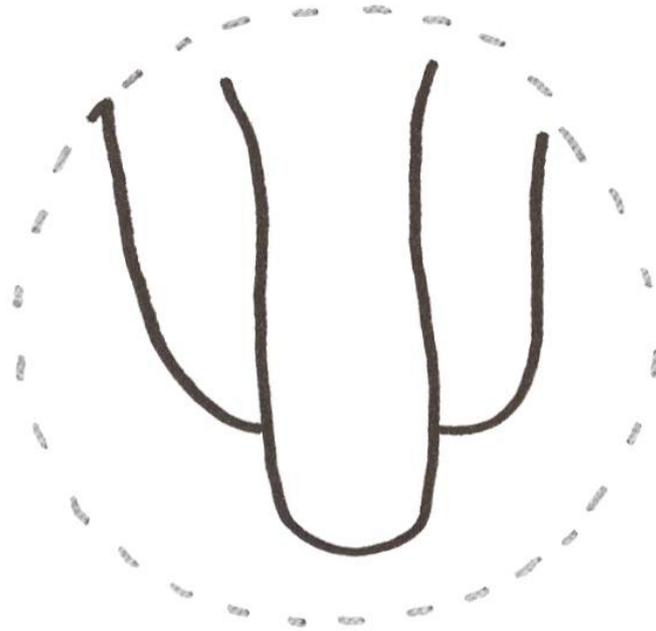
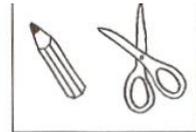
Ficha 2



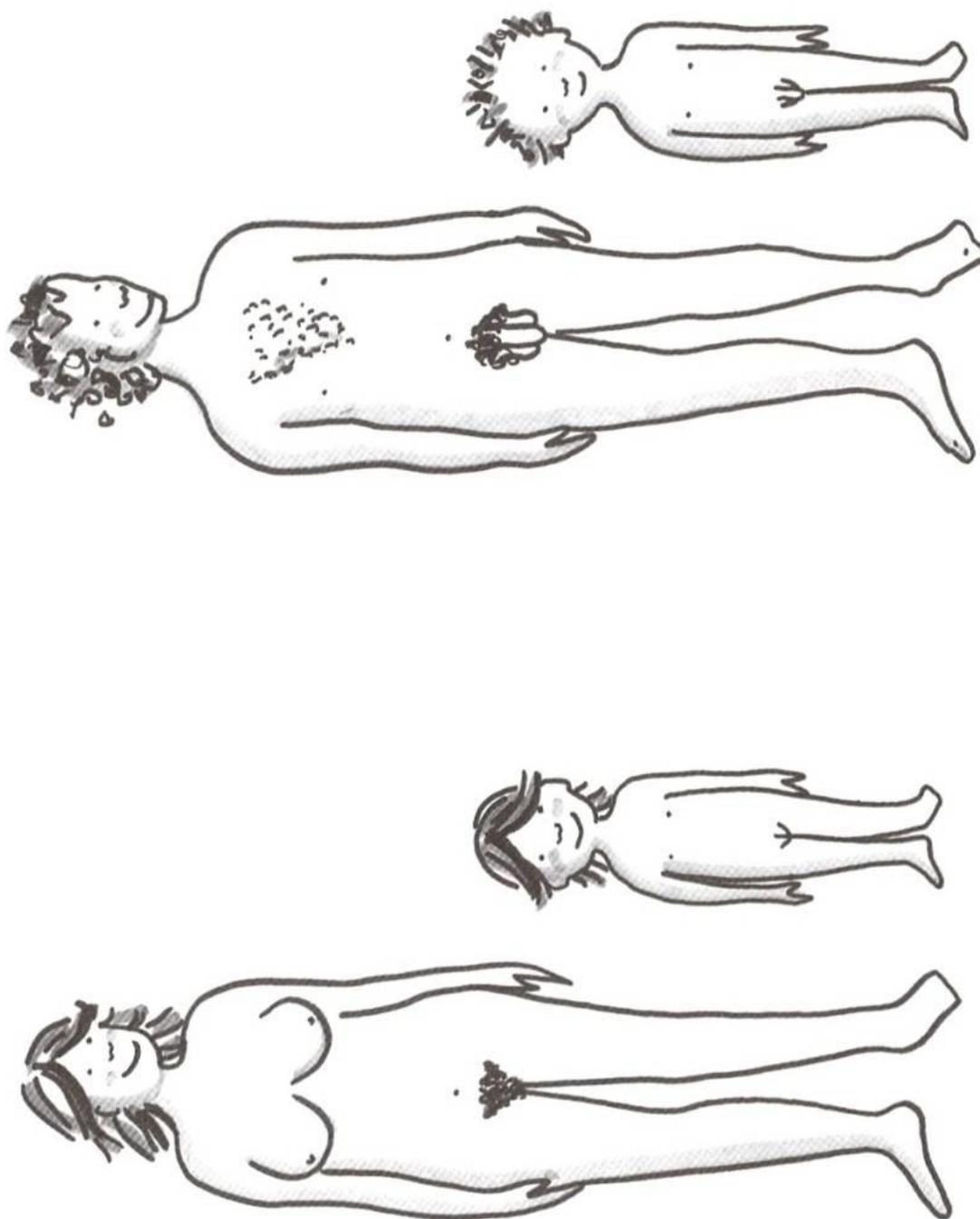
Ficha 3



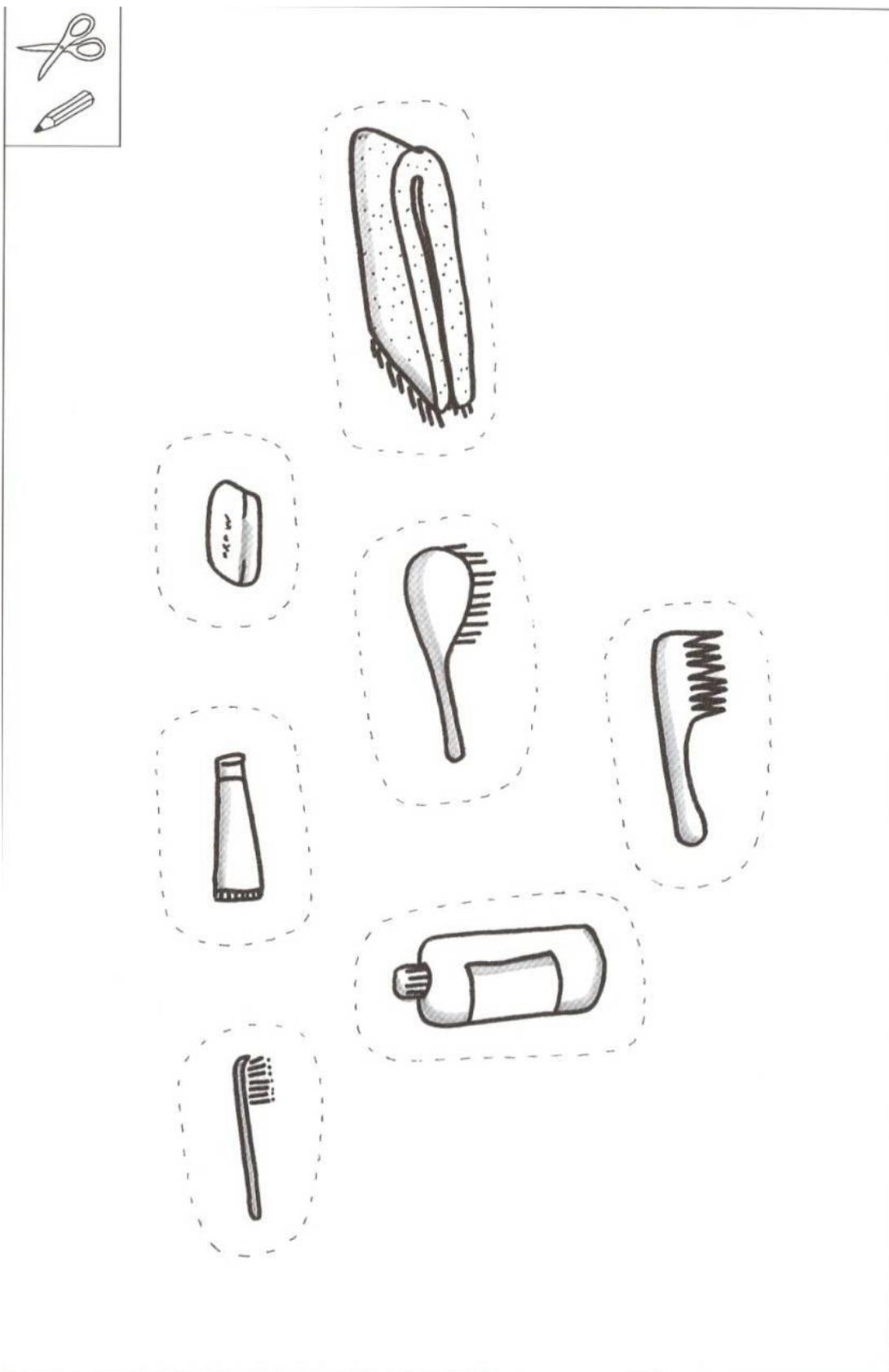
Ficha 4



Ficha 5



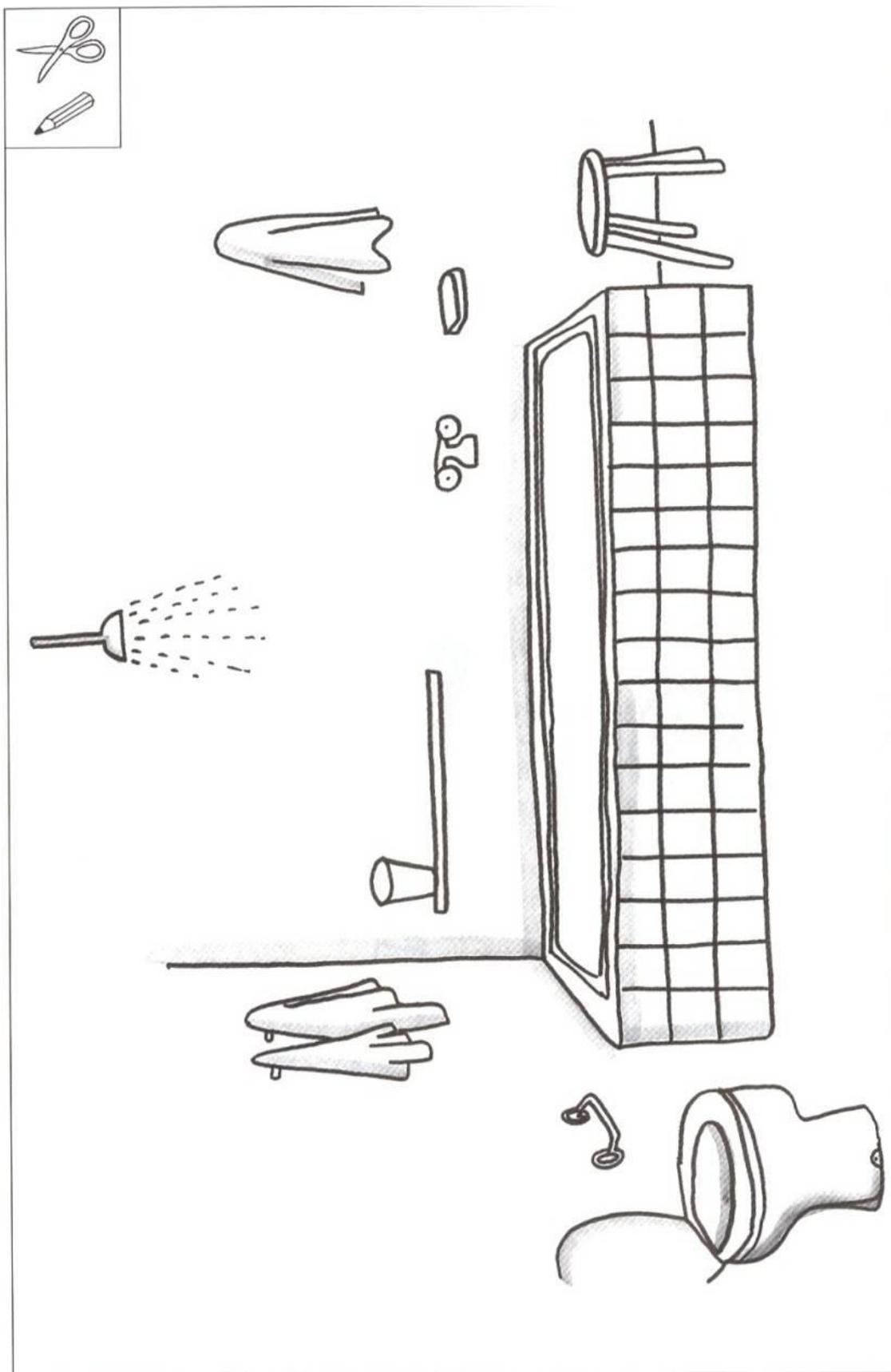
Ficha 6



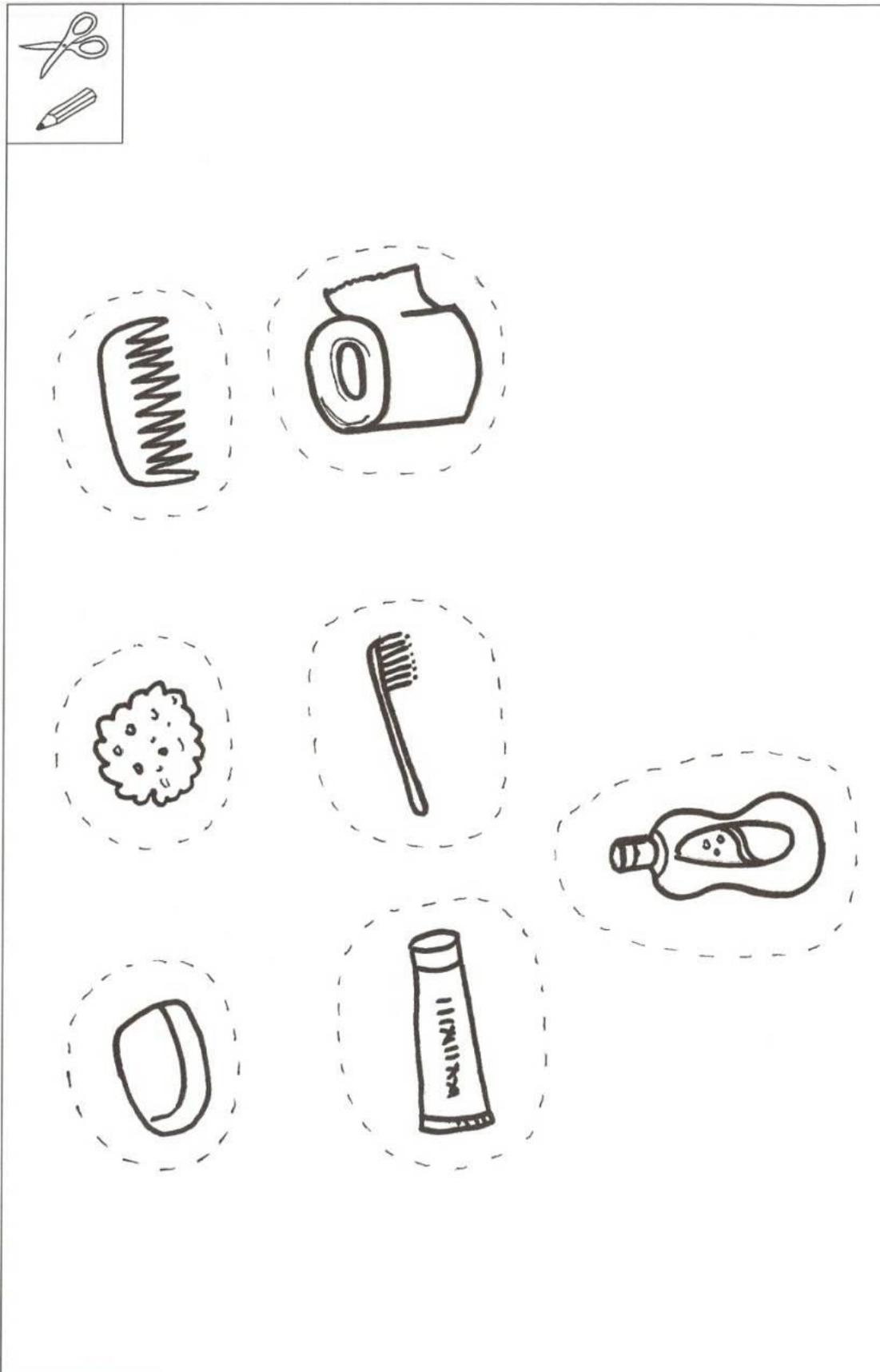
Ficha 7



Ficha 8

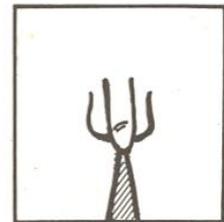
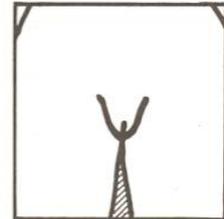
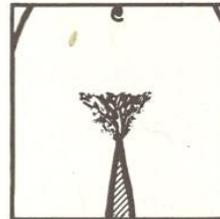
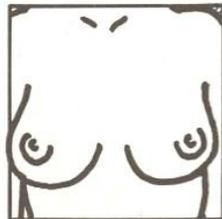
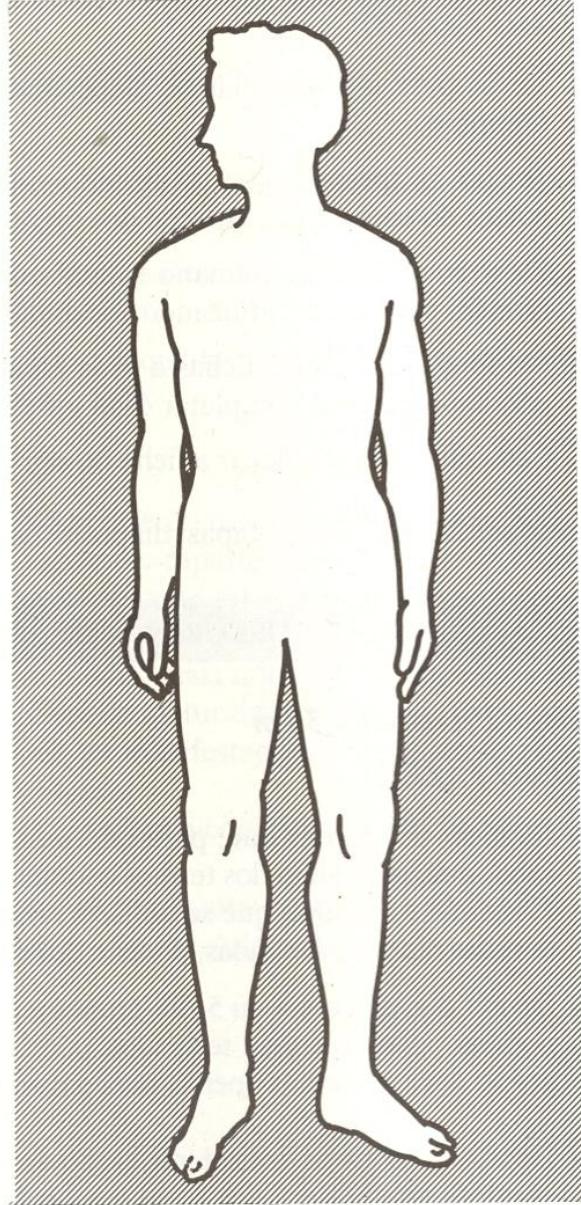
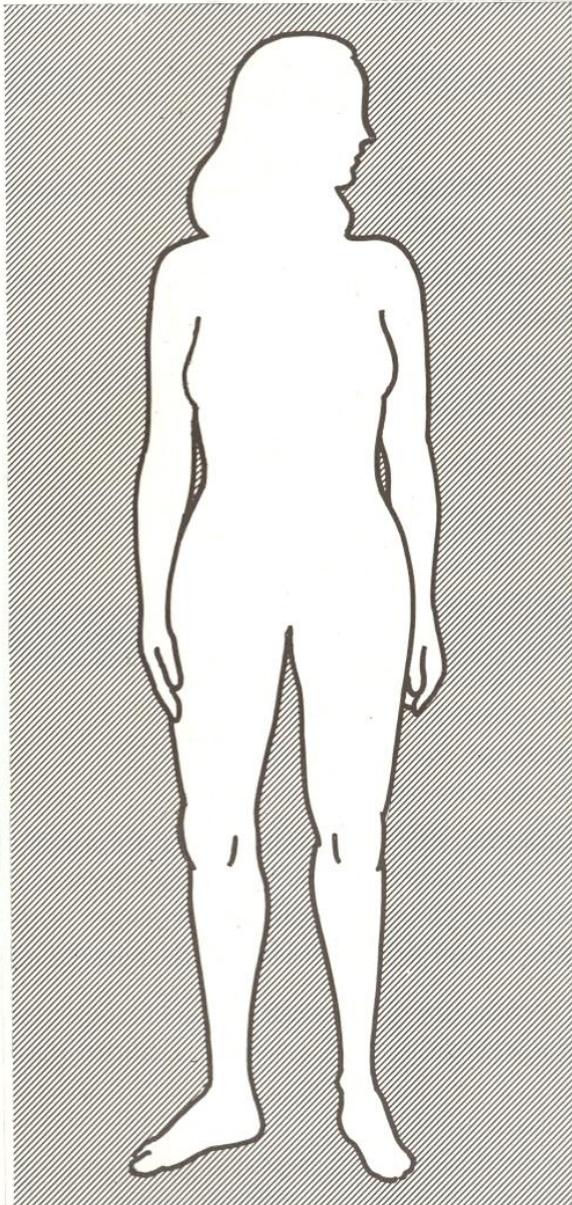


Ficha 9



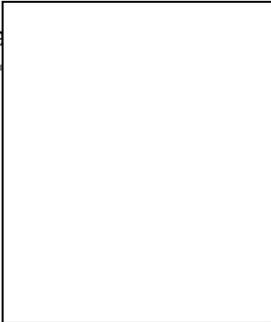
Ficha 10

O CORPO HUMANO



Ficha 11

COMO SOU E COMO ME VÊM?



FOTO



(Impressões digitais)

NOME _____
APELIDOS _____
SEXO _____
IDADE _____
ALTURA _____
PESO _____
GRUPO SANGUÍNEO _____
LOCAL DE NASCIMENTO _____
DATA DE NASCIMENTO _____
MORADA _____

TELEFONE/TELEMÓVEL _____

AS MINHAS QUALIDADES _____

OS MEUS IDEAIS _____

AS MINHAS CAPACIDADES _____

OS MEUS DESEJOS _____

O QUE EU MAIS GOSTO _____

OS MEUS PONTOS FRACOS _____

O MEU TEMPERAMENTO _____

Ficha 12

CONFIRMAR OS FACTOS

Actividade 1:

Olha para a lista de palavras que se seguem e constrói categorias que se relacionem umas com as outras. Regista no caderno as categorias que fizeste. Compara as tuas categorias com as dos teus colegas.

Actividade 2:

Copia estes inícios de frase, um de cada vez, e completa-as acrescentando o máximo número de palavras da actividade 1 que conseguires. Podes acrescentar algumas frases à lista.

1. Eu sei que as mulheres têm...
2. Eu sei que os homens têm...
3. Regra geral, uma mulher tem o período...
4. Os bebés crescem...

Útero	Onde o esperma é armazenado	Óvulo	Cordão
Mais ou menos de 28 em 28 dias	Pénis	Onde os bebés crescem	Ovo
Vagina	Onde os óvulos são armazenados	Testículos	Masculino
Porque o esperma sai do corpo	Escroto	Ovários	Feminino
Nove meses	Umbigo	Período	Gravidez



Ficha 13

OS MEUS INTERESSES E OS MEUS SENTIMENTOS

Completa as frases, partindo da tua experiência pessoal.

1. Em casa tratam-me _____ _____	13. Sonho com _____ _____
2. A minha mãe e eu _____ _____	14. Considero-me com capacidade para _____ _____
3. Gostaria que o meu pai _____ _____	15. Quando as coisas não me saem com eu quero _____ _____
4. Gostaria que o meu pai e a minha mãe um dia _____ _____	16. A maioria dos meus colegas e das minhas colegas não sabem que eu _____ _____
5. O que mais gosto de trabalhar é _____ _____	17. Neste momento, o que mais preciso é _____ _____
6. Gostaria que os professores e as professoras _____ _____	18. Nunca estou tão mal como quando _____ _____
7. Os colegas e as colegas da minha turma são _____ _____	19. Seria feliz se _____ _____
8. Quando não estou com os meus amigos e as minhas amigas _____ _____	20. A minha maior qualidade é _____ _____
9. Quando tenho uma responsabilidade procuro _____ _____	21. Gostaria que me parecesse com _____ _____
10. Faz-me ficar muito nervoso _____ _____	22. Um dia espero _____ _____
11. Sei que é uma tolice, mas tenho medo de _____ _____	23. _____ _____
12. Dava tudo por _____ _____	24. _____ _____

Ficha 14
REACÇÃO DE ATRACÇÃO

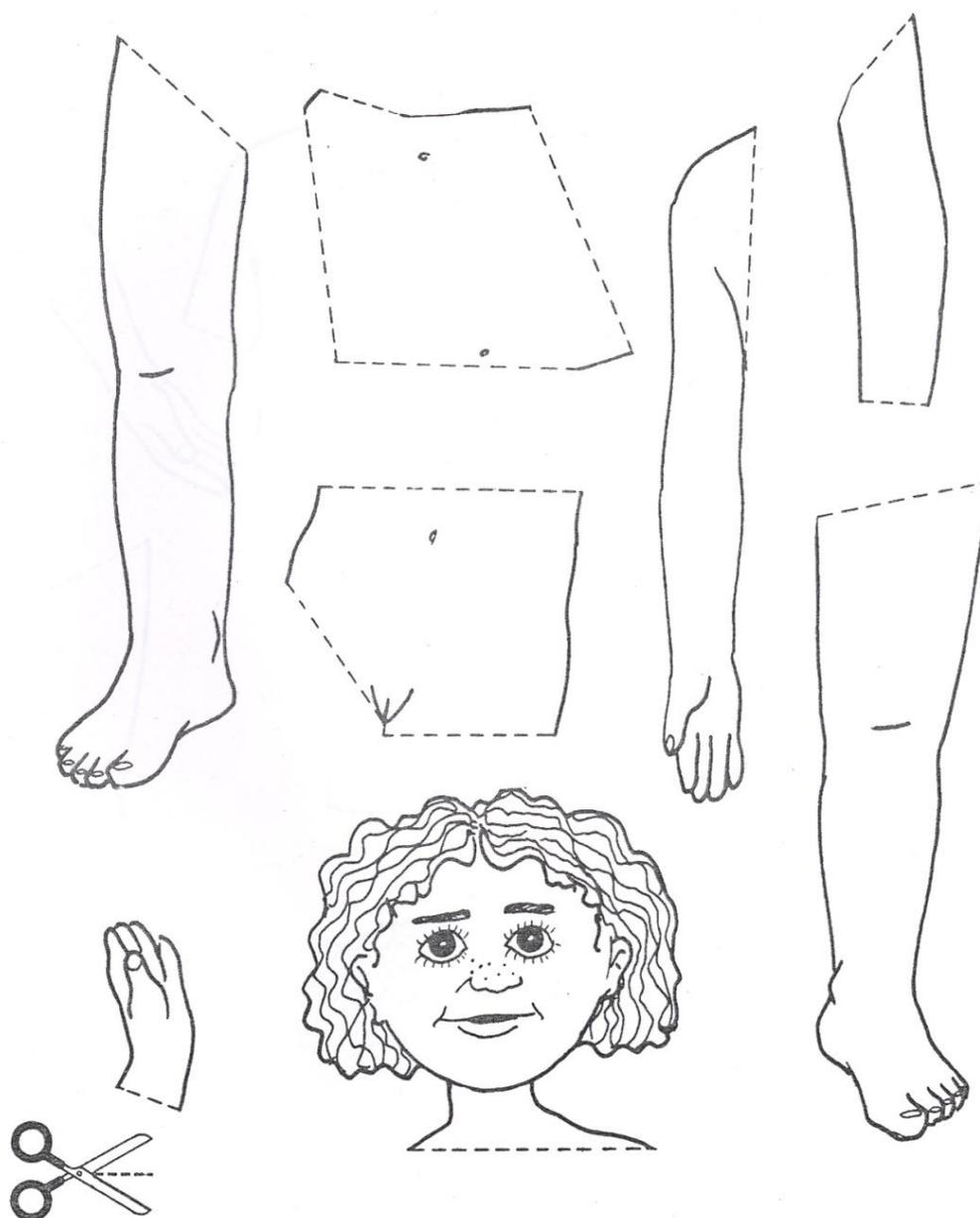
1. Observa as palavras da lista que se segue e pensa nelas em termos de como as pessoas mostram que se sentem atraídas umas pelas outras.
2. Pensa se as palavras indicam uma atracção forte, uma atracção moderada ou inexistência de atracção. Podes fazer isto, delineando círculos de cores diferentes à volta das palavras para indicar os diferentes graus de atracção, elaborando a respectiva legenda. Podes acrescentar palavras à lista.
3. Compara com as listas dos teus colegas.

Beijar	Mordiscar	Cantar	Falar
Sorrir	Olhar	Ler	Chamar
Acariciar	Acarinhar	Olhar intensamente	Acenar
Fazer cócegas	Piscar o olho	Comer	Sorrir
Confortar	Tocar	Atirar beijos	Abraçar

Ficha 15

PUZZLE

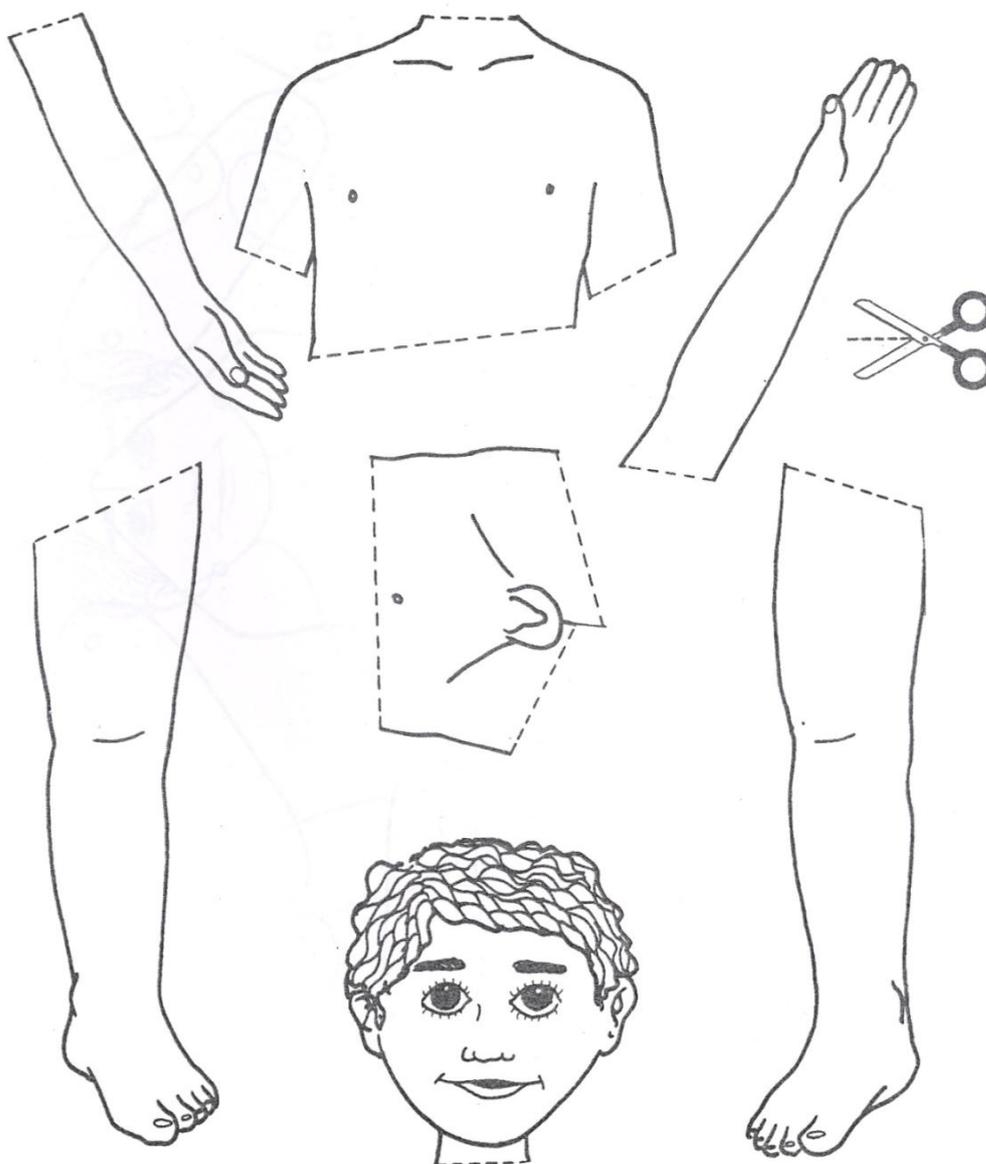
Recorta as diferentes partes do corpo, monta e pinta o puzzle.



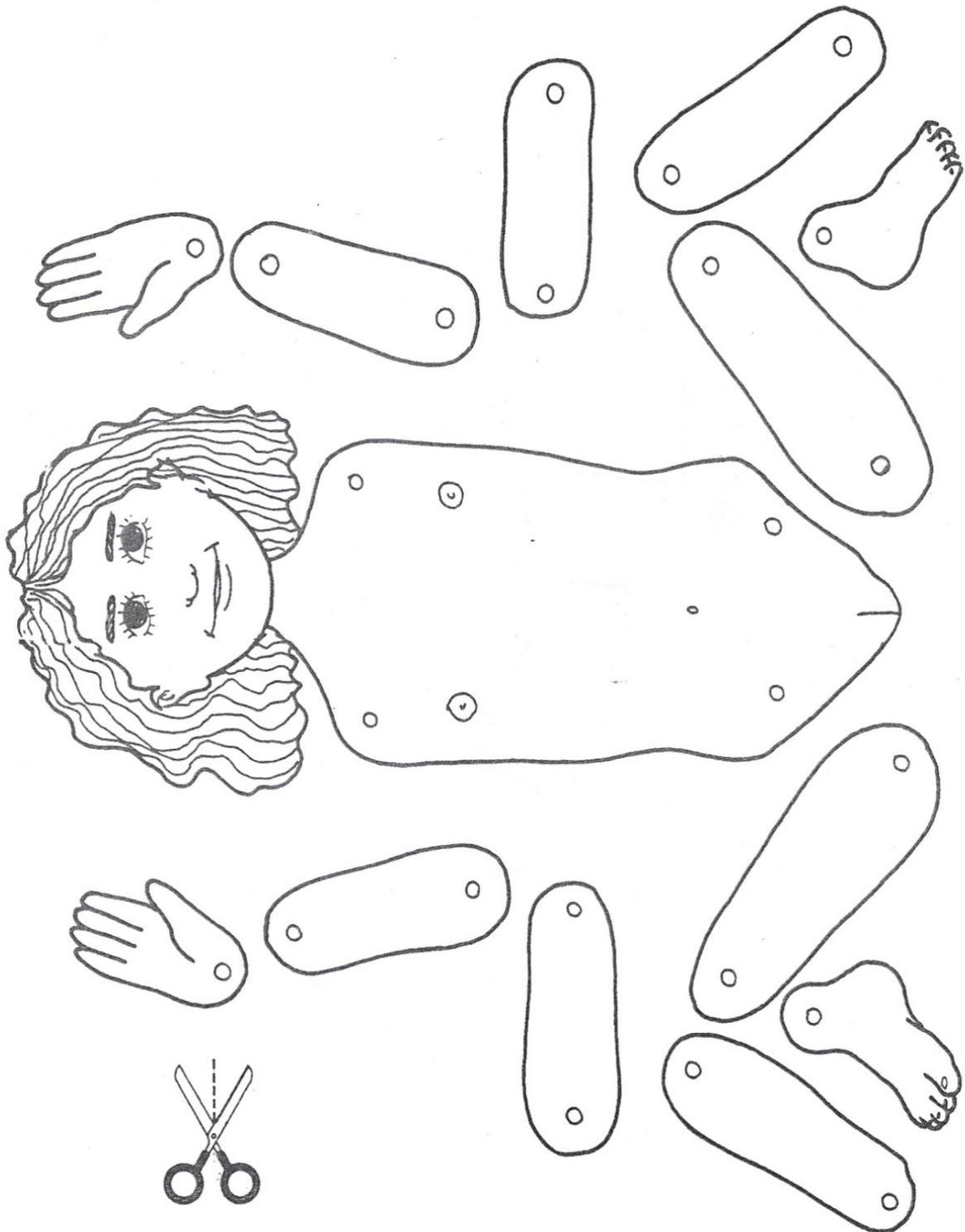
Ficha 16

PUZZLE

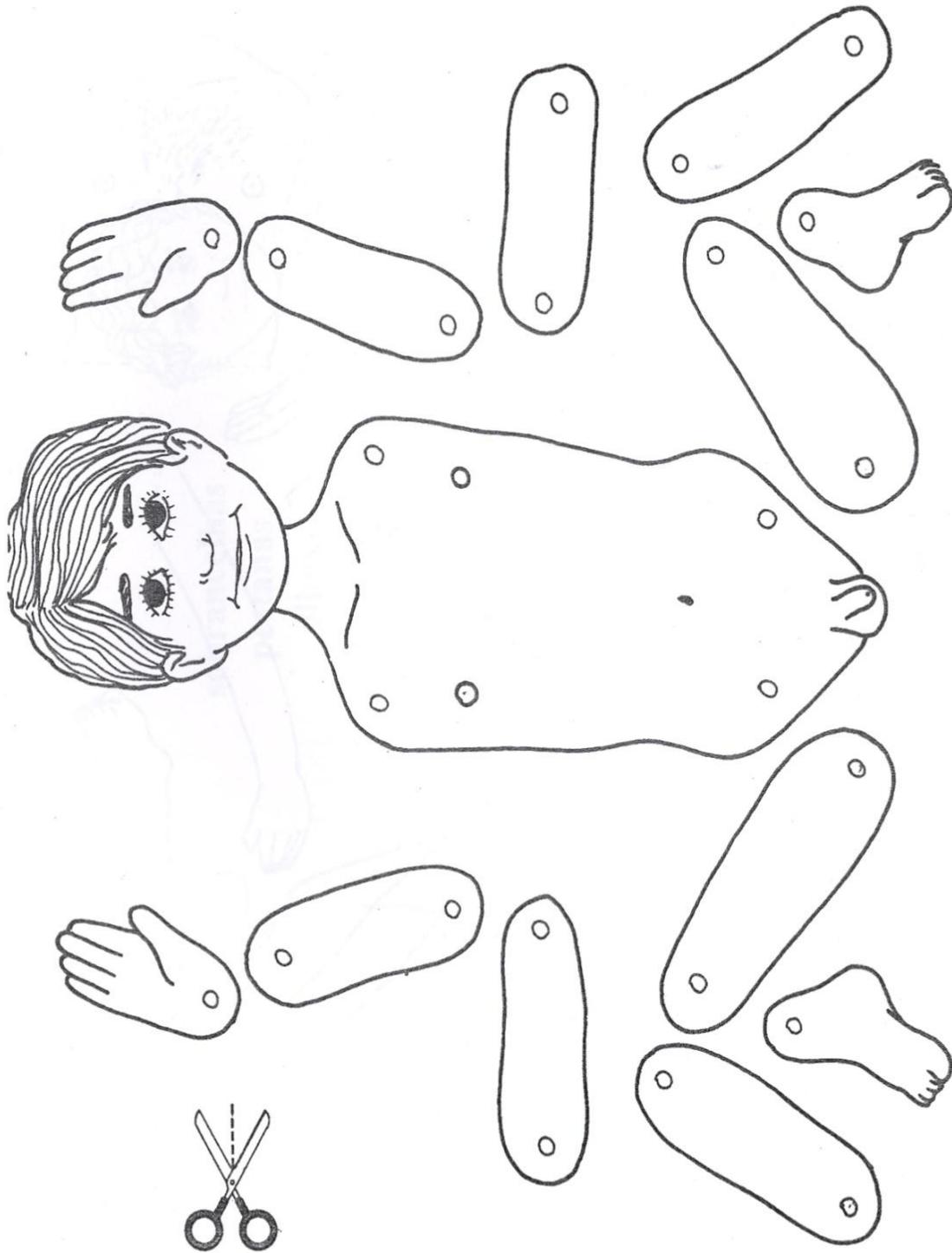
Recorta as diferentes partes do corpo, monta e pinta o puzzle.



Ficha 17



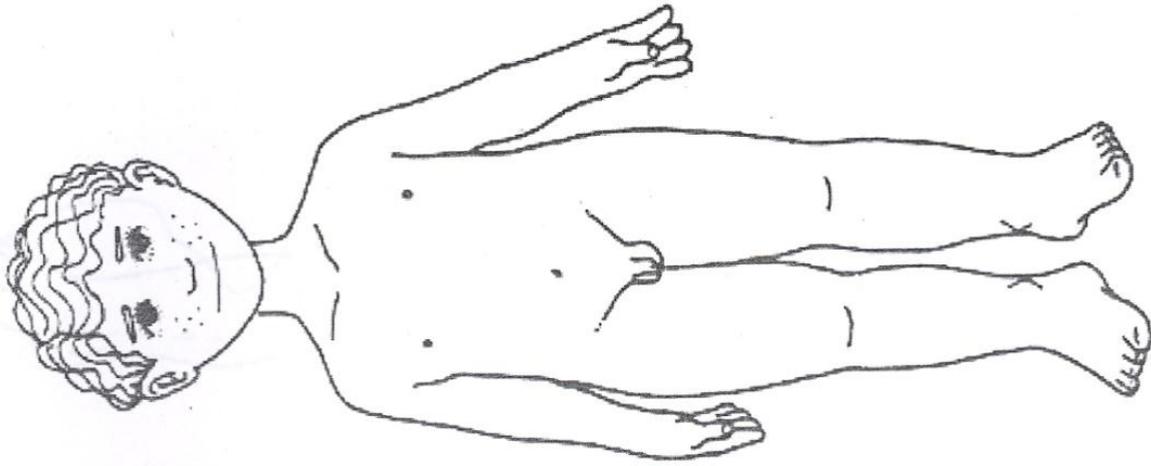
Ficha 18



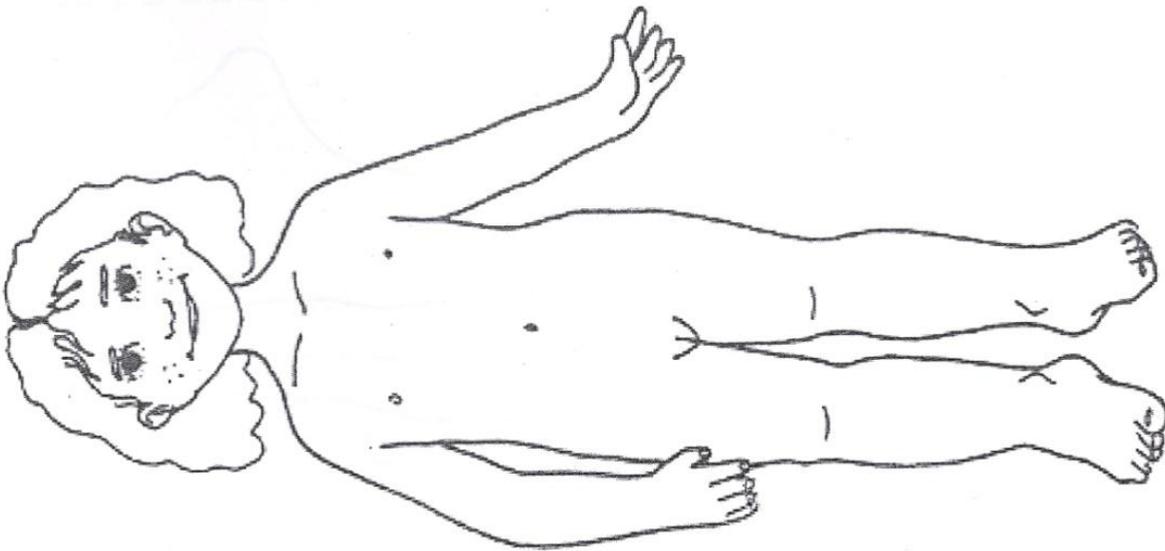
Ficha 19



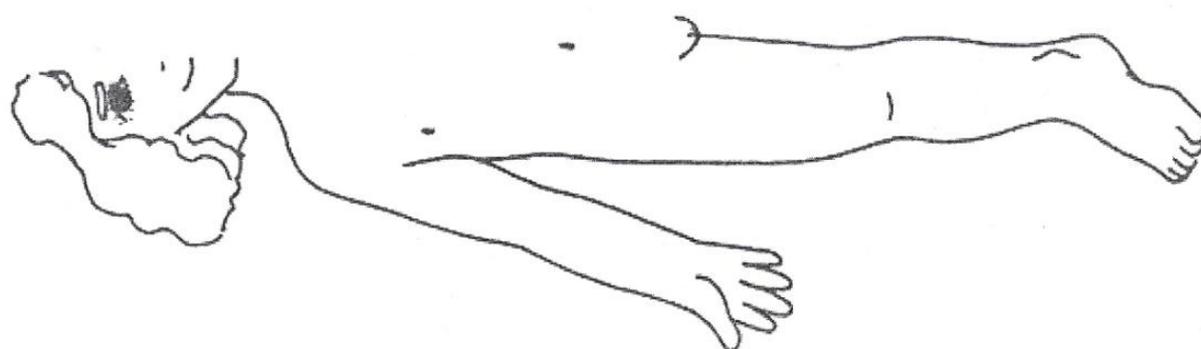
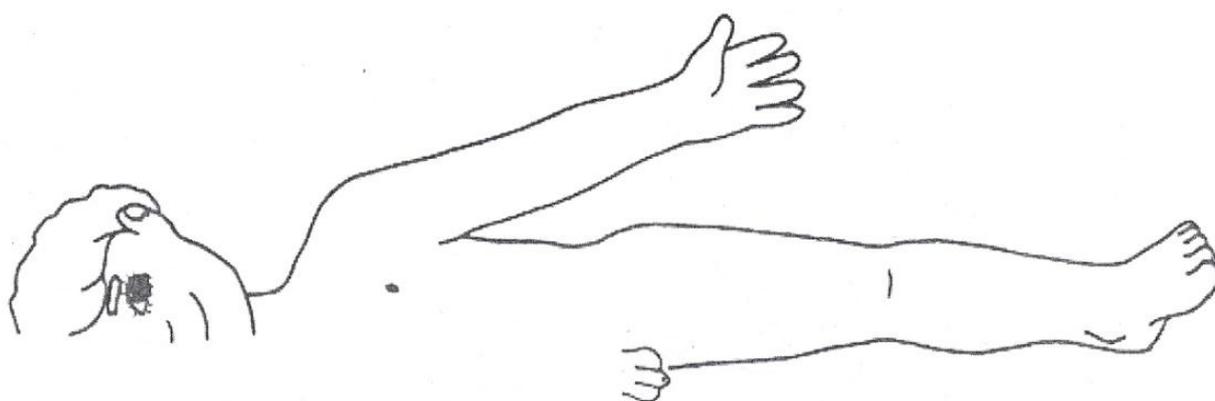
Ficha 20



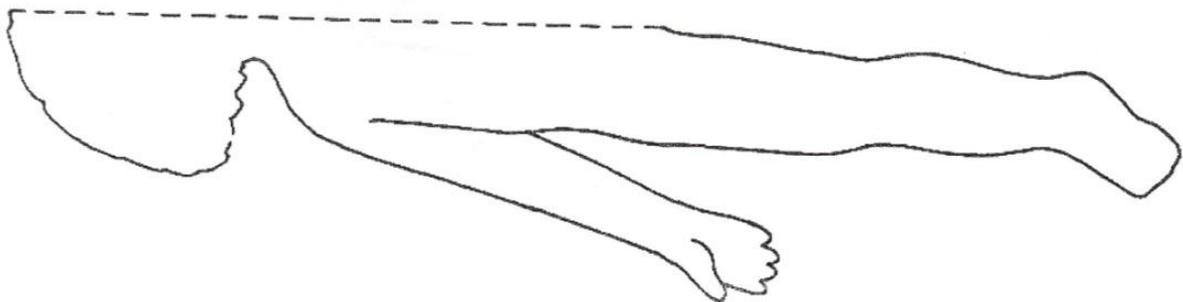
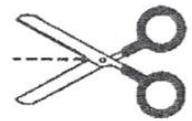
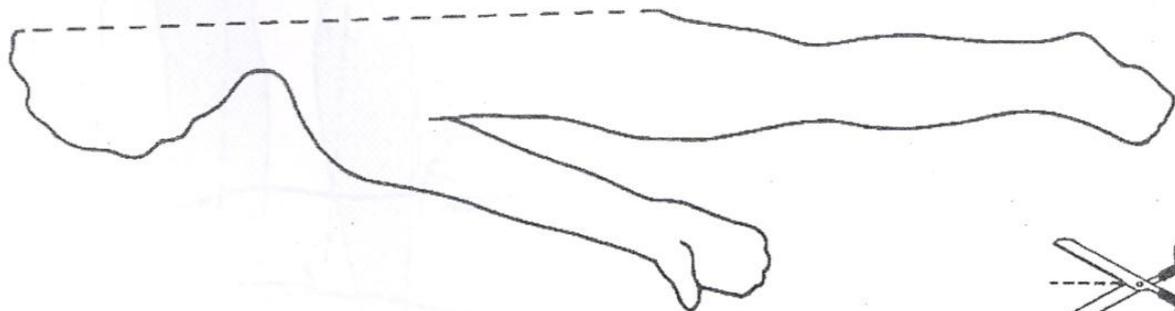
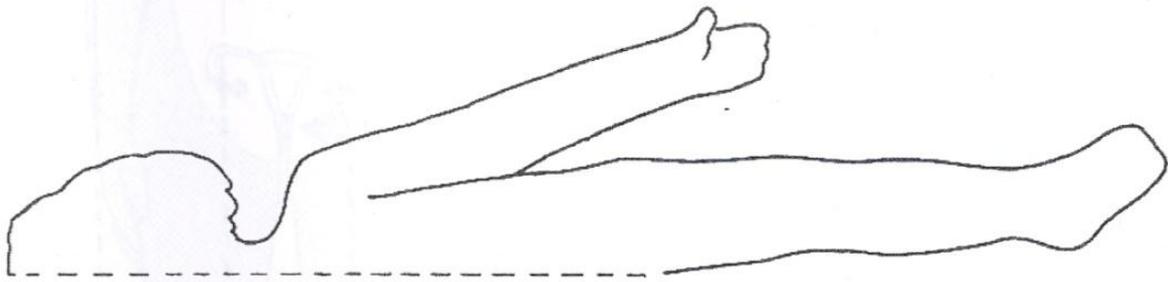
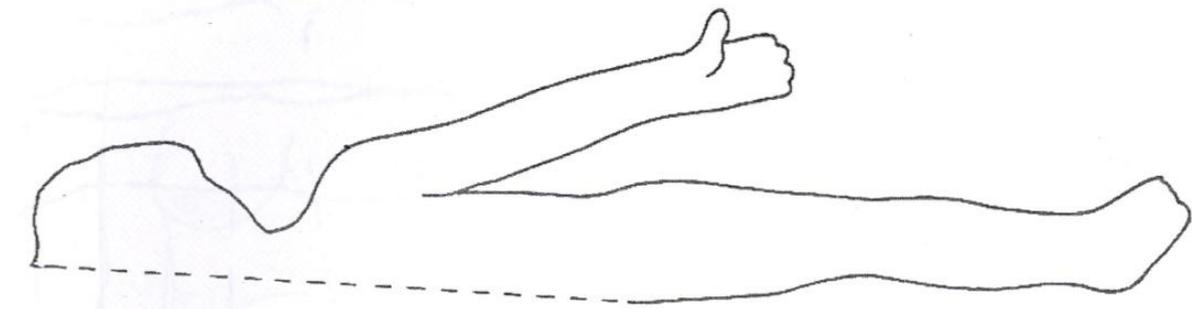
sobrancelhas
pestanas
olhos
orelhas
nariz
mamas
umbigo
mãos
dedos
vulva/pénis
músculos
joelhos
canelas
pés
dedos



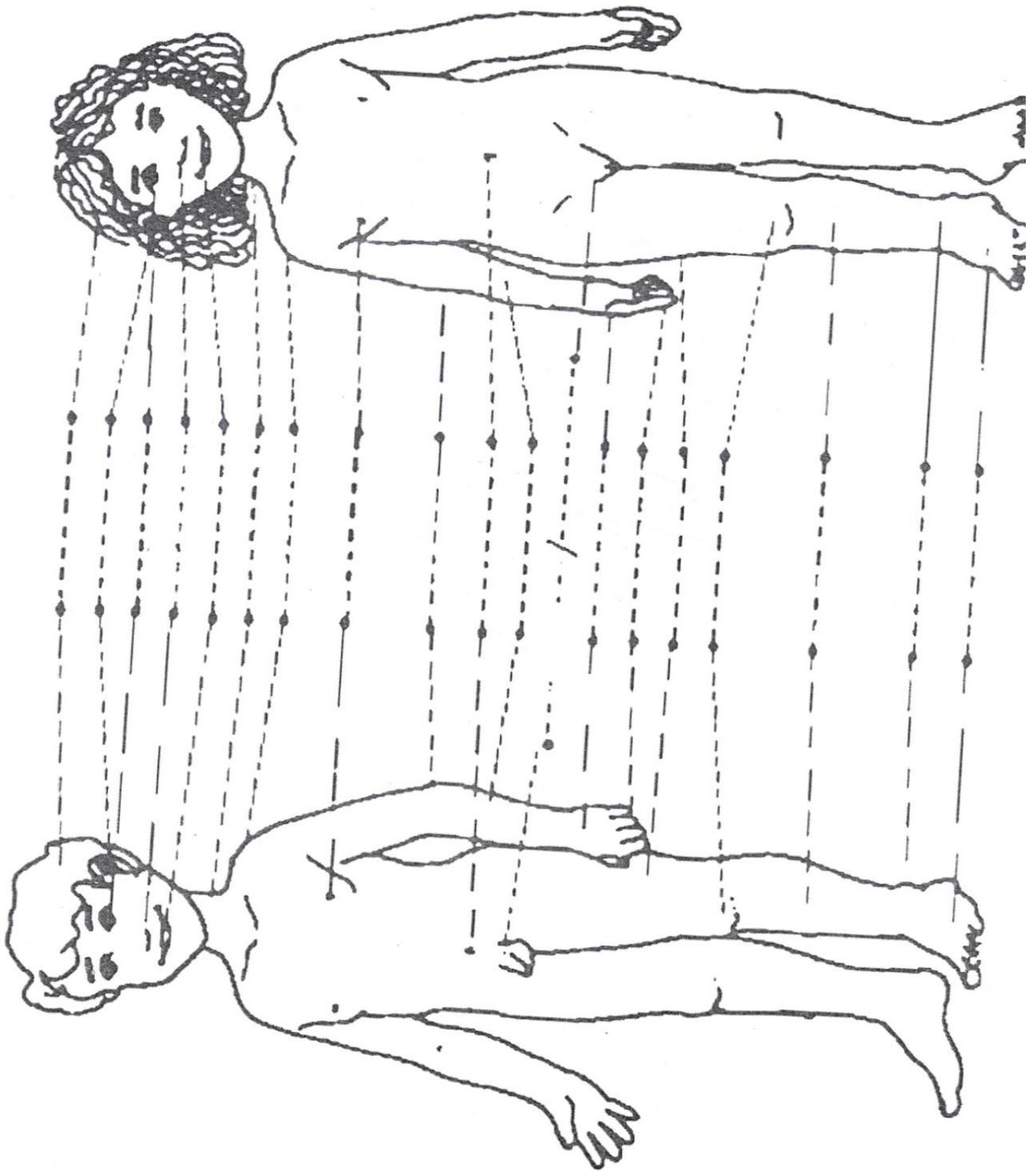
Ficha 21



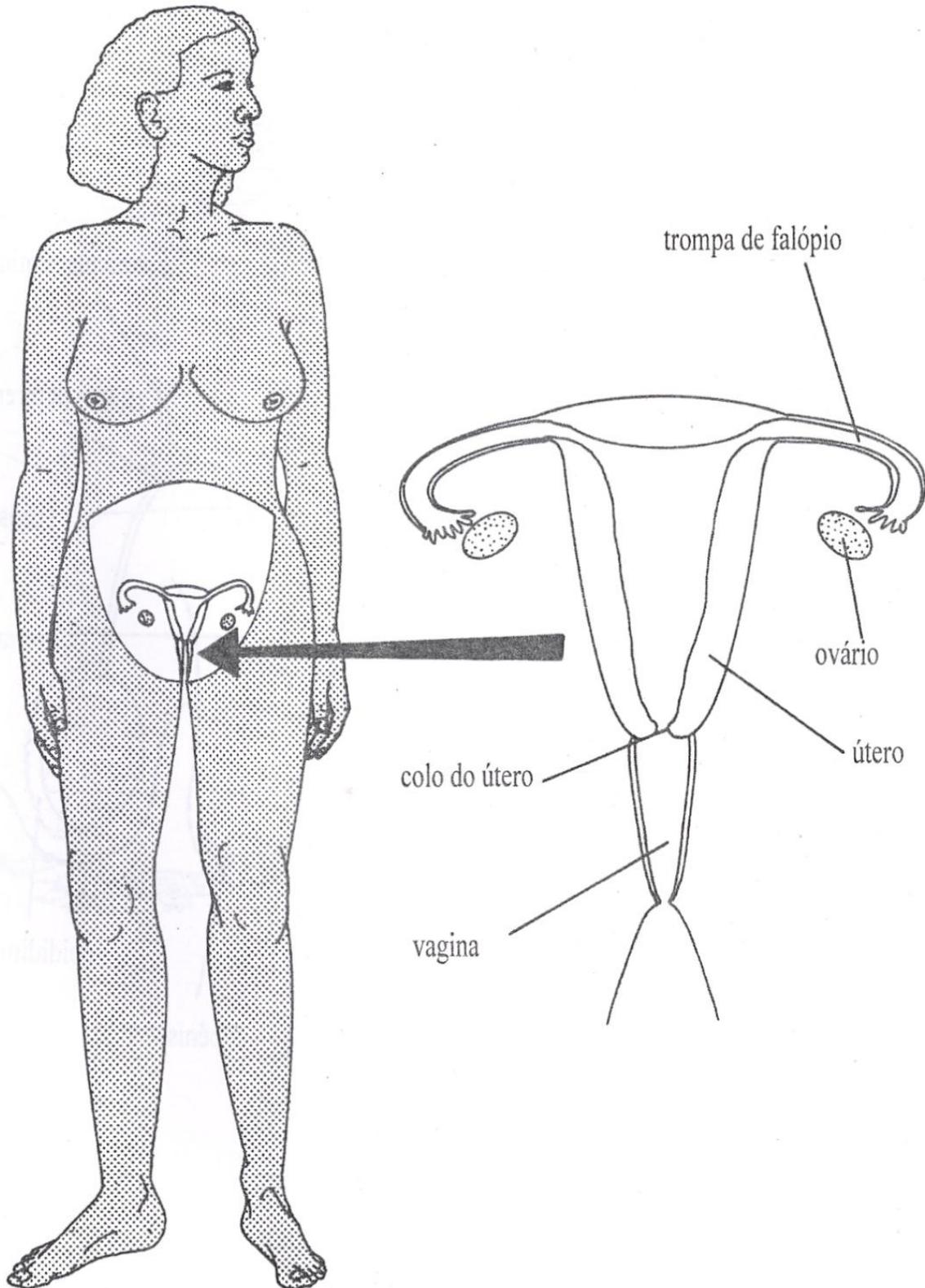
Ficha 22



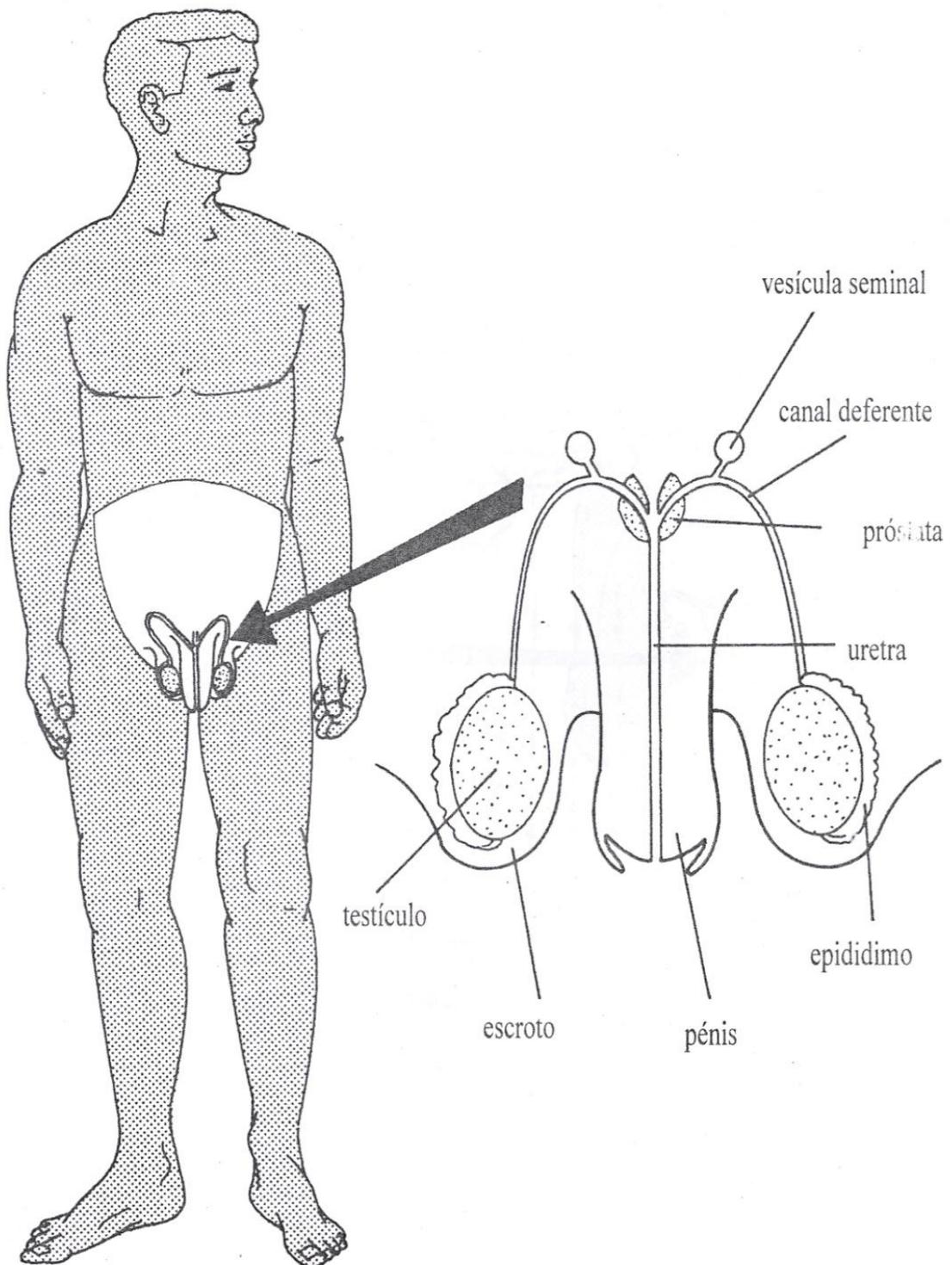
Ficha 23



Ficha 24a



Ficha 24b



Ficha 25

QUEM SOU

Completa estas frases para te conheceres melhor:

1. O meu nome é _____

2. Os meus apelidos são _____

3. A minha mãe chama-se _____

4. O meu pai chama-se _____

5. Tenho ____ anos. Nasci em ____ de _____ de _____, em _____

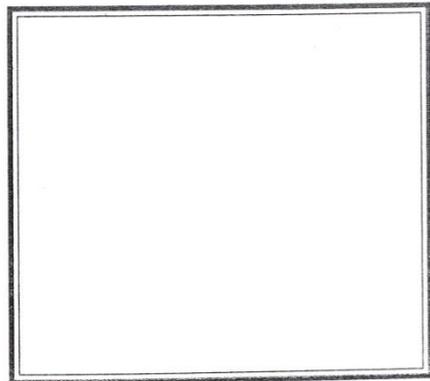
6. Moro no Bairro _____ que pertence
ao município de _____

7. Tenho _____ cm de altura e peso _____ Kg.

8. Fisicamente sou _____

9. Eu gosto de _____

10. Este sou eu.

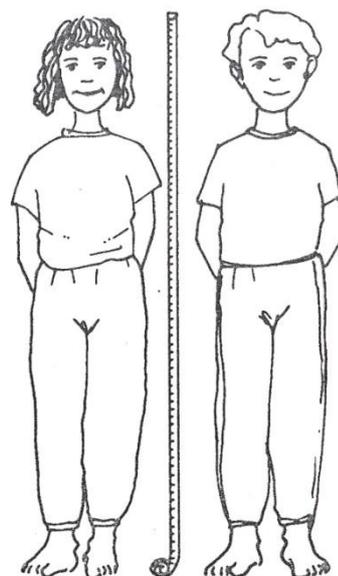


Ficha 26

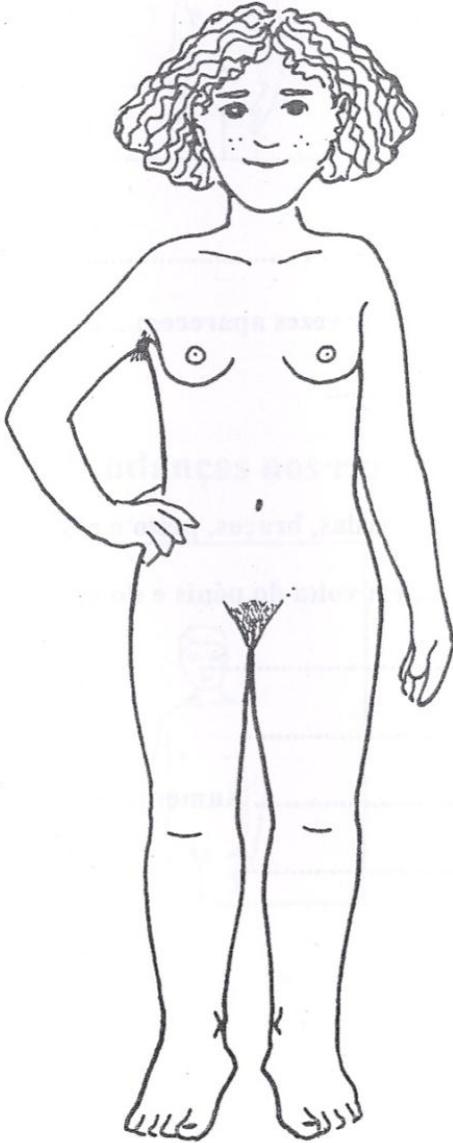
VAMOS ANALISAR OS DADOS

Alunos	Altura (cm)	Peso (Kg)

- Qual é o rapaz mais alto? _____
 E o mais baixo? _____
 Qual é a rapariga mais baixa? _____
- Quem pesa mais? _____
 Quem pesa menos? _____
- Há dois alunos com a mesma altura. Quem são? _____
- Quais são os alunos que têm um peso superior a 50 kg? _____

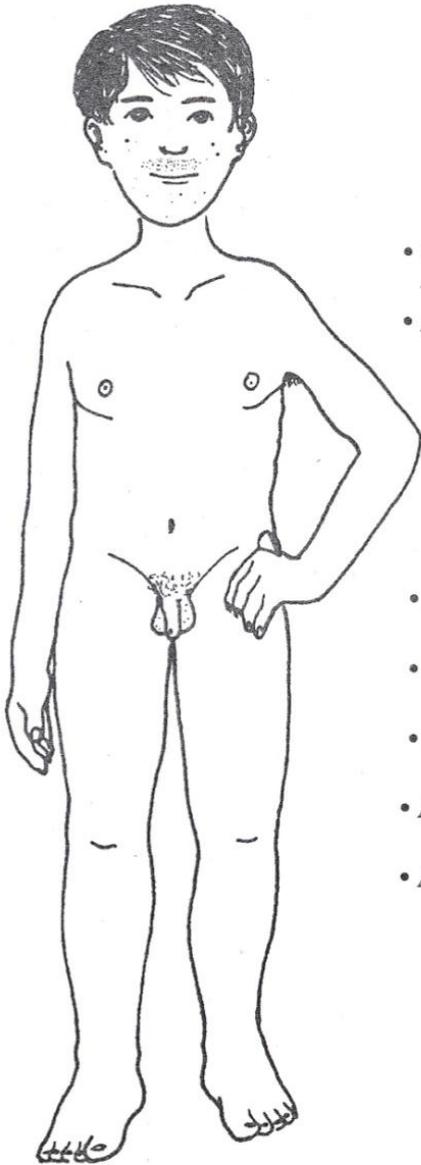


Ficha 27



- O corpo aumenta em e
- Às vezes aparecem
- Crescem nas axilas
- Os braços
- As ancas e
- Crescem no púbis
- As coxas
- Aparece a primeira

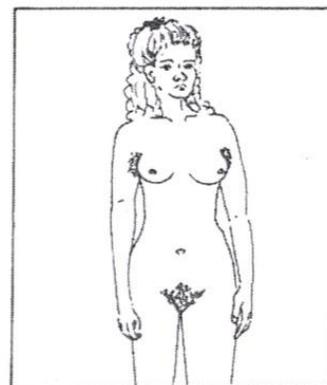
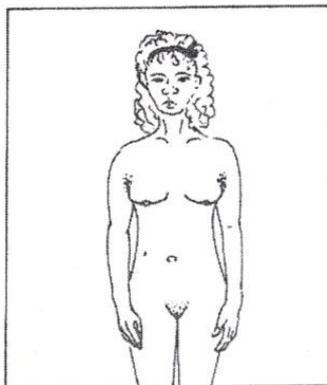
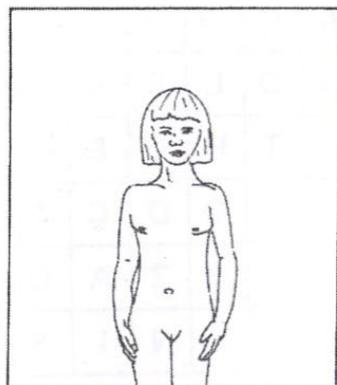
Ficha 28



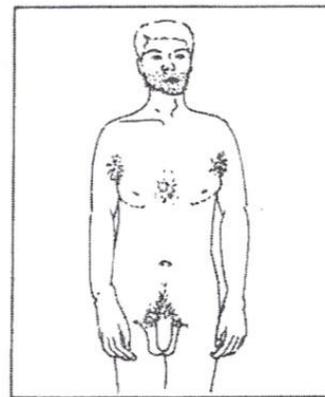
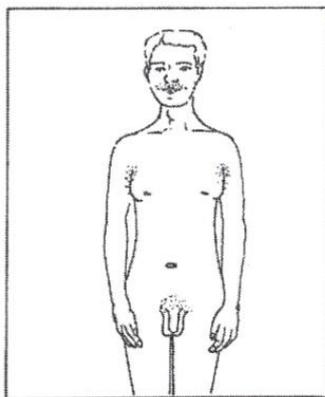
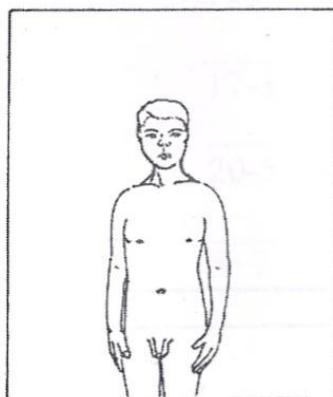
- O corpo aumenta em e
- Aparece o da face. Por vezes aparecem
 - A voz torna-se
 - Os ombros
- Crescem nas axilas, braços, peito e costas
- Aparecem em volta do pénis e do escroto
- As ancas e
- Os testículos e o pénis
- As pernas tornam-se mais Aumenta o suor
- Aparecem as primeiras

Ficha 29

Mudanças nas raparigas



Mudanças nos rapazes



Ficha 30

DESCUBRO PALAVRAS ESCONDIDAS

1. Nesta sopa de letras tenta encontrar 9 PALAVRAS relacionadas com o nosso corpo (ver ficha anterior). Podes procurar na horizontal, na vertical, na diagonal e mesmo ao contrário.

V	J	Z	A	C	I	T
A	C	O	B	A	Z	O
G	O	L	F	B	D	G
I	T	H	O	E	M	I
N	I	O	D	Ç	Ã	B
A	E	S	Z	A	O	M
K	P	É	N	I	S	U

2. Com os nomes que acabaste de encontrar forma dois conjuntos: um com as partes do corpo da menina e outro com as partes do corpo do menino.



**IDENTIDADE SEXUAL
E
EXPRESSÕES DA
SEXUALIDADE**

ACTIVIDADES PARA O PRÉ-ESCOLAR

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO:

É importante que as crianças e os jovens reflectam sobre os papéis masculinos e femininos e percebam que não é o sexo que define as nossas capacidades de realização.

Com a evolução social, os papéis e comportamentos masculinos e femininos tendem a esbater-se. Os elementos da família começam a partilhar mais tarefas e responsabilidades. Temos o desafio de educar as nossas crianças para uma sociedade futura, o que implica estarmos atentos e abertos para não basearmos a nossa acção educativa nas formas e valores tradicionais dos papéis sociais masculinos e femininos. Não se deixa de ser rapaz por brincar com bonecas, nem de ser menina por brincar aos políciais e ladrões.

Os educadores e os pais querem o pleno desenvolvimento das crianças, independentemente de elas serem meninas ou meninos. Assim, temos de possibilitar que ambos os sexos tenham os mesmos direitos, responsabilidades e oportunidades. Nenhum sexo é mais inteligente, habilidoso, forte, etc. do que o outro.

Devemos unir esforços para:

- Desenvolver nas crianças um espírito crítico em relação aos modelos oferecidos pela sociedade, ajudando-as a criarem alternativas.
- Trabalhar com as meninas a autonomia, a valorização e a capacidade de se afirmarem.
- Trabalhar com os meninos a possibilidade de não esconderem os seus medos e fragilidades e de se mostrarem sensíveis.
- Trabalhar com ambos as capacidades de serem críticos, dialogantes, construtores de novas realidades, caminhando para uma nova sociedade, onde a diferença seja riqueza e não discriminação.
- Mostrar a ambos afecto, carinho e dar muitos mimos, pois ambos gostam e necessitam de afecto.
- Facilitar a ambos a capacidade de exprimir sentimentos.
- Fomentar o uso de uma linguagem onde masculino e feminino estejam presentes.
- Desenvolver jogos cooperativos, criativos, facilitadores do espírito de interajuda e tornar menos aliciantes os jogos bélicos e sexistas.
- Permitir que desde muito cedo as nossas crianças tomem consciência de que as tarefas domésticas são da responsabilidade de todas as pessoas que vivem na mesma casa.

Actividade 1 – Brincar Com...

Tempo previsível: 15 minutos

Recursos Necessários: Ficha nº1 e lápis de cor ou canetas de feltro.

COMO FAZER:

Dar às crianças a ficha nº1.

Pedir que pintem um círculo azul em volta dos brinquedos com que as meninas gostam de brincar e um círculo encarnado em torno dos brinquedos dos meninos.

Pintar dois círculos naqueles com que ambos brincam.

Actividade 2 – Tarefas do Pai e da Mãe

Tempo previsível – 15 minutos

Recursos Necessários: Ficha nº2 e lápis.

COMO FAZER:

Dar as crianças a ficha nº2.

Pedir para unirem cada um dos objectos ao pai ou à mãe.

Dialogar com o grupo sobre os resultados.

Notas e comentários:

As crianças nestas idades actuam muitas vezes por imitação. Dialogar com elas sobre os papéis sexuais, permite-lhes alargar os seus conhecimentos e questionar-se sobre os motivos que levam o pai a não fazer o almoço e a mãe a não realizar reparações domésticas.

Actividade 3 – Quem Faz o Quê?

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Cartolina, papel, lápis e canetas de feltro.

COMO FAZER:

Pedir às crianças que, em casa, em colaboração com o pai e com a mãe, façam uma listagem de tarefas que cada elemento da família realiza diariamente.

Elaborar um painel com as actividades ligadas à mãe, ao pai e a ambos (podemos desenhar as tarefas ou, com a ajuda das crianças, recortá-las e colá-las).

Analisar a informação recolhida com as crianças.

Trabalhar com elas as razões dos dados recolhidos, nomeadamente o facto de, na maioria dos casos, grande parte das tarefas domésticas serem atribuídas a mãe.

Actividade 4 – Ser Menino ou Menina

Tempo previsível – 45 minutos

Recursos Necessários: Imagens, jogos, brinquedos, etc.

COMO FAZER:

Dar as crianças vários jogos e brinquedos.

Pedir que nos digam quais são as actividades e jogos dos meninos, das meninas e de ambos.

Conversar sobre estas questões e elaborar algumas actividades em que as meninas brinquem com jogos dos meninos e vice-versa.

Perguntar depois como se sentiram.

Notas e comentários:

É importante que as crianças sejam respeitadas nas suas opções. Há meninas que gostam muito de jogar à bola e brincar com carros e também há meninos que gostam de brincar na casinha das bonecas, de as embalar, cozinhar e limpar. Existem actividades que todos gostam de fazer como, por exemplo, brincar nos baloiços, andar de bicicleta, etc. Todas as crianças devem perceber que por não gostarem de um jogo não quer dizer que não saibam brincar com ele e isso também não significa ser melhor ou pior do que os seus amigos. Todos devem respeitar os gostos e a vontade de cada um.

Actividade 5 – Ser Homem e Ser Mulher

Tempo previsível – 1 hora

Recursos Necessários: Papel e lápis.

COMO FAZER:

Pedir à criança para desenhar numa folha grande o pai e a mãe.

Desenhar à volta do pai alguns objectos que só o pai usa (gravata, máquina de barbear, etc.)

Desenhar à volta da mãe coisas que só a mãe usa (batons, verniz, saias. etc.).

Depois, desenhar objectos que os dois usam.

Notas e comentários:

Esta actividade pode ser complementada com a ajuda dos pais:

- Fazer com eles listas das profissões e ver quem as pode realizar, se só os homens, se só as mulheres ou se ambos.

- Procurar, com a ajuda dos pais, imagens de vários desportos e indicar qual o sexo das pessoas que os praticam.

ACTIVIDADES PARA O 1º CICLO

Actividade 1 – Feminino ou Masculino?

Recursos Necessários: Ficha de trabalho para toda a turma.

COMO FAZER:

Distribui-se uma ficha de trabalho com uma lista de nomes das partes do corpo (mãos, lábios, nádegas, ovários, testículos, pénis, vagina, mamas, mamilos, orelhas, pés, vulva etc.).

A tarefa de cada aluno é decidir que palavras da lista se aplicam a cada um dos sexos e quais se aplicam a ambos. As palavras deverão ser assinaladas com «M», «F» ou «A», ou então codificadas com cores diferentes.

(adaptado de Sanders e Swinden, 1995)

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Listagens de vocábulos e verbalização dos mesmos.
- Ordenar alfabeticamente os nomes das partes do corpo.
- Análise e produção de textos que contenham informação sobre o tema.

Estudo do Meio:

- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de auto-estima e de autoconfiança e valorizando as suas identidades e raízes.

Expressão Dramática:

- Realizar jogos e exercícios de linguagem corporal.

Actividade 2– Brinquedos e Jogos

Imagina a Quem Pertencem e Quem os Joga

Recursos Necessários:Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Criar 4 ou 5 espaços diferentes com jogos e brinquedos (bolas, bonecas, carros, cordas, etc.) e dar a possibilidade de cada criança optar pelo espaço preferido.

Segue-se um momento de diálogo sobre a opção de cada um.

Termina-se a actividade com a aplicação de uma ficha de trabalho

Hipóteses para as fichas de trabalho:

O João e a Joana são gémeos. Têm nove anos. Em casa deles há brinquedos. Imagina a quem pertencem:

Jogos e brinquedos	João	Joana
Bola		
Carros		
Bonecas		
Piões		
Cordas		
Bicicletas		
Legos		
Trens de cozinha		
Arcos		
Computadores		
Berlindes		
Casinhas		
Fisgas		
Jogos electrónicos		
<i>Puzzles</i>		

O João e a Joana têm um quintal grande e convidam às vezes os amigos e as amigas para irem para o quintal jogar com eles.

Imagina quem entra nos jogos:

	João	Joana
Apanhada		
Futebol		
Macaca		
Corridas		
Mata		
Estátuas		
Escondidas		
Mamã dá licença		
Macaquinho chinês		
Cabra cega		

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Realização de entrevistas a outras crianças sobre o tipo de jogos e brincadeiras preferidas.
- Produção de textos e registos da informação obtida.
- Utilizar o dicionário na procura de palavras relacionadas com o tema.

Estudo do Meio:

- Que tipo de brincadeiras e jogos se faziam no tempo dos nossos pais e avós.

Matemática:

- Inventar situações problemáticas sobre o tema.

Expressão Plástica:

- Criação de jogos, brinquedos.
- Ilustração.

Educação Musical:

- Aprender e dramatizar canções relacionadas com brinquedos, jogos, etc.
- Ex.: Eu tenho um pião...*

Actividade 3– Tarefas e Responsabilidades na Família

Recursos Necessários: *Ficha de trabalho.*

COMO FAZER:

Fomentar previamente um diálogo colectivo acerca das várias actividades desenvolvidas pelos elementos que compõem uma família e das formas como se dividem e partilham essas tarefas.

Aplicação de fichas de trabalho.

Ex.: Lista dos elementos que fazem parte da família com registo das tarefas inerentes a cada um.

Ex.: O João e a Joana ajudam os pais em casa e têm a seu cargo várias tarefas. Imagina quem faz as seguintes tarefas:

Tarefas	João	Joana
Pôr a mesa		
Lavar a louça		
Fazer a comida		
Fazer a cama		
Passar a ferro		
Despejar o lixo		
Lavar a roupa		
Lavar o carro		
Aspirar		
Limpar o pó		
Fazer as compras		
Fazer reparações		

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Listagem de tarefas a realizar em casa.
- Produção de textos.
- Capacidade de se exprimir de forma confiante, clara e audível, com adequação ao contexto e ao objectivo.
- Funcionamento da língua através de jogos e exercícios. Trabalhar o género masculino e feminino.

Estudo do Meio:

- Abordagem às profissões e actividades económicas e maior ou menor adequação ao sexo feminino ou masculino.

Matemática:

- Realização de gráficos de barras. Quadros de dupla entrada relacionados com dados obtidos nas outras áreas.

Expressão Plástica:

- Ilustrar visualmente temas e situações.
- Explorar a relação imagem/texto na construção de narrativas visuais.

Educação Musical:

- Análise detalhada de letras de canções cujas personagens são do sexo feminino ou

masculino.

Ex.: «A saia da Carolina», «O balão do João». Partindo da temática, explorar ideias sonoras e musicais.

Expressão Dramática:

- Mimar atitudes, gestos e acções.
- Dramatizar situações familiares, assumindo o papel feminino ou masculino.

Actividade 4– Um Dia na Vida do Pai e da Mãe

Recursos Necessários: *Ficha de registo.*

COMO FAZER:

Num primeiro momento, solicita-se a cada criança que, em conjunto com os pais, faça a análise e registo de um dia na vida do pai e da mãe.

Posteriormente, na sala de aula, dialogar em grande grupo sobre as tarefas realizadas pelos pais, desde que se levantam até que se deitam.

A seguir, cada criança regista por escrito ou através de desenho um dia na vida do pai e da mãe ou dos familiares com quem vive.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Produção de textos: «Um dia na vida da minha família».
- Leitura e análise dos textos produzidos e comparação dos resultados.
- Listagem de actividades relacionadas com o trabalho do pai e da mãe.

Estudo do Meio:

- Entrevistas a pessoas de ambos os sexos acerca das actividades que realizam.
- Convidar um homem ou uma mulher para que expliquem em que consiste o seu trabalho.

Matemática:

- Organizar os dados recolhidos recorrendo a diferentes tipos de representação.

Expressão Plástica:

- Representar através de desenho um dia na vida de um adulto do sexo feminino e do sexo masculino.

Expressão Dramática:

- Dramatizar situações oralizadas anteriormente.

ACTIVIDADES PARA O 2º CICLO

Actividade 1 – O Que é a Sexualidade?

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: Videograma, televisão, filme, papel, canetas.

COMO FAZER:

1. Explicar aos alunos que o tema «O que é a sexualidade» vai ser abordado a partir da visualização de um videograma para mais facilmente ajudar a desdramatizar o tema e dissipar o mal-estar que frequentemente é sentido pelos jovens face a estas questões.

2. Apresentação do videograma «*Um amor de Cupido*» –20 m (disponível na Biblioteca da EBI).

Deve ser pedido aos alunos que estejam atentos para poderem realizar um pequeno trabalho após a visualização do videograma.

3. No final da passagem do videograma, pedir aos alunos que individualmente elaborem um pequeno texto onde sejam focados os principais aspectos referidos no videograma.

4. Recolher os textos e verificar se os principais aspectos focados no videograma foram entendidos: sedução, embaraço, sentimentos amorosos, dificuldade de diálogo, prazer, menstruação, órgãos genitais, mudanças fisiológicas na puberdade, masturbação.

5. Promover um debate sobre o videograma em que esses aspectos sejam reforçados.

Actividade 2 – Sexualidade é?

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Papel de cenário, marcadores.

COMO FAZER:

1. Dividir a turma em grupos e utilizar a técnica “tempestade de ideias” para os alunos definirem o termo sexualidade

2. Os alunos dizem todas as palavras que associam à Sexualidade. São registadas no papel de cenário. Depois, cada grupo faz uma síntese do que é a Sexualidade.

Actividade 3–Investigação

Como definirias a Sexualidade?

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Quadro –*Smartboard*; ficha nº3

COMO FAZER:

1. Os alunos fazem um questionário a homens e mulheres da escola, da família, da freguesia e da comunidade (ficha nº 3)
2. Cada grupo apresenta os resultados do questionário à turma e são discutidos colectivamente.

Actividade 4–Barómetro de Valores

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Quadro –*Smartboard*, ficha nº4

COMO FAZER:

1. O professor escreve uma frase controversa no quadro e os alunos colocam-se a favor ou contra. Ex.: “A Sexualidade serve para ter filhos” (ficha nº4)
2. Discute-se na turma e constrói-se uma frase alternativa.

Actividade 5–Avaliar conhecimentos

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Uma garrafa, fichanº5 e ficha nº6

COMO FAZER:

1. Os alunos fazem um círculo no chão e no meio colocam uma garrafa e um baralho de cartas com perguntas sobre a sexualidade. Tiram uma carta, lêem a pergunta em voz alta e depois roda-se a garrafa para ver a quem calha e esse deverá responder. Se não souber, pode pedir ajuda direccionada ao grupo. Pode também fazer nova tentativa e retirar outra carta, caso não consiga responder (baralho de cartas com questões - ficha nº5).
2. O professor deverá elaborar uma grelha, onde registará a dinâmica e participação de cada aluno (grelha de registo – ficha nº6).

Actividade 6–Como nos manifestamos sexualmente

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Cartolinas, papel, canetas, marcadores de várias cores.

COMO FAZER:

1. Salientar o facto de em cada fase da vida existirem formas diferentes de expressão da sexualidade.

2. Pedir a cada aluno que refira, pelo menos, uma forma de manifestação sexual em cada fase etária.

- Até aos 3 anos
- Dos 3 aos 5 anos
- Dos 6 aos 12 anos
- Dos 12 aos 14 anos

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

3. Elaborar uma lista com todas as manifestações que venham à ideia, colocando-se à frente de cada uma o tipo de sensações que estão presentes. Exemplos:

- Manipulação dos órgãos genitais
- Beijos entre namorados
- Relação sexual

4. Analisar com *todo* o grupo a lista elaborada, salientando-se os seguintes aspectos:

- existem diferentes formas de nos manifestarmos sexualmente;
- cada forma pode fazer parte de uma ou mais fases etárias;
- todas as formas de expressão podem ser aceites desde que não colidam com os direitos dos outros;
- a expressão da sexualidade faz parte do nosso crescimento e desenvolvimento e deve ser encarada de uma forma positiva.

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

Actividade 7– Os nossos comportamentos sexuais

Duração previsível: 45 + 45 + 45 m

Recursos Necessários: Lápis, papéis diversos, roupa e tintas para a dramatização.

COMO FAZER:

1. Propor à turma que escolha, por exemplo, três situações que assistiram na televisão (telenovelas ou filmes), relacionada com a sexualidade.

2. Dividir a turma em três grupos de trabalho. Cada um deles deverá dramatizar um dos guiões elaborados. É importante que exista na dramatização uma atitude de adulto, positiva ou negativa, para potenciar a análise.

1º Definição do tema e redacção do guião.

2º Organização do guião, que poderá ser feita utilizando adereços ou não, conforme colaboração das outras disciplinas.

3º Ensaio da dramatização.

4º Apresentação ao grupo.

Nota: esta actividade pode ser preparada interdisciplinarmente.

3. Promover o registo, pelos outros grupos, das principais características da dramatização.

4. Debate sobre o tema, com a seguinte orientação:

- como se sentiram com as atitudes tomadas pelos adultos;

- quais os sentimentos que estiveram presentes;

- avaliação das atitudes surgidas na dramatização.

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

Actividade 8– Formas de ver e de viver

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: Jornais; revistas; tesouras; cola; cartolinas; acetatos; retroprojector; bibliografia e definição de “Sexualidade” da OMS

COMO FAZER:

1. Dividir os alunos em 2 subgrupos

2. Facultar exemplares de jornais e de revistas diversificados, cola, tesoura e uma cartolina a cada subgrupo

3. Explicar aos alunos que o objectivo da actividade é definir a sexualidade, através da elaboração de um cartaz de colagens

4. Sugerir que, após a selecção individual e recorte das imagens (também se aceitam palavras ou frases), iniciem a composição e a colagem

5. Ao terminarem a tarefa, sugerir aos diferentes subgrupos que coloquem o seu cartaz de forma a ser facilmente visionado por todos

6. Pedir a um elemento desse subgrupo, auxiliado pelos restantes, que:
 - ⊗ Descreva o cartaz que construíram
 - ⊗ Justifique as opções tomadas
 - Diga se o produto final resultou de consenso
 - Explique se alguma das imagens foi alvo de polémica e, se sim, porquê
 - Refira outras imagens escolhidas individualmente, mas excluídas do cartaz e a razão dessa exclusão
7. Alargado o debate à turma, questionar:
 - ⊗ Qual a ideia de sexualidade presente no cartaz?
 - A definição encontrada é comum na nossa sociedade?
 - Que outro tipo de imagens seria de acrescentar ao cartaz?
 - Retirariam algumas imagens? Porquê?
8. Fornecer a definição de sexualidade da OMS, ou outra, e, em análise comparativa, questionar os alunos sobre eventuais semelhanças e diferenças
9. Utilizando diapositivos, e através de tópicos, fazer uma breve exposição sobre dimensões e funções da sexualidade.

Actividade 9– Conseguir dizer

Duração previsível: 45 m

COMO FAZER:

1. Propor a realização de um *role play* para a análise de algumas das seguintes situações:
 - ⊗ Dizer a um amigo que se gosta dele (enunciar as razões)
 - ⊗ Dizer a uma amiga que gosta dos momentos que passam juntas
 - ⊗ Conversar com o pai e com a mãe ou encarregado de educação acerca de alguns sentimentos diferentes
 - ⊗ Dizer a um amigo que se está triste
 - ⊗ Recusar ter relações sexuais com o namorado
 - ⊗ Expressar desagrado perante um convite para um passeio
 - ⊗ Responder a uma carícia do pai ou da mãe
 - ⊗ Dar apoio a uma amiga que terminou um namoro
 - ⊗ Desejar terminar uma relação
 - ⊗ Ou outras do interesse do grupo
2. Terminadas as apresentações, iniciar um debate orientado por algumas das seguintes questões:
 - ⊗ Que sentiu cada um dos intervenientes?

- ⊗ Estas situações são frequentes? Porquê?
- ⊗ Que sentimos perante a situação apresentada?
- ⊗ Quais os argumentos que tiveram mais importância na tomada de decisão?
- ⊗ Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?
- ⊗ Quais os valores presentes em cada situação?
- ⊗ Qual a importância de expressar os sentimentos e as decisões face a determinadas situações?

Actividade 10– Outras formas de dizer

Duração previsível: 45 + 45 m

COMO FAZER:

1. Dividir o grupo em subgrupos. Dentro de cada grupo, rotativamente, haverá elementos que observam e outros que desenvolvem o *role play*.

b) Propor a realização de um *role play* para análise de algumas das seguintes situações:

- ⊗ Depois de um internamento hospitalar, um colega volta às aulas. Sem falar no assunto ser capaz de lhe transmitir a satisfação pelo seu regresso

- ⊗ Dizer a alguém, que está no outro extremo da sala, que é muito atraente

- ⊗ No autocarro, na hora de ponta, demonstrar que se está incomodado

- ⊗ Dizer a um colega que se gosta de estar com ele

- ⊗ Falar com alguém que não nos está a prestar atenção

- ⊗ Demonstrar que não estamos com vontade de falar sobre determinado assunto

- ⊗ Mostrar desagrado com uma situação

c) Distribuir a cada subgrupo os seguintes tópicos de análise do *role play*:

- ⊗ Que sentiu cada um dos intervenientes?

- ⊗ Estas situações são frequentes? Porquê?

- ⊗ Que sentimos perante a situação apresentada?

- ⊗ Que efeitos pensa que produziu nas personagens a violência da situação?

- ⊗ Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?

- ⊗ Se as personagens não tivessem falado, seria possível, apesar disso, emitir e receber a mesma mensagem? Se sim, quais os sinais?

- ⊗ Qual a importância, por exemplo, dos olhos e da postura corporal nas situações apresentadas?

- ⊗ Existia alguma diferença entre as linguagens verbal e não verbal? Existiam mensagens contraditórias?

d) Após a apresentação das conclusões de cada subgrupo, iniciar um debate orientado, para o qual sugerimos, por exemplo, uma pergunta e uma afirmação:

☉ Qual a importância atribuída aos gestos e às palavras quando se ouve e quando se fala?

☉ É impossível não comunicar!

Actividade 11 – JáGostei / Ainda Gosto

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Papel e lápis, cartolinas, marcadores.

COMO FAZER:

1. Propor que cada aluno se lembre de três pessoas de quem tenha gostado muito e de quem já não gosta, e de três pessoas de quem gosta e sempre gostou.

2. Pensar nos motivos pelos quais deixou de gostar, e sobre os motivos pelos quais continua a gostar.

Exemplo 1: deixou de gostar porque:

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

Exemplo 2: continua a gostar porque:

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

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

Exemplo 1: desdém; revolta; tristeza; fúria.

Exemplo 2: satisfação; alegria; confiança; identificação.

4. Englobar estes sentimentos sob duas categorias: «Porque gosto» e «Porque não gosto».

Construir um painel colectivo com a definição das duas categorias.

Actividade 12 – Que Sinto Quando Não Gostam de Mim / Que Sinto Quando Gostam de Mim

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Papel, cartolinas, canetas.

COMO FAZER:

1. A partir da actividade anterior, fazer o inventário das sensações obtidas quando:

- gostam de nós;
- não gostam de nós.

2. Cada jovem deverá registar numa folha de papel três tipos de sensações.

3. Depois dos registos feitos, deverão ser colocados num painel para análise e discussão.

Provavelmente surgirão expressões como:

- ⊗ gostam de nós - sentir o coração a bater; corar; euforia; satisfação.
- ⊗ não gostam de nós - revolta; abatimento; tristeza; dúvidas.

Actividade 13 – Manifestar Sentimentos

Duração previsível: 45 + 45 m

Recursos Necessários: Papel e canetas

COMO FAZER:

1. Escrever no quadro as palavras «Amizade», «Amor», «Sexualidade» e pedir aos alunos que sugiram outras palavras a elas associadas – elaboração de listas.

2. Com todo o grupo, construir, a partir das palavras encontradas, os conceitos de amor, amizade e sexualidade.

3. Dividir o grupo em sub-grupos para elaboração de cartas em cada uma destas áreas, sugerindo alguns temas:

- ⊗ Amor: - pedido de namoro;
- manifestação de saudades do namorado.
- ⊗ Amizade: -troca de informações e partilha de aspectos comuns;
-fortalecimento de amizade e esclarecimento sobre hipotético desentendimento.
- ⊗ Sexualidade: -troca de informação sobre o crescimento;
-identificar e esclarecer dúvidas sobre o tema;
-sugestões de bibliografia.

4. Apresentação das cartas à turma, segundo critério a definir entre o grupo e o professor, devendo respeitar-se a possível recusa de alguns alunos.

5. Elaboração de um painel com as cartas escritas na turma.

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

Actividade 14 – As Nossas Fontes de Prazer

Duração previsível: 45 + 45 + 45 m

Recursos Necessários: Livros técnicos, papel, marcadores e fita-cola.

COMO FAZER:

1. A partir da definição dos conceitos de «gostar» e «não gostar» já elaborados pelo grupo noutra actividade, apresentar a definição dos dois conceitos.

2. Depois da definição apresentada, fazer um *brainstorming* sobre as questões «qual a idade com que as crianças começam a sentir prazer?» e «como o sentem?».

3. Dividir a turma em pequenos grupos de 3 a 5 elementos para realizar trabalhos de pesquisa com base em:

- livros técnicos;
- observação directa de comportamentos de bebés ou crianças (familiares ou amigos);
- experiência pessoal;
- relatos de crianças ou adultos conhecidos que se prontifiquem a falar sobre o tema.

4. Os trabalhos elaborados com a informação recolhida serão ser apresentados à turma, devendo cada informação obtida pelo grupo completar a dos outros grupos. Exemplos de possíveis fontes de prazer:

- através da satisfação oral: seio materno, chucha ou dedo muda de fralda;
- através das carícias a objectos: boneco de peluche ou outro boneco de estimulação; fralda; almofada;
- através da manipulação do corpo: cabelo, orelha, órgãos genitais, etc.;
- através da manipulação do corpo dos outros: orelha, cabelo, mama, mãos, etc.

5. No final, fazer a síntese da informação recolhida, desmistificando algumas crenças ou medos que tenham sido detectados durante a pesquisa e que estejam directamente relacionados com esta fase etária.

Actividade 16 – Orientação Sexual ou Desejo

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Quadro ou papel de cenário, canetas

COMO FAZER:

1. Propor à turma um *brainstorming* relativo à expressão «Orientação Sexual».
2. No quadro, o professor deverá ir listando as definições e associações estabelecidas pelo grupo.
3. Debate orientado por algumas das seguintes perguntas:
 - Quando/Qual a idade em que decidimos qual a nossa orientação sexual?
 - Quais os factores que nos levam à decisão?
 - Quais as várias formas de orientação sexual que existem?

- Orientação sexual ou do desejo é a mesma coisa que comportamento sexual? Porquê?
- O que é a homossexualidade?
- O que é a bissexualidade?
- O que é a heterossexualidade?
- O que significa ser bissexual, heterossexual ou homossexual?

NOTA: algumas destas perguntas são deliberadamente provocatórias, com o objectivo de suscitar uma mais rápida e emotiva reacção ao tema.

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

Actividade 17 – Outras maneiras de Ver

Duração previsível: 45 m

Recursos Necessários: Quadro ou papel de cenário, canetas

COMO FAZER:

1. Sugerir a cinco voluntários que se sentem no chão, em posição confortável. Deverão fechar os olhos e imaginar que vão numa viagem de avião sem roteiro definido. Esperar 2 a 3 minutos. Para o sucesso do exercício, os restantes elementos do grupo devem observar em silêncio e prestar atenção aos gestos, palavras e expressões faciais dos “viajantes”. De seguida, o professor deverá produzir um ruído que assinala a sua chegada ao local, inteiramente desconhecido.

2. No avião ficam os 2 viajantes. Os restantes elementos vão fazer o reconhecimento do local. Constatam que a maioria da população é homossexual.

3. Em situação de *role play*, representar algumas das seguintes situações:

- ⊗ Conversa entre os elementos da equipa que ficou no avião
- ⊗ Conversa entre a equipa de reconhecimento e a população
- ⊗ Conversa no caminho de regresso ao avião
- ⊗ Conversa de regresso a casa entre as duas equipas (a que ficou no avião e a que fez o reconhecimento do local)

4. Terminado o *role play*, levar os restantes elementos a questionar o seguinte:

- ⊗ *Aos viajantes e aos observadores*
 - Como correu a viagem?
 - Como se sentiram?
 - Houve dificuldades? Quais?
 - Reacções face à descoberta?

5. Debate orientado por algumas das seguintes temáticas:

- ⊗ Um comportamento é saudável ou “normal” porque é maioritário?
- ⊗ Os comportamentos saudáveis são forçosamente maioritários?
- ⊗ Quais as diferentes atitudes face à homossexualidade?
- ⊗ Quais as repercussões individuais e sociais da homossexualidade?

- ✿ Quais as repercussões da homossexualidade sobre o grupo de amigos?

ACTIVIDADES PARA O 3º CICLO

Noção de Sexualidade

Sugestão de Actividades

ACTIVIDADE 1 • Uma Definição de Sexualidade

Tempo Previsível. 60 a 90 m

COMO FAZER?

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

Começar pela comparação das palavras e só depois do conteúdo. Analisar as diferenças e similitudes entre ambas.

Recursos Necessários. Definição de Sexualidade da Organização Mundial de Saúde (O.M.S.); papel de cenário (opcional)

ACTIVIDADE 2 • «Quando?» «Como?»

Duração Previsível (em sala) • 100 m

COMO FAZER?

1. Elaborar com a turma um questionário sobre opiniões relativas à Sexualidade. Este questionário deverá ser posteriormente aplicado pelos alunos, por exemplo, a colegas, docentes, funcionários, pais e mães. Na ficha 8 apresentamos um modelo possível.

2. Analisar estatisticamente as respostas.

3. Debate orientado por algumas das seguintes questões:

- Existem diferenças e similitudes significativas nas respostas de rapazes e raparigas?
- Estas diferenças e similitudes variam com a idade das pessoas inquiridas?
- Existe uma opinião maioritária sobre as funções da Sexualidade? Qual é a mais valorizada? E a menos?
- É fácil encontrar uma forma única de encarar a Sexualidade?

NOTA: a colaboração de outros professores poderá enriquecer esta actividade. **Recursos Necessários.** Fotocópias dos questionários; computador (facultativo).

PROPOSTA PARA UM QUESTIONÁRIO DE OPINIÕES

Idade : Sexo : H : M :

Aluno : Docente : Funcionário: Outro

A. Em sua opinião, com que idade ...

1. se deve começar a namorar: rapaz:rapariga:....
2. se deve ter o/a l.º/ªfilho/a: rapaz:rapariga:...
3. se deve casar: rapaz:rapariga:....
4. se deve ter a l.ª relação sexual: rapaz:rapariga:

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

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

Ordene as alíneas do ponto anterior de 1 a 5, pelo grau de importância que lhe atribui. Ou seja, aquela que considera mais importante terá o número 1.

C... Em sua opinião, há uma idade de início da Sexualidade? Sim Não

Se sim, qual? Homem Mulher

D... Em sua opinião, existe uma idade específica para terminar a Sexualidade? Sim Não

Se sim, qual? Homem Mulher

Orientação Sexual

ACTIVIDADE 1 • Orientação Sexual ou do Desejo

Tempo Previsível • 50 m

COMO FAZER?

- 1 • Propor à turma um *brainstorming* relativo à expressão «Orientação Sexual».
 2. No quadro, o professor deverá ir listando as definições e associações estabelecidas pelo grupo.
 - 3 • Debate orientado por algumas das seguintes perguntas:
 - Quando/Qual a idade em que decidimos qual a nossa orientação sexual?
 - Quais os factores que nos levam à decisão?
 - Quais as várias formas de orientação sexual que existem?
 - Orientação sexual ou do desejo é a mesma coisa que comportamento sexual? Porquê?
 - O que é a homossexualidade?
 - O que é a bissexualidade?
 - O que é a heterossexualidade?
 - O que significa ser bissexual, heterossexual ou homossexual?
- NOTA: algumas destas perguntas são deliberadamente provocatórias, com o objectivo de suscitar uma mais rápida e emotiva reacção ao tema. É importante que o professor esteja atento às referências pessoais que os alunos possam fazer relativamente uns aos outros, o que poderá criar situações conflituosas e de grande desconforto por parte de alguns alunos.
4. Registar as conclusões em papel de cenário ou no quadro. **Recursos Necessários** • Quadro ou papel de cenário; canetas.

ACTIVIDADE 2 • Outras Maneiras de Ver

Duração Previsível •50 a 60 m

COMO FAZER?

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

- Conversa de regresso a casa entre as duas equipas (a que ficou no avião e a que fez o reconhecimento local);

4. Findo o *role play*, levar outros alunos e alunas a questionar o seguinte: Viajantes: - como correu a viagem?

- como se sentiram?
- houve dificuldades? Quais?
- reacções face à «descoberta»?

Observadores: - como correu a viagem?

- como se sentiram?
- houve dificuldades? Quais?
- reacções face à «descoberta»?

5 • Debate orientado por algumas das seguintes perguntas:

- Um comportamento é saudável ou «normal» porque é maioritário?
- Os comportamentos saudáveis são forçosamente maioritários?
- Quais as diferentes atitudes face à homossexualidade?
- Quais as repercussões individuais e sociais da homossexualidade?
- Quais as repercussões da homossexualidade sobre o grupo de amigos?

ACTIVIDADE 3 • Bissexualidade

Duração Previsível • 50 m.

COMO FAZER?

1. Uma família (6 pessoas) toma conhecimento da bissexualidade de um dos seus elementos.

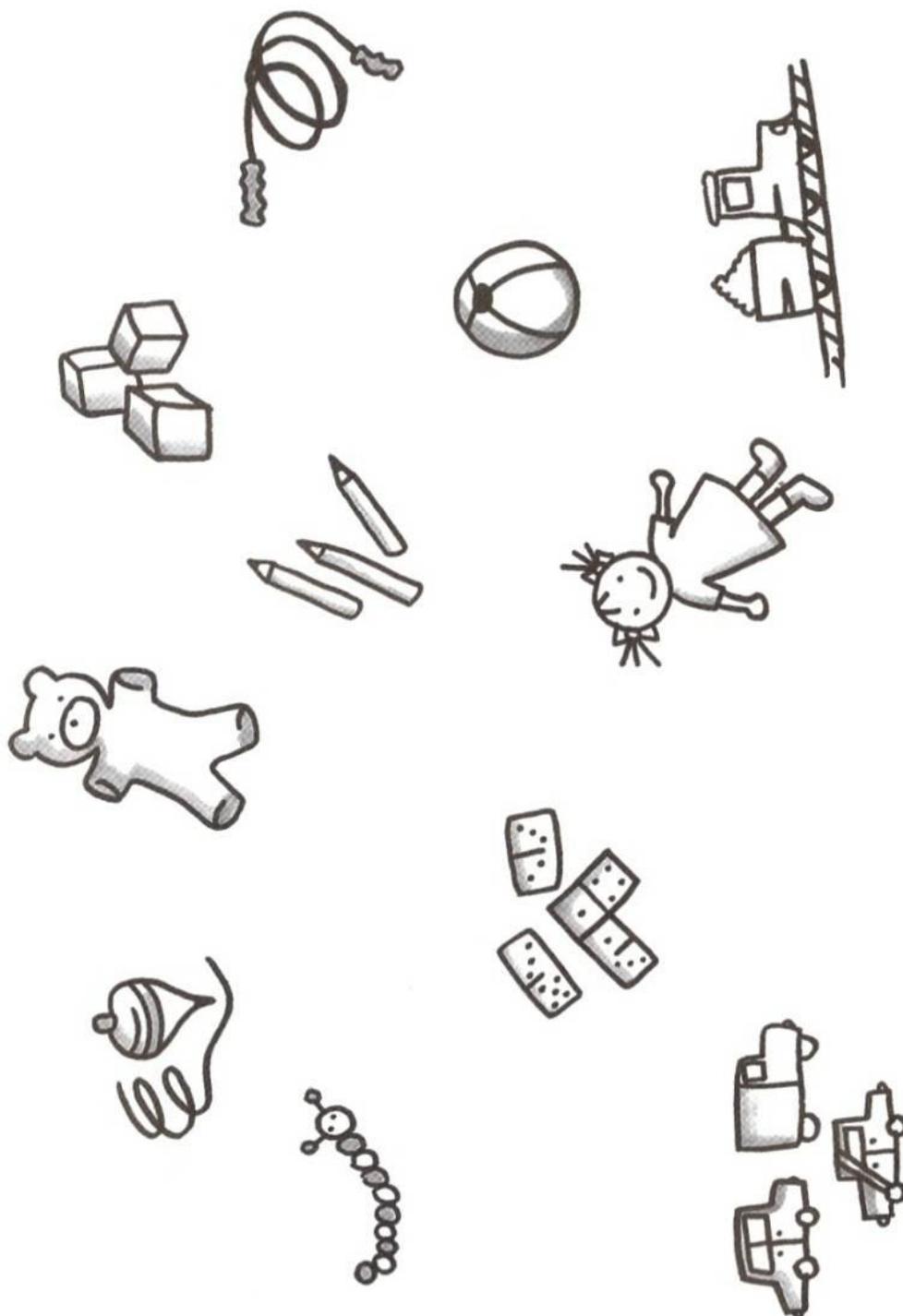
Desenvolver esta situação através de um *role play*.

2 • Findo o *role play*, iniciar o debate orientado por algumas das seguintes questões:

- Fonte de informação? Como e porquê?
- Como se sente o/a próprio/a?
- Como se sente cada um dos outros membros da família face à situação?
- Repercussões familiares do facto?
- Repercussões individuais do facto?
- Efeito/s no grupo de amigos/as?

FICHAS CORRESPONDENTES ÀS ACTIVIDADES

Ficha 1



Ficha 2



Ficha 3
COMO DEFINIRIAS A SEXUALIDADE? – ENTREVISTA–

COMENTÁRIO DOS DADOS RECOLHIDOS

A) FAMÍLIA

MÃES / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

B) ESCOLA

PROFESSORAS	PROFESSORES

C) COMUNIDADE

AMIGAS	AMIGOS

Ficha 4
DESENVOLVIMENTO DE UM BARÓMETRO DE VALORES

FRASES

- 1- A sexualidade começa aos 10 anos.
- 2- A sexualidade acaba aos 60 anos.
- 3- A sexualidade está nos órgãos genitais.
- 4- A sexualidade serve para ter filhos.

➤ Recolhe todos os argumentos que se deram a favor e contra a frase enunciada.

ARGUMENTOS A FAVOR	ARGUMENTOS CONTRA
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-

- Avalia quais os argumentos que têm maior peso.
- Elabora, colectivamente, a frase alternativa que recolhe a opinião maioritária da turma.

FRASES ALTERNATIVAS

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____

Ficha 5

<p>Fala sobre o que é, para ti, o amor</p>	<p>Comenta a frase que um Príncipezinho disse: «Só se vê bem com o coração.»</p>	<p>«O amor é cego» Concordas com esta máxima popular? Porquê?</p>
<p>Fala sobre uma ocasião em que tenhas descoberto uma maneira de dizer a uma pessoa que gostavas muito dela, sem usares palavras.</p>	<p>Como é que mostrarias a alguém que te interessas por ele ou por ela?</p>	<p>Como é que sabes que alguém gosta muito de ti?</p>
<p>Há várias maneiras de nos sentirmos felizes. Fala sobre um dia em que te tenhas sentido muito feliz e a maneira que encontraste para exprimir essa felicidade.</p>	<p>O que é, para ti, o ciúme?</p>	<p>Como foi que os teus pais se conheceram?</p>
<p>O que será que leva duas pessoas a apaixonarem-se? Fala acerca disso.</p>	<p>A Salomé <i>gosta muito</i> de um colega da turma, mas tem vergonha de lhe dizer o que sente por ele. Como a ajudarias nesta situação?</p>	<p>O João, quando se aproxima da Maria Ana, fica de todas as cores e sente o coração bater a toda a força. O que achas que se está a passar com o João?</p>
<p>Se tivesses de escolher entre ser rico ou viver com alguém que amas, o que escolherias? Porquê?</p>	<p>Se tivesses de passar um mês numa ilha deserta, que pessoa escolherias para te acompanhar? Porquê</p>	<p>O Zé ficou muito envergonhado quando, na praia, o Paulo o gozou em frente a umas miúdas. Se fosses o Paulo, o que farias?</p>
<p>O que é que os rapazes mais admiram nas raparigas?</p>	<p>O que é que as raparigas mais admiram nos rapazes?</p>	<p>Imagina que estás muito apaixonado/a e, só com mímica, faz uma declaração de amor.</p>
<p>Faz um pequeno avião de papel e atira-o a alguém da sala com um poema de amor (feito por ti).</p>	<p>Com a mão apertada o nariz e faz uma pequena declaração de amor.</p>	<p>Conta uma anedota de que gostes muito.</p>

Estabelece um diálogo entre um espermatozóide e um óvulo.	Local onde se produzem os espermatozóides?	Local onde se produzem os óvulos?
Descreve o percurso do óvulo.	Descreve o percurso do espermatozóide.	Ramo da medicina que se ocupa das doenças das mulheres?
Intervenção cirúrgica que consiste em fazer uma incisão no útero para extrair o recém-nascido?	Momento em que o bebé se separa da mãe?	A relação sexual deve uma expressão de...
Cordão através do qual o bebé recebe a alimentação e está profundamente ligado à mãe?	Nome dado ao bebé após 3 meses de desenvolvimento no útero?	Célula única que resulta da fecundação, quando as células sexuais feminina e masculina se misturam, dando início a uma vida nova?
Uma atitude do pai, particularmente importante para a mãe, durante a gravidez?	Função por intermédio da qual o ser humano garante a manutenção da espécie através da geração de novos seres humanos?	Nome dado ao ovo após ter permanecido 3 dias no útero?
Período de tempo que decorre entre a fecundação e o parto?	Concordas com o seguinte provérbio: « Em casa manda ela, nela mando eu »?	Comenta o seguinte provérbio: « Homem rico nunca é feio ».

RELACIONES INTERPESSOAI S

ACTIVIDADES PARA O PRÉ-ESCOLAR

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO:

Nos primeiros anos de vida, as manifestações sexuais são o auto-erotismo, a não existência de inter-relação com o outro. Entre os três e os cinco anos, não há diferenciação clara entre sexualidade e outros sentimentos de prazer, bem-estar e segurança.

A sexualidade desenvolve-se, nestas idades, por um lado, mediante sensações corporais produzidas pelo tocar-se, acariciar-se e pela observação do seu corpo, e, por outro lado, na relação que se permite e promove com o pai, com a mãe e com os outros.

Nesta fase, a criança procurará brincadeiras que impliquem o toque e o reconhecimento do corpo. É altura de brincar aos médicos e aos doentes, aos pais e às mães. Estes jogos permitirão a comparação dos seus genitais com os dos amigos e dos adultos. As crianças descobrirão que lhes dão prazer. É aqui, que provavelmente, se inicia a associação entre sentimentos sexuais e genitais.

Nesta fase, é importante estimular a capacidade de comunicar e desenvolver sentimentos associados à segurança e à confiança que permitirão equilibrar e estruturar as relações afectivas que se desenvolverão no percurso da vida.

Sabe-se que grande parte do desenvolvimento se vai fazer por imitação e que os primeiros modelos da criança são os pais e os educadores. Da qualidade das relações que as crianças vão observar dependerá, em parte, a sua posterior segurança e capacidade de comunicação. Se as relações que se promovem forem afectuosas, se manifestarem prazer e alegria, a criança terá modelos de identificação positiva para um desenvolvimento adequado. Se, pelo contrário, a comunicação for perturbada e a sexualidade vista como algo feio, sujo e negativo a criança sentir-se-á inibida e culpabilizada.

Actividade 1

Vamos Descobrir

Tempo previsível – 30 a 35 minutos

Recursos Necessários: Podemos utilizar o material descrito em cima ou qualquer outro que permita à criança descobrir e transmitir sensações.

Uma venda.

COMO FAZER:

Colocar uma criança de cada vez de olhos vendados em contacto com diversos objectos de diferentes texturas e cheiros, como, por exemplo, algodão, lixa, bonecos de plástico, de

peluche, martelos, lã, espelho, cubos de gelo, botija de água quente, vários frutos, vários odores e sons, etc.

Procurar que ela identifique os diferentes objectos e que fale das sensações que teve em contacto com eles.

Dialogar com as crianças e saber se gostaram ou não de sentir esses objectos e porquê.

Poderemos optar por sensações físicas e/ou ligadas ao prazer (quente/frio, pesado/leve, grande/pequeno, bom/agradável suave, etc.).

Notas e comentários:

Nesta idade a criança descobre o mundo através do corpo e dos órgãos dos sentidos utilizando como meio privilegiado o jogo e sobretudo, o jogo do faz de conta. É através destas actividades que ela se expressa, comunica com os objectos e com os outros e transmite sensações e emoções da sua vida.

É importante que desde cedo a criança seja capaz de ir compreendendo o que sente e de falar sobre isso.

Actividade 2

O Que Sentimos

Tempo previsível – 40 minutos

Recursos Necessários: Fichas nº1 e nº2, imagens, filmes, livros, revistas, etc., papel e lápis.

COMO FAZER:

Mostrar às crianças as diferentes imagens das fichas nº1 e nº2.

Pedir às crianças para identificarem as diferentes formas de as pessoas se relacionarem.

Saber como acham que as pessoas se sentem.

Utilizar imagens de diferentes situações (criança a cair, pessoas doentes, um almoço em família, uma festa de anos, um brinquedo estragado, etc.).

Identificar com as crianças como se estão a sentir essas pessoas e como se sentiriam elas.

Realizar com o grupo jogos de expressão dramática.

Sugerir que façam um desenho sobre coisas que lhes sejam agradáveis.

Notas e comentários:

Ao conversar com as crianças sobre estes temas, estamos a falar de sentimentos que todas partilham. A alegria, a tristeza, a dor, o medo... são sentimentos universais que fazem parte de todas as pessoas, quer sejam do sexo masculino, quer do sexo feminino e de todas as idades, raças, etc.

Actividade 3

Quando... Eu Sinto-me...

Tempo previsível – 30 a 40 minutos

Recursos Necessários: Fichas nº3, nº4 e nº5.

COMO FAZER:

Dialogar com as crianças sobre diversas situações do dia a dia e o que nos fazem sentir. Por exemplo, ir à praia, comer um gelado, encontrar amigos, partir um brinquedo, ter um acidente.

Fazer jogos de mímica para exprimir os diversos sentimentos.

Entregar as fichas nº3, nº4 e nº5.

Recortar as caras com expressões de alegria, tristeza e medo e estabelecer relações com as situações anteriores e os sentimentos, colocando as caras sobre os bonecos.

Notas e comentários:

É importante que desde cedo a criança seja capaz de ir compreendendo o que sente e de falar sobre isso.

Procurar ajudar as crianças a serem capazes de encontrar alternativas – eu sinto-me triste quando... posso melhorar se...

Actividade 4

Estar Alegre/Triste

Tempo previsível – 15 minutos

Recursos Necessários: Ficha nº6.

COMO FAZER:

Dialogar com as crianças sobre diferentes sentimentos. Entregar a ficha nº6.

Colorir as figuras.

Fazer correspondência entre os objectos e o estar alegre ou triste.

Actividade 5

Gosto/Não Gosto

Tempo previsível – 20 a 30 minutos

Recursos Necessários: Fichas, cartolinas, canetas ou lápis.

COMO FAZER:

Conversar com as crianças sobre o que gostam e o que não gostam.

Utilizar fichas individuais. Constituir um cartaz com as coisas mais votadas.

Podemos explorar as áreas seguintes:

Qual a cor que mais gostas?

Qual o teu animal preferido?

O que gostas mais de comer?

Qual o som que mais gostas?

Que perfume gostas mais?

Procurar que as crianças nos respondam e nos expliquem as suas opções.

Perguntar quais as razões de «não gostar».

Dialogar acerca das situações que as deixam zangadas contentes, tristes, etc.

Sugerir que façam uma entrevista com as mesmas perguntas aos pais e conversar com elas sobre isso.

Notas e comentários:

Levar a criança a exprimir sentimentos permite-nos conhecê-la melhor e ajudá-la a

Exprimir-se livremente, a ouvir e aprender a respeitar-se a si e aos outros.

ACTIVIDADES PARA O 1º CICLO

Actividade 1

Diário dos Sentimentos

Recursos Necessários: Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Através do diálogo, o professor deve ajudar as crianças a identificar os sentimentos que vivenciam nas diversas situações do dia a dia.

Poderá fazer-se uma lista de palavras que exprimem estes sentimentos e clarificar o seu significado através de um jogo de mímica ou do cruzamento das palavras com frases que definam cada um deles.

A seguir, cada criança divide uma página ao meio através de uma linha vertical. A partir desse dia e ao longo de uma semana, irá registar o que a fez sentir bem (numa das metades da página) e o que a fez sentir mal (na outra metade).

Adaptação a partir de Sanders, P. & Swinders, L. (1995)

RELAÇÕES COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Registos, textos, frases, áreas vocabulares, aprendizagem de vocábulos novos, etc.

Estudo do Meio

- A importância de situar os acontecimentos no tempo.
- Utilização de calendários, linhas de tempo, etc.

Matemática

- Criação de um gráfico para o registo.
- Fazer o tratamento dos dados obtidos na turma em relação ao número de dias mais positivos, negativos e neutros.

Expressão Plástica

- Pintar um sentimento, representar em banda desenhada um dos dias registado por escrito.

Actividade 2**Imagens e Sentimentos**

Recursos Necessários: Imagens de revistas e jornais em que sejam evidenciadas expressões de sentimentos. Cola e marcadores.

COMO FAZER:

Numa mesa, estão dispostas várias imagens. Cada grupo de trabalho selecciona uma delas e vai responder a algumas questões sobre a mesma.

Por ex.:

O que vês?

Gostas do que vês?

As pessoas representadas estão felizes/tristes/preocupadas, etc?

Por que será que estão assim?

Já alguma vez observaste uma situação parecida?

Já viveste alguma situação parecida?

O que se deve fazer numa situação destas?

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES**Língua Portuguesa:**

- Observação e descrição de gravuras.
- Desenvolver competências no sentido de ser capaz de expressar oralmente e por escrito o seu sentir em relação a uma imagem.
- Promover o debate em pequeno grupo.
- Produção de questionários.

Estudo do Meio:

- Trabalhar os principais acontecimentos da actualidade.
- Recolha de imagens de acordo com os temas sugeridos.

Matemática:

- Procurar regularidades em situações apresentadas.
- Procurar ver e apreciar a estrutura abstracta que está presente numa situação, seja ela relativa a problemas do dia a dia, à natureza ou à arte.
- Representar em gráfico de barras o número de crianças que concorda, discorda, ou tem uma posição neutra em relação a determinada situação.

Expressão Plástica:

- Reprodução das imagens objecto do trabalho.

Actividade 3

O Sorriso (Jogo)

Recursos Necessários: Cartões com emoções. Saco.

COMO FAZER:

Previamente, colocam-se num saco cartões em que se descreve um sentimento ou uma emoção. Convirá que existam cartões com a mesma emoção ou sentimento.

Cada aluno retira do saco um cartão. De seguida, pedir que deambulem livremente pela sala, demonstrando a emoção referida no seu cartão, e procurando simultaneamente os outros alunos que também a possuem, agrupando-se.

Referir que não é permitida a utilização da linguagem verbal.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Utilização da linguagem não verbal como forma de comunicação.
- Pedir ao aluno que descreva o desenrolar do jogo e o seu sentir em relação ao mesmo.
- Realização de questionários, entrevistas, etc.

Estudo do Meio:

- Aplicar um questionário aos pais sobre momentos em que têm sensações agradáveis, desagradáveis, situações em que sintam medo, alegria, tristeza, sentimentos de amor, carinho, amizade, ternura, raiva, zanga, etc.

Área das Expressões:

Educação Físico Motora:

- Movimento, música e dança.

Expressão Plástica:

- Ser capaz de representar estas emoções através do desenho, modelagem, etc.

Actividade 4

Sinto-me Envergonhado(a) Quando...

Recursos Necessários:Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Divide-se o quadro de parede em duas partes iguais.

Numa das partes, coloca-se o título «Sinto-me envergonhado», na outra, o título «O que posso fazer...».

A seguir, realiza-se uma chuva de ideias em relação a situações que deixam os alunos embaraçados, identificando-se alternativas para ultrapassar essas situações.

Generaliza-se o debate acerca dos resultados obtidos.

No final, aplica-se uma ficha de trabalho onde, individualmente, cada criança regista o que mais a preocupa e qual a melhor forma de contornar as situações.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua portuguesa:

- Produção de textos, questionários e entrevistas.
- Expressão oral.

Estudo do Meio:

- As crianças colocarão a mesma questão a adultos que lhe sejam próximos.

Expressão Plástica:

- Realização de cartazes legendados.

Expressão Dramática:

- Pequenas dramatizações das situações descritas pelos alunos.

Actividade 5

Às Vezes Preocupo-me Com...

Recursos Necessários:Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Criar o diálogo na sala de aula com o objectivo de fomentar a reflexão acerca de situações que os preocupam.

Registo individual numa ficha de trabalho, que o professor pode criar, das preocupações sentidas.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua portuguesa:

- Expressão oral, produção de textos, áreas vocabulares. Através de diálogo na turma, tentar encontrar respostas para as preocupações sentidas.

Matemática:

- Tentar representar graficamente o número de preocupações sentidas, verificando as mais e menos frequentes.

- A percentagem das mesmas em relação ao número de alunos.

Área das Expressões:

- Ilustração de situações.

- Construção de fantoches para dramatização.

Actividade6

Jogo dos Medos

Recursos Necessários: Cartões e um saco.

COMO FAZER:

Cada criança recebe um cartão e escreve nele uma situação que, em geral, lhe gera medo.

Dentro de um saco, colocam-se os cartões que contêm os medos expressos por cada criança.

Depois, um aluno retira um cartão e revela ao grupo o medo que lhe saiu na sorte e, em conjunto, todos procuram imaginar caminhos para ultrapassar aquele medo.

A seguir, outro aluno retira também um cartão, apresenta o medo nele contido e todos procuram encontrar saídas, e assim sucessivamente até se completar a leitura dos cartões.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Ter capacidade de se exprimir de forma confiante, clara e audível com adequação ao contexto e ao objectivo.

- Produção de textos sobre o medo.

Estudo do Meio:

- Trabalhar o tema «A descoberta de si mesmo». Expressar e discutir ideias pessoais, promover a auto-estima e a segurança.

Expressão Plástica:

- Representar «Os Medos» através de desenho e pintura.

Expressão Dramática:

- Os medos e a mímica.
- Teatro de Sombras.

Actividade 7

História da Teresa

Recursos Necessários: Texto e questionário.

COMO FAZER:

Distribuição de um texto a cada criança para que o leia e comente.

Aplicação de um questionário previamente elaborado acerca da história já trabalhada.

Numa fase seguinte, em grandes grupos, podem partilhar e discutir as respostas.

HIPÓTESE DE TEXTO A TRABALHAR:

Acabei de sair de uma aula onde o meu professor me falou do medo. O medo?

Que horror!

Deu para pensar porque a nossa vida é feita de medo. Logo por azar, ao sair da escola, um homem que não conhecia de lado nenhum e que tinha um olhar estranho, mas também aflito, chamou-me.

Pediu-me para o acompanhar no carro dele e indicar o caminho para uma farmácia. Entrei em pânico e, sem saber bem o que fazer, chamei uma pessoa adulta para o ajudar.

Por um lado, eu queria ajudá-lo mas, por outro, recuei e lembrei-me do que o professor me tinha falado na aula. Disse-lhe que não sabia onde era a farmácia.

Com medo, menti, mas estou desculpada, não estou?

É que medo é o medo.

PERGUNTAS:

- O que achas do comportamento das personagens do texto?
- Que farias tu no lugar da protagonista?
- Já te aconteceu alguma coisa parecida?
- O que fizeste?

- Como te sentirias se tivesses mentido?
- Em que momentos já sentiste medo?
- Alguém te ajudou?

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Ler e comentar textos, realizar fichas, acrescentar personagens, continuar a história, trabalhar a compreensão e a expressão oral e escrita, vocabulário, ortografia, etc.

Estudo do Meio:

- Fazer listas de pessoas conhecidas, amigos ou outras do meio em que cada criança vive, explicando porque as distribuem pelas diferentes categorias.

Área das Expressões:

- Cada criança traz fotografias de casa: de familiares, amigos, rapazes, raparigas, etc. Com base nesse material, em grupo, organizam diferentes cartazes em função do conhecimento que têm das pessoas cujas fotografias recolheram.

Actividade 8

Quem Sou Eu...

Recursos Necessários:Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Conduzir o diálogo no sentido de as crianças serem capazes de se descrever física e psicologicamente.

Utilizar uma ficha de trabalho.

Hipótese de uma ficha de trabalho:

Imagina que tens de te apresentar por carta a alguém que não te conhece e nunca te viu. Ao elaborares o texto, tem em atenção alguns aspectos:

Como é que sou?

O que é que gosto mais de fazer?

O que gosto menos de fazer?

Quais são os meus sonhos sobre o que eu gostava de ser?

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua portuguesa:

- Produção de textos escritos adequados ao objectivo.
- Conhecimento e aplicação de vocabulário diversificado.

Estudo do Meio:

- Expressão, fundamentação e discussão sobre as minhas melhores qualidades e quais os meus piores defeitos.

Matemática:

- A predisposição para procurar entender a estrutura de um problema e a aptidão para desenvolver processos de resolução.

Exemplo: Quais são os meus sonhos sobre o que eu gostava de ser?

- Fazer estimativas sobre a idade em que poderão concretizar esses sonhos.

Expressão dramática:

- Dramatização, jogos de mímica acerca do tema.

ATIVIDADES PARA O 2º CICLO

Actividade 1

Quem faz o quê?

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Papel e caneta

COMO FAZER:

1. *Brainstorming* para recolher elementos acerca: «Quem faz o quê em minha casa».
2. Depois de alguns factos apresentados, fornecer a cada um dos elementos da turma uma ficha de observação para análise das tarefas diárias.
3. Depois de feita a recolha de informação, trabalhar os dados com toda a turma. Provavelmente chegar-se-á à conclusão que, na maioria das famílias dos alunos, é a mãe quem faz a maior parte das tarefas caseiras, por exemplo.
4. Tentar analisar as razões dessa ocorrência à luz dos valores sócio-culturais da nossa sociedade, podendo partir-se para uma pesquisa histórica.

Elementos da família	O que faz em casa durante o dia

Actividade 2

Quem faz o quê e porquê?

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Fotocópias da ficha

COMO FAZER:

1. Distribuir pelo grupo, alguns dias antes (cerca de 8 dias), o questionário abaixo indicado. Dividir o grupo em subgrupos. Um grupo preenche o questionário com base na sua observação participante em sua casa ou na família em geral; o outro grupo preenche o questionário com base na sua observação crítica da televisão (filme, telenovelas, séries, documentários, anúncios,...); e um terceiro grupo preenche o mesmo questionário com base na observação de revistas e jornais.

2. Apresentação dos resultados feita pelo porta-voz ou pelo grupo, ou mediante a divisão de tarefas.

3. Debate com as seguintes questões orientadoras:

- Existem diferenças entre os sexos nas tarefas realizadas?
- A que se devem essas diferenças?
- Quem as decidiu?
- Existem grandes diferenças entre os resultados dos grupos que analisaram as situações em casa, na televisão e nas revistas?

- Características das tarefas realizadas por homens?
- Características das tarefas realizadas por mulheres?
- Características das tarefas realizadas por homens e mulheres?

4. Na presença de resultados discriminatórios, propor o preenchimento do mesmo inquérito, mas, desta vez, com respostas não discriminatórias.

5. Apresentação e discussão das propostas não discriminatórias. Poder-se-á partir das seguintes questões: é viável esta distribuição? Porquê? O que é preciso mudar?

Questionário de Resposta Individual

Quem Faz o Quê	H	M	HM	O
Preparar as refeições				
Compras no supermercado				
Conduzir automóveis				
Ter um ar sério				
Comprar perfumes				
Comprar bebidas				
Chorar				
Cuidar da roupa				
Ler jornais				
Ter reuniões de negócios				
Praticar desporto				
Pôr a mesa				
Chegar tarde a casa				
Alimentação dos filhos				
Levantar pesos				
Limpar o pó e aspirar				
Dizer mal dos amigos				
Comprar bebidas				
Lavar, limpar e arrumar a loiça				

Limpar a casa de banho				
Viajar em trabalho				

H – Homem M – Mulher HM – Ambos 0 - Nenhum

Actividade 3

Papéis Sexuais ao Longo dos Tempos

Tempo previsível – 45 + 45 m

Recursos Necessários: Livro, papel e canetas

COMO FAZER:

1. Dividir a turma em grupos para pesquisa acerca dos factos registados na actividade 1.

2. Incentivar a pesquisa através de livros, revistas, filmes, telenovelas e publicidade.

Com o objectivo de encontrar as diferenças nos papéis desempenhados pelo homem e pela mulher ao longo dos tempos, elaborar um trabalho em que seja salientado:

- Papel do homem: em casa; no trabalho; na sociedade.

- Papel da mulher: em casa; no trabalho; na sociedade.

3. Elaboração de um quadro de dupla entrada no qual o professor ou os alunos poderão registar as informações encontradas, tal como se exemplifica:

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

	Homem	Mulher
Casa		
Trabalho		
Sociedade		

Actividade 4 – O Grupo Legista

Tempo previsível – 45 + 45 m

Recursos Necessários: Papel e caneta

COMO FAZER:

1. Dividir o grupo em subgrupos
2. Propor a identificação de situações discriminatórias mais frequentes para ambos os sexos, na nossa sociedade

3. Cada grupo deverá hierarquizar, por ordem de importância, as 5 situações, ou grupos de situações, que lhe pareçam mais propiciadoras de discriminação

4. De seguida, deverão ser apresentadas soluções para pôr termo a essas situações. Poder-se-á utilizar uma folha de papel, dividida ao meio, como se exemplifica abaixo:

Situações encontradas	Soluções propostas

5. Apresentação dos trabalhos de grupo e respectiva síntese

Debate, a realizar posteriormente, subordinado ao tema: “Igualdade de Oportunidades, Direitos e Deveres”

Actividade 5

Papel do Homem e da Mulher na Relação Amorosa

Tempo previsível – 45 + 45 + 45 m

Recursos Necessários: Materiais de desperdício, roupas e acessórios, papel, marcadores.

COMO FAZER:

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

1. Com base na escolha de uma história amorosa, organizar o grupo em sub-grupos:

- a) elaboração do guião;
- b) escolha e produção de adereços;
- c) apresentação da dramatização ao grupo.

2. No final, os grupos deverão reflectir sobre alguns aspectos, como: - quais os papéis das personagens masculinas;

- quais os papéis das personagens femininas;
- quem decide na história;
- importância do respeito mútuo;
- que tarefas desempenha cada uma das personagens;
- retrato físico e psicológico de cada personagem.

Nota: esta actividade pode ser feita com participação de professores de várias disciplinas.

Actividade 6

Rapazes e Raparigas brincam no recreio

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Folhas para registar

COMO FAZER:

1. Em grupo, os alunos observam directamente os rapazes e raparigas nos intervalos.
2. Partilha dos dados com a turma. Conclusões

Actividade 7

O sexo e a profissão

Tempo previsível – 20 m

Recursos Necessários: Folhas para registar

COMO FAZER:

1. O orientador apresenta um leque de 6 ou mais profissões (2 tradicionalmente “femininas”, 2 tradicionalmente “masculinas” e 2 “neutras”).
2. Os alunos agrupam-se consoante a profissão com que se identificam e justificam porque razão escolheram essa profissão.
3. Faz-se um balanço das escolhas da turma.

Actividade 8

Visionamento de um vídeograma “Um gesto simbólico”

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Vídeograma

COMO FAZER:

1. Visionamento do filme.
2. Discussão sobre o papeis do homem e da mulher na sociedade (estereótipos).

Actividade 9

O que é a Auto-Estima

Tempo previsível – 45 + 45 m

Recursos Necessários: esquema

COMO FAZER:

1. Pedir aos alunos para definir o conceito “auto-estima”, através da técnica de *brainstorming*
2. A partir das ideias registadas, criar uma definição consensual (Mostrar esquema 1).
3. Fomentar a reflexão sobre o modo como a baixa auto-estima influencia o comportamento.

Esquema 1

AUTO-ESTIMA

=

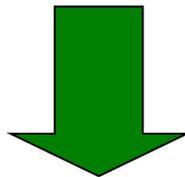
O CONCEITO que a pessoa tem de si própria

+

OS SENTIMENTOS que a pessoa tem acerca de si mesma

+

O CONHECIMENTO que a pessoa tem do seu próprio valor como ser humano



“O VALOR QUE A PESSOA DÁ A SI PRÓPRIA”

Actividade 10

Eu e a Família

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Papel, canetas, marcadores.

COMO FAZER:

1. Pedir a cada jovem que, individualmente, pense em duas coisas que gosta de fazer em família (com um elemento da família) e em duas coisas que prefere não fazer com a família.

2. Em seguida, distribuir 4 folhas de papel A5 e marcadores grossos e pedir que registem o resultado dessa reflexão.

3. Cada elemento do grupo irá afixar num painel o que registou, dividindo-se previamente o painel em:

- "Coisas que gosto de fazer em família»
- «Coisas que não gosto de fazer em família»

4. Em seguida, analisar o painel com todo o grupo, podendo um dos jovens servir de secretário, para se tentar encontrar aspectos comuns em cada um dos registos, de modo a proceder-se a um reagrupamento.

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

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

5. Em síntese, dever-se-ão salientar os aspectos que estão relacionados com a família, valorizando a sua importância:

- no desenvolvimento pessoal, fornecendo um suporte afectivo e de segurança nas relações com os outros;
- na harmonia das relações familiares, quando existe um clima de inter-ajuda e compreensão mútua;
- no respeito pelas opiniões diferentes de cada indivíduo face aos mesmos factos, dando a entender a importância das idades na forma de analisar os problemas.

Actividade 11

Eu e o Grupo

Tempo previsível – 45 + 45m

Recursos Necessários: Marcadores, canetas, papel, ficha de trabalho.

COMO FAZER:

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

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

Coisas que prefiro fazer em grupo:

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

Coisas que prefiro fazer sozinho:

- estudar;
- ouvir música;
- ver televisão.

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

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

- 1 -
- 2 -

1.1 A 1ª é porque

1.2 A 2.ª é porque

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

- 1 -
- 2 -

2.1 A 1ª é porque

2.2 A 2.ª é porque

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

1- O que fazem sozinhos e porquê.

2- O que fazem em grupo e porquê.

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

Actividade 12

Dar e Receber um Não. Dar e Receber um Sim

Tempo previsível – 45 + 45m

Recursos Necessários: Papel, esferográficas

COMO FAZER:

1. Propor ao grupo a realização de situações de *role play*, em que esteja sempre presente uma resposta de SIM ou de NÃO (das situações de seguida apresentadas, escolher duas ou criar outras; caso haja tempo efectuar mais do que duas)

1.ª) Conversa entre dois colegas de escola – “pedido de namoro” ou “declaração de amor”

2.ª) Conversa entre um casal de namorados – “relações sexuais como prova de amor”

3.ª) Grupo de amigos que convida um amigo(a) para uma festa, onde vai toda a gente, na véspera de um teste

2. Terminado o *role play*, iniciar um debate orientado, tendo em conta as seguintes questões:

- ⊗ Foi difícil dizer “sim” ou “não”? Porquê?
- ⊗ Que efeitos pensa que produziu na pessoa que recebeu a resposta?
- ⊗ Que repercussões poderá ter, no futuro dos intervenientes, a resposta que deram?
- ⊗ Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?
- ⊗ Concordam com todas as decisões das personagens? Que fariam naquela situação?
- ⊗ E se os personagens dessem a resposta contrária? O que aconteceria?
- ⊗ Como se sentiram as personagens que receberam um “não”?
- ⊗ O que pode significar um “sim” ou um “não”?

Mensagens a transmitir:

⊗ As pessoas devem cuidadosamente avaliar as consequências, vantagens, desvantagens de cada possível escolha, quando tem de tomar uma grande decisão;

⊗ Alguns jovens encaram decisões difíceis sobre a sexualidade, incluindo o ter a relação sexual e os limites na relação;

⊗ Para tomar decisões sensatas, a pessoa necessita de avaliar a informação sobre cada escolha;

⊗ Uma vez tomada a decisão, podem existir barreiras à implementação da mesma;

⊗ As barreiras que podem surgir nas diferentes situações podem ser minimizadas através de um planeamento cuidado;

⊗ Avaliar as decisões passadas pode ajudar os indivíduos a aprender pelas suas experiências e a não repetir erros;

⊗ A melhor decisão é usualmente a que é consistente com os próprios valores e não envolve riscos à saúde da própria ou de outras pessoas ou quebrando as normas;

⊗ As decisões sobre a sexualidade são algumas vezes difíceis, devido aos sentimentos sexuais e à pressão do companheiro ou pares;

⊗ As decisões sobre a sexualidade podem afectar a própria saúde futura e planos de vida;

- ✘ Jovens que decidem ter relações sexuais devem também decidir/pensar sobre a gravidez e prevenção das infeções sexualmente transmissíveis (p.e., HIV);
- ✘ Falar com um amigo próximo, pais, outros membros da família, líder religioso ou conselheiro durante o processo de tomada de decisão pode ser útil.
- ✘ Algumas decisões têm implicações legais;
- ✘ As decisões sobre as relações sexuais continuam durante a vida.

Actividade 13

Amizade e Amor

Tempo previsível – 45 + 45m

Recursos Necessários: recorrer a algumas histórias e filmes que ilustrem estes dois tipos de relações.

COMO FAZER:

1. Utilizar um *brainstorming*, partindo das seguintes perguntas: “O que é a amizade?”; “O que é o amor?”
2. Formar subgrupos para discutir estas questões, ilustrando, sempre que possível, com as histórias e os filmes observados.
3. Questões orientadoras para o debate:
 - Qual a importância dos amigos?
 - As experiências de amizade e de amor são promotoras de desenvolvimento?
 - Qual a importância do amor na vida das pessoas?
 - Qual a diferença entre amor e sexo?
4. Debate em grande grupo, onde cada subgrupo apresentará as suas ideias.

Mensagens a transmitir:

- ✘ As pessoas mais jovens beneficiam da interacção com muitos amigos de ambos os géneros
- ✘ As actividades de grupo permitem aos jovens aprender sobre os outros sem o embaraço do namoro
- ✘ Os amigos podem influenciar-se uns aos outros positiva ou negativamente
- ✘ O amor não é o mesmo que envolvimento ou atracção sexual
- ✘ Na relação de amor, as pessoas encorajam-se umas às outras a desenvolver-se como indivíduos
- ✘ O "Primeiro amor" é, frequentemente, uma das experiências mais intensas da vida
- ✘ O amor é um conceito difícil de definir

- ⌘ As pessoas podem confundir o amor com outras emoções intensas, tais como o controlo e ciúmes
- ⌘ As relações de amizade evoluem, muitas vezes, para relações românticas
- ⌘ Os homens e as mulheres podem ser amigos sem estar romanticamente envolvidos
- ⌘ O amor requer compreensão de si mesmo, assim como do próprio companheiro
- ⌘ Ter uma auto-estima elevada aumenta a capacidade de amar outra pessoa
- ⌘ O amor altera-se e desenvolve-se durante uma relação a longo prazo
- ⌘ Amar outra pessoa pode ser uma das grandes alegrias da vida
- ⌘ As relações de amor na idade adulta envolvem partilha de valores, compromisso e intimidade

ACTIVIDADES PARA O 3º CICLO

Eu e os Outros

ACTIVIDADE 1 • Dar e Receber um Não. Dar e Receber um Sim.

Tempo Previsível • 60 a 90 m

COMO FAZER?

1. Propor ao grupo a realização de situações de *role play*, em que esteja sempre presente uma resposta de SIM ou de NÃO. Das quatro situações a seguir apresentadas a título de exemplo, escolher duas. Caso haja vontade e tempo, levar a cabo as quatro improvisações ou, em colaboração com a turma, criar outras.

1ª- Situação: conversa entre dois colegas de escola.

Assunto: «Pedido de Namoro» ou «Declaração de Amor».

2ª- Situação: conversa entre um casal de namorados.

Assunto: «Relações Sexuais como Prova de Amor».

3ª- Situação: um grupo de amigos convida um amigo/a para uma festa «onde vai toda agente», na véspera de um teste.

4ª- Situação: em casa — pedido de ajuda numa tarefa doméstica.

2. Findo o(s) *role play*, iniciar um debate orientado, tendo em conta estes ou outros pontos de análise relativos aos sentimentos e às decisões.

- Aos intervenientes foi difícil «dizer sim ou não»? Porquê?
- Que efeitos pensa que produziu na pessoa que recebeu a resposta?
- Que repercussões poderá ter, no futuro dos intervenientes, a resposta que deram?
- Estas situações têm algo de real ou são pura fantasia?
- Concordam todos com as decisões das personagens? Que fariam naquela situação?
- E se os personagens tivessem a resposta contrária? O que aconteceria?
- Como se sentiram as personagens que receberam um «Não»?
- O que pode significar um Sim e um Não?

Recursos Necessários. Papel; canetas.

ACTIVIDADE 2

«Gostar e Não Gostar — Eis a Questão!»

Duração Previsível • 50 a 60 m

COMO FAZER?

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

Se os outros elementos dos sub-grupos assim o desejarem, poderão colaborar, dando opiniões, no esclarecimento das dúvidas que forem sendo colocadas.

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

Recursos Necessários. Fotocópias da ficha; quadro ou papel de cenário.

FICHA 9

O QUE GOSTO E O QUE NÃO GOSTO

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

Famílias

ACTIVIDADE 1

Se Não Existisse Família?

Duração Previsível • 50 m

COMO FAZER?

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

Recursos Necessários. ***Papel e canetas.***

ACTIVIDADE 2

Fórum de Família

Duração Previsível * 50 m a 60

COMO FAZER?

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

Papéis Sexuais

ACTIVIDADE 1

Quem Faz e Porquê?

Duração Previsível • 50 a 60 m

COMO FAZER?

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

Recursos Necessários . Fotocópias da ficha.

ACTIVIDADE 2

A Turma Legisla

Duração Previsível • 50 + 50 m

COMO FAZER?

- 1 • Dividir a turma em grupos de 3 a 5 elementos.

2. Propor a identificação de situações discriminatórias mais frequentes para ambos os sexos, na nossa sociedade.

3 • Cada grupo deverá hierarquizar, por ordem de importância, as 5 situações, ou grupos de situações, que lhe pareçam mais propiciadoras de discriminação.

4. De seguida, deverão ser apresentadas soluções para pôr termo a essas situações. Poderá usar-se uma folha de papel, dividida ao meio, como se exemplifica abaixo:

5.

Situações encontradas	Soluções propostas

5. Apresentação dos trabalhos de grupo e respectiva síntese.

6. Debate, a realizar posteriormente, subordinado ao tema: «Igualdade de Oportunidades, Direitos e Deveres».

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

Recursos Necessários . Papel e caneta.

ACTIVIDADE 3

Estereótipos Sociais e Emprego

Duração Previsível • 50 a 60 m.

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em 5 sub-grupos:

- 1 grupo de rapazes;
- 1 grupo de raparigas;
- 1 grupo de entrevistadores com argumentos discriminatórios (sexistas);
- 1 grupo de entrevistadores com argumentos não discriminatórios;
- 1 grupo que observa as atitudes e os valores presentes nas entrevistas.

2 • Propor que, em situação de *role play*, um grupo de rapazes e outro de raparigas assumam o papel de candidatos e candidatas a um emprego. Um grupo assume o papel de entrevistadores «contra» e outro o de entrevistadores «a favor».

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

Empregos: vendedor de produtos de beleza; empregado doméstico; mecânica de automóveis; motorista particular (rapariga); *babysitter* (rapaz);

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

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

FICHA 10

QUESTIONÁRIO DE RESPOSTA INDIVIDUAL

Quem Faz o Quê	H	M	HM	0
Preparar as refeições				
Compras no supermercado				
Conduzir automóveis				
Ter um ar sério				
Comprar perfumes				
Comprar bebidas				
Chorar				
Cuidar da roupa				
Ler jornais				
Ter reuniões de negócio				
Praticar desporto				
Pôr a mesa				
Chegar tarde a casa				
Alimentação dos filhos				
Levantar pesos				
Limpar o pó e aspirar				
Dizer mal dos amigos				
Compar bebidas				
Lavar, limpar e arrumar a loiça				
Limpar a casa de banho				
Viajar em trabalho				

H — Homem M — Mulher HM — Ambos 0 — Nenhum

Abusos Sexuais
ACTIVIDADE 1
«O Que Sei»

Duração Previsível • 60 a 90 m

COMO FAZER?

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

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

ACTIVIDADE 2

A Importância de Dizer!

Duração Previsível • 50 a 60 m

COMO FAZER?

1. Dividir a turma em 3 sub-grupos:
 - umsub-grupo escreve bilhetes de pedido de ajuda, perante uma situação de abuso sexual;
 - outrosub-grupo recebe e lê em voz alta os bilhetes;
 - o terceiro sub-grupo ouve e explicita como reagiria para responder ao pedido de ajuda.
2. Por fim, em debate orientado, colocar as seguintes perguntas:
 - Como se sentiram no desempenho das várias personagens: quem escreveu a carta ou bilhete, quem a leu e quem lhe deu resposta?
 - Qual foi, na opinião do grupo, o papel mais difícil de desempenhar?
 - Que aprenderam com este exercício?

Recursos Necessários . Papel e canetas.

ACTIVIDADE 3

Desdobrável de Ajuda

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

COMO FAZER?

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

Telefones e moradas úteis:

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

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

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

ACTIVIDADES PARA ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

ACTIVIDADE 1

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Revistas, fita – cola, tesoura

COMO FAZER:

- Divide-se o grupo em duas partes iguais.
- Divide-se o quadro da sala com uma linha vertical, separando o trabalho de cada um dos subgrupos.
 - Com linhas horizontais, divide-se cada uma das partes anteriores em dois. De cada lado do quadro, coloca-se em cada uma das parcelas a representação de uma cara – uma delas triste e a outra alegre.
 - Solicita-se que em cada uma das duas parcelas do quadro os grupos – trabalhando separadamente – afixem imagens recortadas de revistas e representem “coisas/situações que vos fazem sentir-se felizes” ou “coisas/situações que vos fazem sentir-se infelizes”.
 - Finalizada esta etapa, cada aluno refere-se à forma como, normalmente, se sente face às situações representadas e a outras que, embora não estando representadas, o façam sentir-se feliz ou infeliz.
 - Nesta análise o professor procura evidenciar, estimulando os alunos nesse sentido, a diversidade de cada pessoa nos modos como se sente, até em situações muito semelhantes.

Nota: devem ter-se em conta as competências motoras do grupo para prever a duração da tarefa de recorte.

ACTIVIDADE 2

Tempo previsível – 40 minutos

Recursos Necessários: Papel, marcadores de duas cores

COMO FAZER:

- Partir de uma situação dramatizada, em que o professor se coloca no papel de um pintor que oferece a cada aluno dois desenhos. Cada um destes desenhos refere-se a dois pedidos formulados pelos alunos: uma coisa de que sentem grande necessidade (imprescindível à sobrevivência) e outra, desejada, mas sem a qual poderiam sobreviver.

- O professor satisfaz o pedido de cada aluno entregando-lhe dois trabalhos “valiosos”: um desenho feito com um marcador verde (representando algo que se necessita) e outro feito com um marcador preto (representando uma coisa desejada).
- Seguidamente, os alunos montam uma exposição com os desenhos solicitados ao “pintor”. O professor incentiva os alunos a descobrir os pedidos iguais e diferentes, nomeadamente, no que se refere às necessidades e aos desejos do conjunto de alunos.

ACTIVIDADE 3

Tempo previsível – 20 minutos

Recursos Necessários: Não necessita.

COMO FAZER:

- Aproveitando a actividade anterior, solicitar aos alunos que contem todos os trabalhos expostos e, separadamente, os que dizem respeito a necessidades e desejos expressos.
- A partir desta tarefa, os alunos com mais competências no domínio do cálculo encontram o número de elementos que constituem os maiores conjuntos formados por necessidades e desejos.

ACTIVIDADE 4

Tempo previsível – 90 minutos

Recursos Necessários: Instrumentos musicais ou o registo de diferentes composições do seu som em CD; reprodução de obras de arte em diapositivo, postais ou fotografias

COMO FAZER:

- O professor segreda a cada aluno um sentimento e pede que o mimem perante os colegas para que estes o identifiquem.
- O professor apresenta pequenos fragmentos de composições musicais (canções de embalar, sons suaves de flautas, sons fortes de tambores, marchas...) e pede aos alunos que procurem reconhecer os sentimentos que, na sua opinião, são expressos.
- Para além de os identificarem, os alunos expressam através de mímica os sentimentos sugeridos pelo conjunto de sons e silêncios.
- O professor mostra representações plásticas de obras de arte significativamente expressivas do ponto de vista dos sentimentos e emoções.
- Esta sequência de actividades pode suscitar um debate colectivo sobre as diferentes formas de expressar e reagir aos sentimentos.

ACTIVIDADE 5

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Vídeos, fotografias jornais e revistas

COMO FAZER:

- Apresentar ao grupo imagens de pessoas, através, por exemplo, de recortes de jornais e revistas, ilustrando reacções face a situações de interacção social.
- Estas imagens são analisadas pelos alunos a fim de que identifiquem os sentimentos e as emoções nelas representadas.
- Os alunos seleccionam e recortam as imagens representadas em formato de papel que lhes parecerem mais sugestivas.

Nota: à partida, os alunos identificam sem grande esforço as expressões de alegria e de tristeza, por exemplo. Porém expressões reveladoras de sentimentos como frustração, preocupação e desespero, podem tornar-se mais difíceis de interpretar.

ACTIVIDADE 6

Tempo previsível – 90 minutos

Recursos Necessários: Bolas e arcos

COMO FAZER:

- Jogo de equipas – estafeta com *drible*.
- Todos os participantes devem colaborar para o êxito da equipa, estimulando o espírito de competição.
- Os alunos têm de respeitar as regras do jogo e os adversários.
- No final, a equipa vencida deve felicitar os vencedores.

Nota: este jogo põe à prova as capacidades dos alunos em respeitar os sentimentos dos outros, o que pode ser difícil, quando inseridos em situações concretas.

Deverá procurar-se o equilíbrio na composição das equipas no que respeita às suas capacidades competitivas, assim como verificar se a actividade se adequa aos níveis de desenvolvimento motor de todos os alunos.

Este tipo de actividades deverá ser reforçado nos relacionamentos quotidianos – incluindo entre os alunos e entre estes e os profissionais da Escola – por exemplo, nas formas de cumprimento (abraços, festas, beijos, apertos de mão), desde que adequados à situação, ao tipo de relações sociais e aos elementos envolvidos.

ACTIVIDADE 7

Tempo previsível – 90 minutos

Recursos Necessários: Papel de cenário, recortes de fotografias publicadas em revistas, cola, envelopes

COMO FAZER:

- Distribuem-se fotografias retiradas de revistas que possam fazer alusão a necessidades e desejos pessoais.
- O professor solicita que cada aluno escolha uma fotografia que represente uma necessidade (algo sem o qual não pudesse viver).
- Recolhem-se todas as fotografias escolhidas pelos alunos e colocam-se num envelope com uma marca verde.
- Seguidamente, utiliza-se o mesmo procedimento para o domínio dos desejos (algo que gostaríamos de ter mas de que podemos prescindir). Recolhem-se também as fotografias escolhidas e colocam-se num envelope com uma marca preta.
- Com base nas selecções realizadas são elaborados dois cartazes: “O que necessito” e “O que desejo”.
- Os cartazes são analisados em grande grupo com o objectivo de clarificar as diferenças entre ambos.

ACTIVIDADE 8

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários:Ficha “Quem sou eu” (ficha nº7); envelopes, fotografias, revistas, tesoura, cola, cartões com o nome de cada aluno

COMO FAZER:

- Recorrendo a uma ficha de trabalho ampliada para o formato de cartaz e a envelopes contendo representações de animais, brinquedos, flores, instrumentos musicais, cores e desportos é solicitado a cada aluno que escolha, recorte e cole na ficha um elemento de cada categoria, de modo a completar frases (Se eu fosse um... seria...).
- As fichas, depois de terminadas, são expostas e os alunos colocam em cada uma um rectângulo de papel com o nome do colega que, na sua opinião, terá realizado esse trabalho. Por fim, é-lhes pedido que justifiquem essa opinião.

ACTIVIDADE 9

Tempo previsível – 90 minutos

Recursos Necessários: uma venda, papel de cenário e caneta de feltro

COMO FAZER:

- É solicitado a um aluno que coloque uma venda nos olhos, pedindo aos restantes que, um de cada vez, toquem diferentes partes do corpo daquele. Aquando um sinal sonoro do professor (palmas), todos os alunos, ao mesmo tempo, tocam o colega vendado. Esta actividade é repetida com outros alunos que, voluntariamente, se disponibilizem para colocar a venda.
- Seguidamente, um dos alunos, com os olhos vendados, tocando num dos companheiros, procura identificá-lo.
- Utilizando papel de cenário, os alunos desenham a silhueta dos dois sexos, contornando os corpos de um aluno e uma aluna.
- No final, os alunos são estimulados a expressar – se sobre as sensações que experimentaram no decurso das diferentes actividades.

Nota: este tipo de actividades requer uma atenção a cada aluno em particular, acautelando situações de desconforto face ao toque físico e à utilização de vendas nos olhos.

ACTIVIDADE 10

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Ficha “Retrato Físico”

COMO FAZER:

- Preenchimento da ficha “Retrato Físico”.
- Numa ficha previamente distribuída, cada aluno descreve fisicamente um dos seus colegas – aleatoriamente atribuído – e desenha também o seu retrato.

Nota: no início poderá ser feita a enumeração oral das características físicas dos colegas. No registo escrito dessas características, os alunos com um menor domínio da expressão escrita podem necessitar de apoio do professor.

ACTIVIDADE 11

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Espelho(s)

COMO FAZER:

- Sugere-se aos alunos que, em frente ao espelho, se observem, verbalizando os aspectos positivos que encontram no seu corpo e no dos outros.

ACTIVIDADE 12

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Papel de cenário, projector de diapositivos, marcadores

COMO FAZER:

- Utilizando o foco de luz de um projector de diapositivos, os alunos contornam as suas sombras num papel de cenário, identificando-as, e comparando-as *à posteriori*.

ACTIVIDADE 13**Tempo previsível – 30 minutos**

Recursos Necessários: Não necessita

COMO FAZER:

- Em trabalho de pares, cada aluno identifica e localiza no corpo do seu parceiro de actividade as suas características físicas, sublinhando as similitudes e as diferenças relativamente a si e aos restantes colegas.

ACTIVIDADE 14**Tempo previsível – 45 minutos**

Recursos Necessários: Ficha de trabalho “Vamos analisar os dados” (ficha nº8)

COMO FAZER:

- Realização de uma ficha de trabalho baseada no registo da altura e do peso dos alunos, respondendo, a partir desses dados, a perguntas.

Nota: este tipo de actividades, para um grupo com algumas dificuldades de leitura, escrita e compreensão, requer necessariamente o apoio do professor. No entanto, os mesmos objectivos poderão ser atingidos com o recurso a actividades adaptadas às características particulares do grupo ou de alguns dos seus elementos, por exemplo, não exigindo a escrita.

ACTIVIDADE 15**Tempo previsível – 45 minutos**

Recursos Necessários: Papel e lápis de cor ou canetas de feltro, se necessário

COMO FAZER:

- A sessão inicia-se com uma conversa sobre o tema “família”, solicitando, o professor, que cada elemento fale da sua. Nesta participação colectiva vão sendo referenciados

os parentescos, o papel (ou papéis) que cada aluno ocupa no agregado familiar e as características da sua família.

- Sugere-se, como trabalho de casa, que tragam fotos dos vários elementos da família. Na falta de fotos (ou ausência de um elemento de qualquer tipo de parentesco) pode ser utilizado um desenho do aluno, que o represente.

Nota: em geral, é grande a variabilidade dos tipos de famílias. Nalguns casos, também, a intensidade dos laços estabelecidos com as figuras parentais – presentes ou ausentes – é um tema delicado, que envolve bastante emotividade. Por isso, haverá que ter sempre presente a necessidade de reforçar positivamente a originalidade e as potencialidades de cada família.

ACTIVIDADE 16

Tempo previsível – 75 minutos

Recursos Necessários: Pequenas caixas de cartão, folhas de cartolina, papel de fantasia ou de lustro (para forrar as caixas), tesoura, cola, fotografias do agregado familiar dos alunos ou desenhos

COMO FAZER:

- Propõe-se que cada aluno construa uma casa tridimensional, “A Casa da Minha Família”. Nessa casa vai aplicar as fotos e os desenhos da sua família.
- A construção de cada casa obedece ao seguinte esquema: no topo de uma pequena caixa (ou pacote) de cartão é aplicado um telhado feito em cartolina; as faces laterais da caixa (as “paredes da casa”) são forradas com papel escolhido por cada aluno; são desenhadas, depois, as janelas, em número correspondente ao dos elementos do agregado familiar.
- Finda a construção da casa, cada aluno coloca nas janelas da casa as fotos (ou desenhos) dos seus familiares.
- Por último, os alunos colam “nas suas casas” o nome da família a que pertence e o nome que atribui à casa.

ACTIVIDADE 17

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Folhas brancas (A5); cartolina para a capa do álbum, furador, cordão (para juntar as folhas), canetas, cola, tesoura, lápis, fotocopiadora, *scanner*

COMO FAZER:

- O professor sugere que, com as fotos e desenhos anteriormente solicitados, cada aluno elabore um álbum individual.

- Depois de colados os desenhos e as fotos, cada aluno produz um comentário sobre o conteúdo do álbum, que fica a fazer parte deste. É ainda acrescentada uma página em branco para que, em casa, a família de cada aluno produza também um comentário ou uma ideia acerca do conteúdo do álbum.

ACTIVIDADE 18

Tempo previsível – 45 minutos

Recursos Necessários: Saco, cartões com imagens ou fotografias

COMO FAZER:

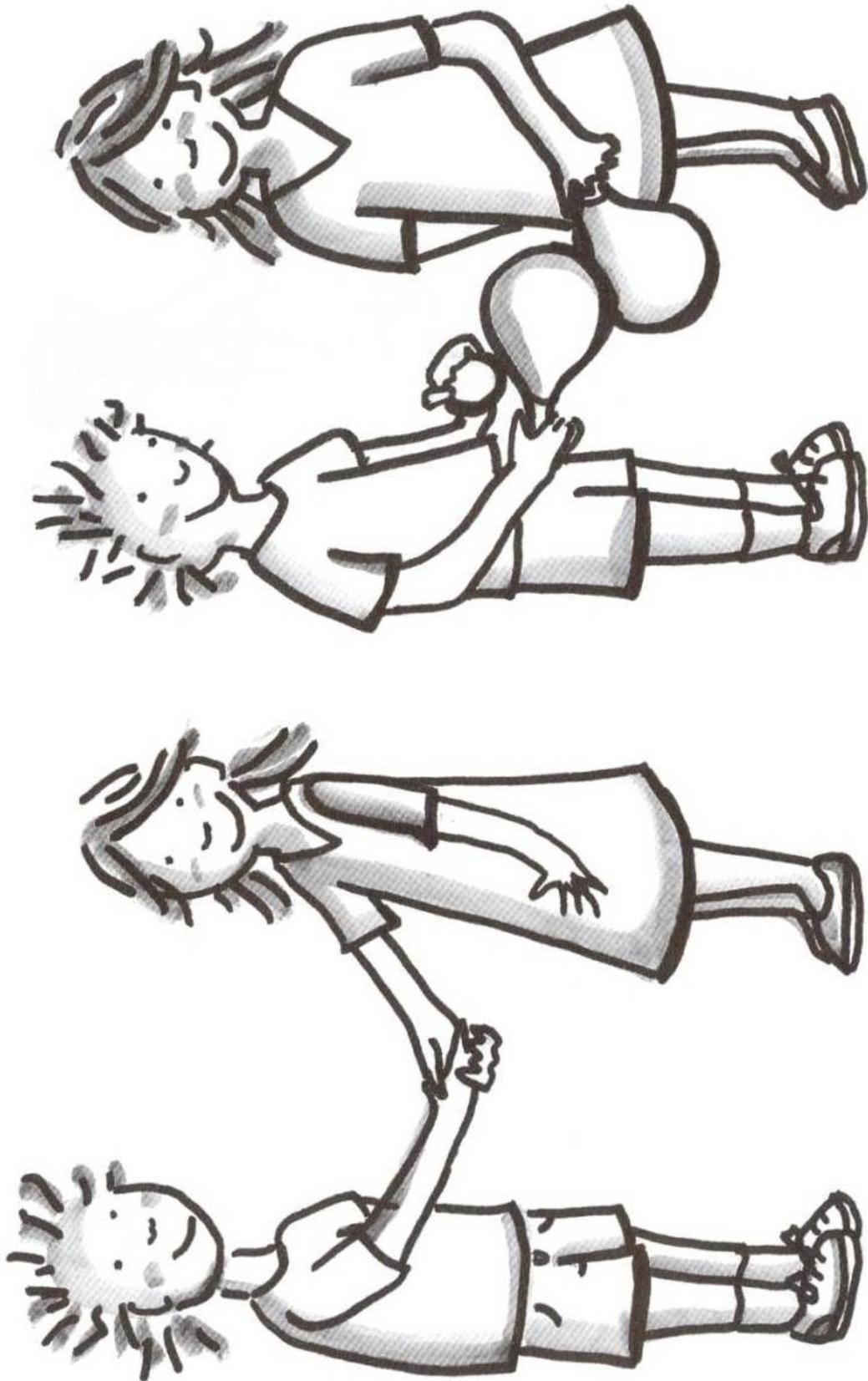
- Depois de uma conversa introdutória, entre todo o grupo, acerca da importância do relacionamento interpessoal e da adequação da comunicação ao contexto de interacção, o professor apresenta um saco no qual, previamente, colocou cartões com imagens de personagens com características diferentes.
- Em seguida, face à apresentação de cada personagem, o grupo foi estimulado a descrever como a cumprimentaria.
- Por fim, o professor foi introduzindo, face às mesmas personagens, variantes relacionadas com os contextos.

FICHAS CORRESPONDENTES ÀS ACTIVIDADES

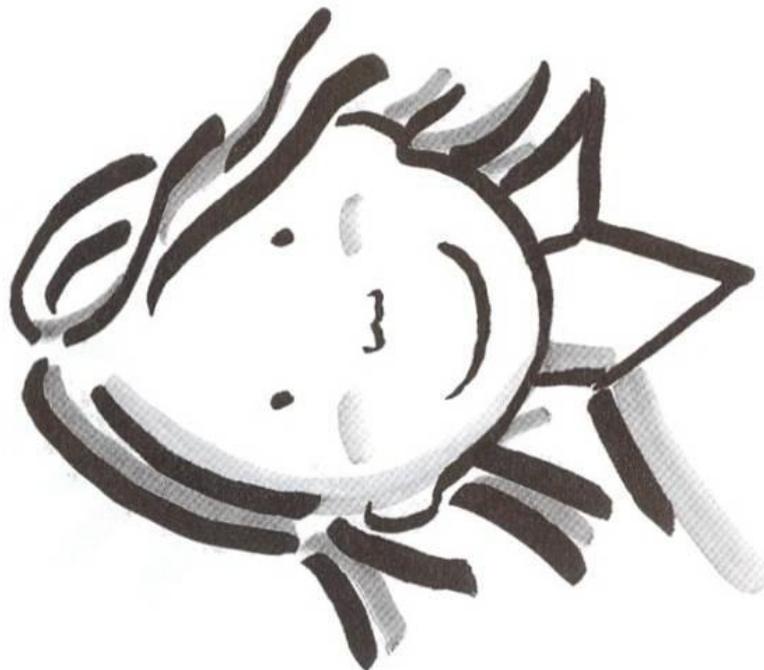
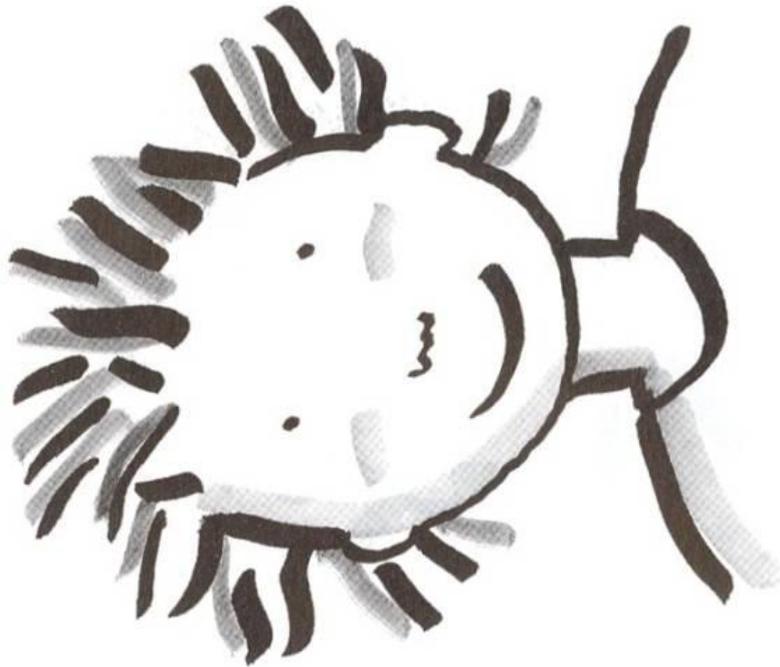
Ficha 1



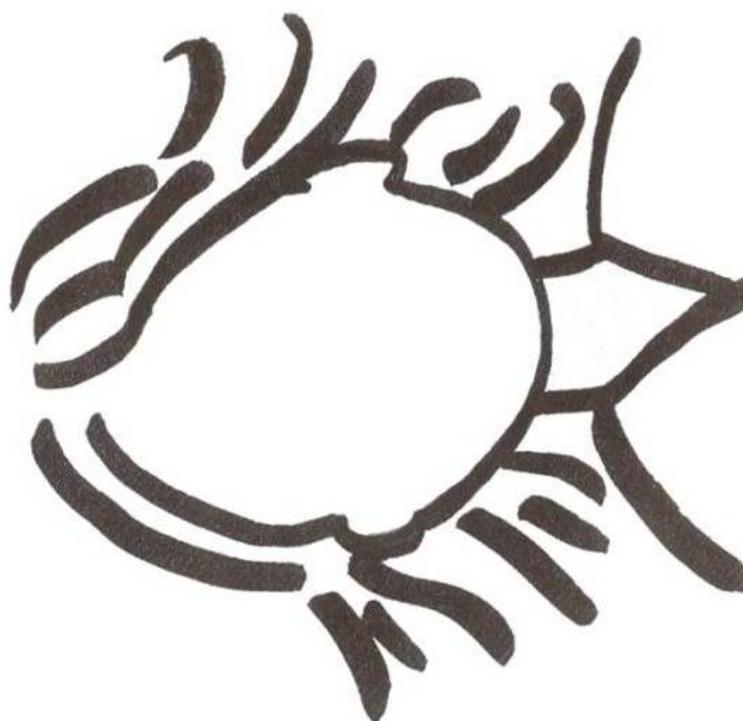
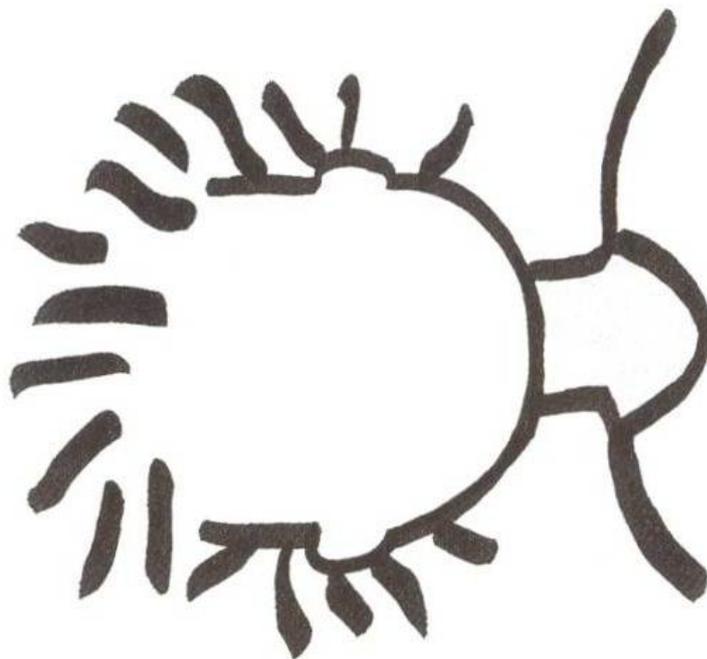
Ficha 2



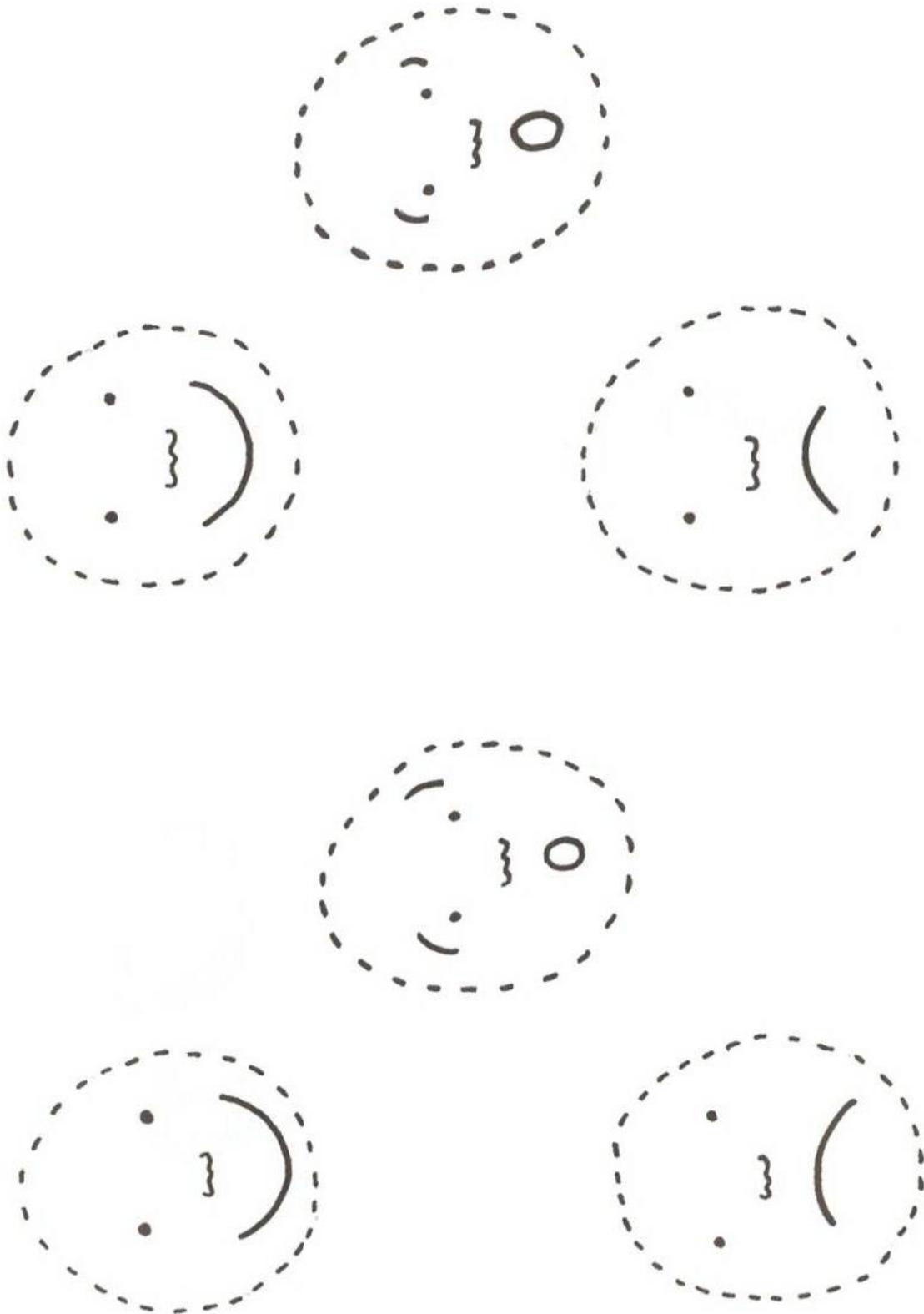
Ficha 3



Ficha 4



Ficha 5



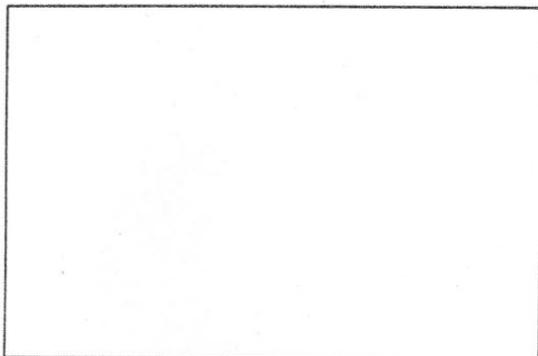
Ficha 6



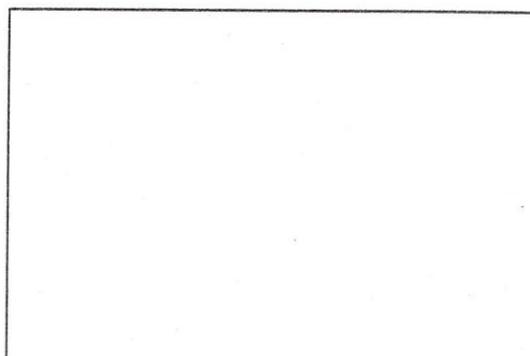
Ficha 7

QUEM SOU EU?

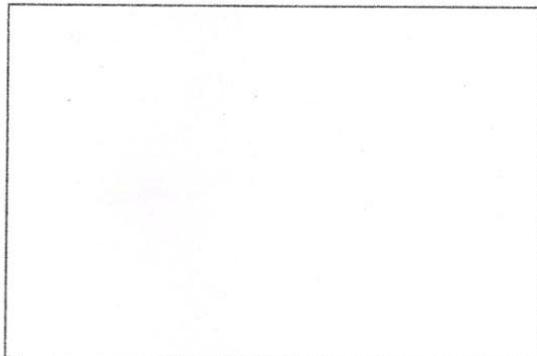
Se eu fosse um animal seria ...



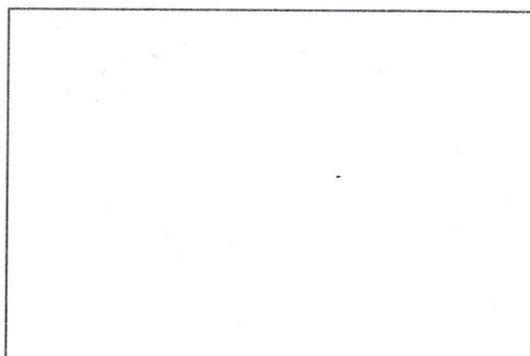
Se eu fosse uma cor seria ...



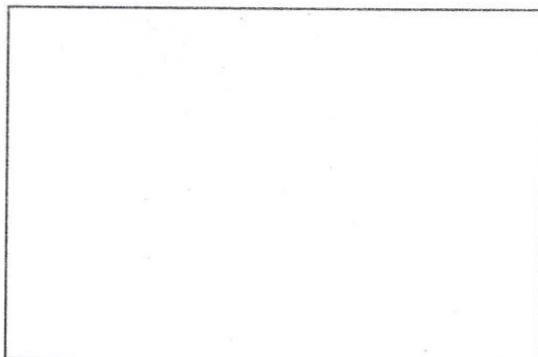
Se eu fosse um pássaro seria ...



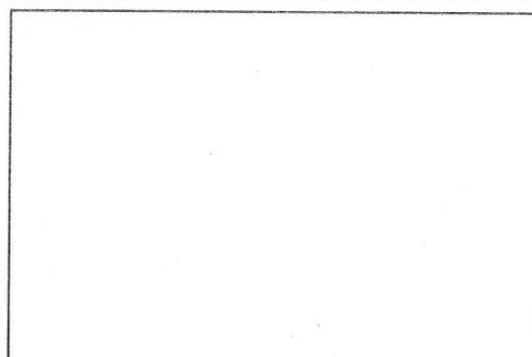
Se eu fosse uma flor seria ...



Se eu fosse um brinquedo seria ...



Se eu fosse um instrumento musical seria ...

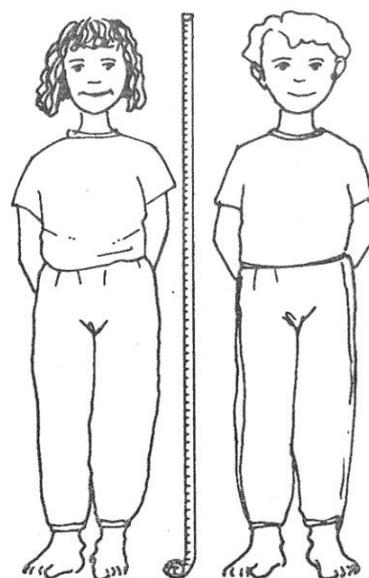


Ficha 8

VAMOS ANALISAR OS DADOS

Alunos	Altura (cm)	Peso (Kg)

- Qual é o rapaz mais alto? _____
 E o mais baixo? _____
 Qual é a rapariga mais baixa? _____
- Quem pesa mais? _____
 Quem pesa menos? _____
- Há dois alunos com a mesma altura. Quem são? _____
- Quais são os alunos que têm um peso superior a 50 kg? _____



ÁRE
A
REPRODUÇÃO
E
SAÚDE SEXUAL

ATIVIDADES PARA O PRÉ-ESCOLAR

TÓPICOS PARA DESENVOLVIMENTO:

Todos nós sabemos que as crianças são extremamente curiosas em relação a tudo o que as cerca. A concepção, o nascimento, a gravidez e todas as questões que giram em torno deste tema fazem parte da curiosidade e do imaginário infantil. É, portanto, muito natural que elas nos interroguem sobre isso. Entendendo nós a sexualidade como uma parte integrada do ser humano, devemos responder com naturalidade e verdade às perguntas das crianças. Uma atitude simples e aberta facilita o diálogo e a confiança. Podemos aproveitar para abordar aspectos relacionados com sentimentos de prazer, carinho, etc., pois a sexualidade não é apenas o prazer físico.

As crianças podem colocar questões como estas:

Como foi que a mamã ficou grávida?

Como nascem os bebês?

Na barriga da mãe o bebê come? Como?

Estas questões devem favorecer o diálogo no grupo, incentivando as crianças a responderem às perguntas das outras, permitindo-lhes exteriorizar pensamentos e sentimentos. Deste modo poderemos perceber quais os conhecimentos que elas têm e ajudá-las a clarificar as suas ideias.

A criança costuma estar atenta às respostas. Por vezes, ela procura confrontar aquilo que dizemos com coisas que já ouviu e desta forma perceber se estamos ou não a dizer-lhe a verdade. É muito importante que a família esteja em sintonia com os educadores neste tema para não criar conflitos e frustrações nas crianças. Podemos sugerir que a criança pergunte aos pais como ela nasceu.

Actividade 1

Como Nascem os Bebês?

Tempo previsível – 20 minutos

Recursos Necessários: Livros com explicações simples sobre o nascimento de um bebé ou outros materiais, como imagens, acetatos ou filmes.

COMO FAZER:

Mostrar às crianças imagens de homens e mulheres a trocar carícias nos diferentes períodos de gravidez e do parto.

Com as imagens escolhidas, podemos construir painéis sequenciais com as crianças.

Este pequeno texto pode servir de apoio para o diálogo com as crianças:

Quando um homem e uma mulher se apaixonam, gostam muito de estar sozinhos, de conversar, de olhar um para o outro, de brincar e trocar carícias. Eles querem estar sempre juntos e têm prazer em se acariciarem, abraçarem, beijarem e sentem desejo de fazer amor. Quando um homem e uma mulher fazem amor podem ter um filho(a). É através da união dos genitais masculino e feminino que se gera uma novavida. Na relação sexual o pênis (do homem) entra na vagina (da mulher) e deposita um líquido – o esperma – que contém milhões de espermatozóides (células sexuais masculinas) mas apenas um deles consegue entrar no óvulo (célula sexual feminina) que está dentro do corpo da mulher. Quando isso acontece, o óvulo desenvolve-se no útero da mulher dando origem a um bebé.

Actividade 2

Na Barriga da Mãe

Tempo previsível – 20 a 30 minutos

Recursos Necessários:Fichas nº1 e nº2, fotografias, imagens, cola, cartolina e tesouras.

COMO FAZER:

Explicar à criança que o bebé vai estar nove meses na barriga da mãe e que, com o passar dos dias, vai crescendo e o seu corpo vai-se formando.

Mostrar imagens dos diferentes períodos de gravidez. Essas imagens podem ser tanto da parte externa do corpo, como da parte interna. A partir das alterações que se vão dando no

bebé, mostrar as posições que vai adquirindo, o espaço que vai ocupando desde o momento da fecundação até ao parto.

Sugerir que a criança recorte as imagens da gravidez e as ordene (fichas nº18 e nº19).

Recortar também as imagens dos fetos e colocá-las nas figuras.

Aproveitar esta ocasião para falar sobre os cuidados que deve ter a mulher grávida: visitas periódicas ao médico, alimentação equilibrada, cuidados de higiene oral e corporal, vestuário confortável e passeios ao ar livre.

Pedir à criança que pergunte à mãe como foi a sua gravidez e traga para a sala uma fotografia (e/ou uma ecografia) da mãe quando estava grávida.

Construir cartazes.

Notas e comentários:

Nunca é demais lembrar a importância de haver articulação entre pais e educadores. A nossa experiência diz-nos que as crianças gostam muito de recuar no tempo e de se rever. Os próprios pais também têm prazer em colaborar connosco nesta actividade, a qual mobiliza o reviver de situações de forte impacto emocional e afectivo.

Este texto pode servir de suporte aos educadores e aos pais:

No útero da mãe, a criança está envolvida numa espécie de saco que se vai enchendo de um líquido (amniótico) que a protege dos barulhos e dos choques e que a faz sentir-se confortável e quentinha. Para se desenvolver o bebé precisa de oxigénio e de alimentos. O bebé está ligado por meio de um pequeno tubo – o cordão umbilical – à placenta da mãe. A placenta é como uma esponja que está encarregada de fazer passar todas as substâncias boas do corpo da mãe para o bebé e de eliminar as substâncias de que o filho não necessita. São precisos nove meses para que o ovo se transforme numa criança pronta a nascer. Nos primeiros três meses, o pequeno ovo desenvolve-se completamente e, nesta altura, o pequeno bebé tem o tamanho de um pêssego. Ao quinto mês, a mãe sente os movimentos do seu bebé dentro da barriga. Ao sétimo mês, o bebé abre os olhos, torna-se mais pesado, habitua-se a ouvir os movimentos da mãe a sua voz, o seu coração. Nos dois últimos meses, a criança continua a engordar fica mais forte e a barriga da mãe fica muito grande. Ao nono mês, a criança prepara-se para nascer. Põe-se de cabeça para baixo, com os braços e as pernas encolhidos. A qualquer momento ela pode nascer.

Actividade 3

Gravidez e Parto

Tempo previsível – 20 a 30 minutos

Recursos Necessários: Crianças, pais e educadores.

COMO FAZER:

Dialogar com as crianças a partir de imagens simples que permitam às criança compreender de forma clara o parto.

Falar com o grupo sobre o que sente a mulher grávida no momento do parto, a alegria do pai e da mãe quando o bebê nasce e os cuidados a prestar ao bebê.

Atribuir diferentes papéis as crianças: pai, mãe, enfermeiros (as), médico (a), etc. e dramatizar a situação do parto.

Elaborar com as crianças uma entrevista para elas fazerem aos pais com questões como estas:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| Onde nasci? | Quanto pesava e quanto media? |
| Por onde nasci? | O que é que comi? |
| Quem me ajudou a nascer? | Quem tratava de mim? |

Notas e comentários:

O intercâmbio que se estabelece entre crianças, pais e educadores permite estabelecer relações favoráveis e que contribuem para um desenvolvimento equilibrado. É muito importante que a família esteja em sintonia neste tema para não criar conflitos e frustrações nas crianças.

Sugerimos como explicação possível do parto a seguinte:

O bebê põe a cabeça para baixo, com os braços e as pernas encolhidas. Está em posição para nascer. O bebê começa a fazer força e a empurrar para a abertura do útero. A mãe apercebe-se e vai para a maternidade onde o médico está à sua espera para ajudar o bebê a nascer. O bebê começa então a descer e aparece a sua cabecita na vagina da mãe. Depois saem os braços, depois o corpo e as pernas. O médico corta o cordão umbilical que servia para alimentar o bebê no útero da mãe. O parto acaba e então vemos se é um menino ou uma menina.

Depois ficam todos muito contentes. Passados uns dias, a mãe e o bebê vão para casa para junto da família e todos ajudam a cuidar do filho e da casa.

Actividade 4

A Família

Tempo previsível – 15 minutos

Recursos Necessários: Fotografias, papel, lápis e cartolina.

COMO FAZER:

Pedir à criança que faça um desenho da sua família. Com ela, procuraremos saber quem são os elementos que compõem a sua família e os laços familiares que existem.

Desenhar outros elementos da família que não vivem com ela (avós, primos, tios) e falar sobre eles. Ao abordarmos as ligações existentes entre eles, a criança começa a perceber que os seus avós, tios e pais também foram bebés e começa a entender o ciclo de vida no homem e na mulher.

Pedir que nos traga fotografias de diferentes idades dos seus pais e que as ordene.

Construir cartazes. Organizar uma exposição.

Notas e comentários:

A criança é a parte mais importante do acto educativo e como tal deve ser respeitada na sua globalidade. Ao abordarmos a família, devemos ter em conta a experiência da criança e saber se ela vive numa família tradicional, alargada ou não, se tem pais separados, se os seus pais têm outros parceiros. Procuramos que a criança vá entendendo que a vida surge de um acto de amor e que os sentimentos são uma componente muito importante das nossas vidas.

Actividade 5

Jogo do Nascer e da Aventura dos Sentidos

Recursos Necessários: Ficha nº3

NOTAS:

Este jogo é da autoria do Dr. João Diegues, a sua construção resultou do trabalho entre a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde e o Jardim-de-infância de Mértola, com o apoio da Delegação de Lisboa da Associação para o Planeamento da Família.

Durante o ano lectivo de 1995/96, foram abordados diversos temas com as crianças (gravidez e nascimento, graus de parentesco e as diversas gerações; alimentação; cuidados básicos com o corpo; diferenças físicas; importância do corpo como fonte de prazer e comunicação e socialização da criança).

Uma das actividades deste processo foi a realização de desenhos, pelas crianças, ao longo das diversas etapas. Estes desenhos vieram a integrar este jogo da glória.

Apresentam-se apenas como exemplo e para compreensão do jogo, pois o processo de construção em cada Jardim-de-Infância e Escola constitui um pretexto importante para trabalhar muitos dos conteúdos.

Trata-se de um jogo inicialmente realizado como um Jogo da Glória gigante, mas que pode ser usado como um Jogo da Glória normal. Nas casas com desenhos/ imagens tem que se responder a perguntas ou realizar actividades lúdicas que estimulam os sentidos e o imaginário.

Mais do que identificar e premiar respostas certas, o objectivo é fomentar a interacção entre as crianças, que podem partilhar a resposta. As respostas que as crianças dão podem ser motivo de um pequeno debate orientado pelo animador do jogo. As respostas apresentadas são exemplos de respostas dadas pelas crianças e que foram consideradas certas. Podem ser mais ou menos elaboradas em função da profundidade com que o tema foi trabalhado entre todos (crianças, educadores e famílias).

No caso do presente jogo, as peças são de plátex, sendo 6 rectangulares de 80 X 30 e 4 em meia-lua com idênticas dimensões. O dado deve ser de uma substância macia como, por exemplo, esponja.

Casa n.º 2 – Onde é que estiveste antes de nascer?

(desenho alusivo a uma mulher grávida)

Resposta – Na barriga da mãe.

(Avança 1 casa)

Casa n.º 5 – O Manuel encostou o ouvido à barriga da mãe e pôs-se a ouvir o bebé.

Depois de reparar no desenho, a criança joga o jogo dos sons.

Joga o jogo dos sons.

Com os olhos tapados, a criança tenta identificar 3 sons (por exemplo: som de flauta, pandeireta, maracas, apito, ferrinhos, viola, cavaquinhos, etc.)

(Avança 1 casa)

Casa n.º 8 – Quem é a tua família?

(desenho representando uma família)

Resposta (s) – Pretende-se que a criança nomeie os pais, irmãos, avós, tios, primos, sendo importante os seus membros e o grau de parentesco.

(Avança 1 casa)

Casa n.º 11- O bebé nasceu. É menino ou menina? E tu?

(desenho alusivo a uma criança)

Joga o desenho do corpo.

Pretende-se que a criança se identifique com um de dois desenhos feitos por ela representando uma menina e um menino. Ao longo do Projecto, as crianças desenharam as suas silhuetas em papel de cenário. Estas silhuetas foram depois sendo preenchidas ao longo do ano com alguns detalhes, incluindo a representação dos genitais externos.

(Avança 2 casas)

Casa n.º 14 – De que se alimentam e como se alimentam os bebés depois de nascer?

Resposta (s) -Os bebés alimentam-se de leite, ou o bebé está a mamar... etc.

(Avança 1 casa)

Casa n.º 17 – O que está a menina a fazer?

(desenho alusivo a uma criança que cheira uma flor)

Joga o jogo dos cheiros.

Com os olhos tapados, a criança cheira vários frascos (contendo, por ex., café, canela, chocolate, álcool, hortelã-pimenta, jasmim, etc.) e identifica cada cheiro.

(Avança 1 casa)

Casa n.º 20 — Temos olhos para ver o Mundo, mas também pudemos tentar adivinhar com os dedos.

Joga o jogo do tacto.

Dentro de um saco de pano colorido encontram-se vários objectos relativos à infância – por exemplo, uma fralda, um biberão, um balão, uma boneca, uma chupeta. Pretende-se que a criança coloque a mão dentro do saco e identifique 2 ou 3 dos objectos que lá se encontram.

(Avança 2 casas)

Casa n.º 23 — Quando rimos, mostramos os dentes. O que é preciso fazer para manter os dentes saudáveis?

Resposta (s)/sugestões - A criança deve referir-se a lavagem dos dentes e quando os deve lavar. Pode também aproveitar-se para que algumas crianças exemplifiquem o método correcto de escovagem dos dentes e refiram alimentos favoráveis ou prejudiciais à saúde. Iguualmente se relembra a importância do flúor. Deve dar-se importância ao rir como forma de comunicação e de prazer.

(Avança 2 casas)

Casa n.º 26 – O menino está crescido. Diz três alimentos que o ajudem a crescer de uma forma saudável.

Resposta(s) - Leite, alface, peixe, etc.

(Avança 1 casa)

Casa n.º 29 — O bebé desta história gostava acima de tudo de beijos, de muitos beijos!

(desenho em que uma mãe beija um filho)

Salta uma casa e ganha o jogo.

ACTIVIDADES PARA O 1º CICLO

Actividade 1

O Meu Nascimento

COMO FAZER:

Através do diálogo na turma, identificar-se-ão diversas perguntas que as crianças desejam colocar às famílias sobre a sua origem. Estas perguntas constituirão um questionário para aplicar aos pais/encarregados de educação.

A partir do conjunto de perguntas enunciado pelas crianças, organiza-se um questionário, que poderá variar de conteúdo, de criança para criança, conforme as questões que mais lhe interessam. Por ex.: «A que horas nasci?», «Quanto pesava?», «Quanto media?», «Qual foi a minha primeira alimentação?», etc... Cada criança fará a aplicação do questionário à respectiva família. As respostas serão posteriormente partilhadas na turma.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Elaboração de perguntas que desejam fazer às suas famílias sobre a sua origem.
- Seleccionar e ordenar as perguntas surgidas a partir do diálogo proposto anteriormente
- Registo e organização dos dados obtidos.

Estudo do Meio:

- Aplicação do questionário aos pais.
- Desenvolvimento do tema «Eu e o meu corpo»: lista de vocábulos relacionados com a fecundação, gravidez, parto, etc.
 - Realizar fichas sobre o corpo humano (feminino/masculino).
 - Desenvolver os conteúdos relacionados com o nascimento e crescimento dos bebés dos diferentes animais.
 - Procurar fotografias dos pais, avós, etc., quando eram bebés ou crianças, para melhor perceberem o ciclo da vida humana.
 - Inventar situações problemáticas, fazer gráficos...

Expressão Plástica:

- Fazer puzzles do corpo humano, desenhar o corpo de um bebé, criança, jovem, adulto, idoso...
- Modelar em diversos materiais mulheres grávidas, bebés e objectos relacionados com a nossa origem.

Actividade 2

A Gravidez

Recursos Necessários: Ficha de trabalho contendo vários desenhos de balanças onde se vai registar o peso no final do 1.º mês, 2.º mês, 8.º mês, etc.

COMO FAZER:

Depois de assimilada a noção de que há aumento de peso em cada mês de gravidez, completar uma ficha de trabalho com o registo dos pesos.

Ex.:

1.º Mês

2.º Mês

60 kg + 1 kg = + 1 kg =

Estes dados poderão idealmente sustentar um debate acerca das razões que justificam o aumento de peso, ou seja, o desenvolvimento do feto. O perímetro abdominal poderá ser também um indicador a utilizar no mesmo sentido e com a mesma pertinência para a exploração de diferentes conteúdos e competências.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Organizar na sala de aula um questionário a aplicar a uma grávida.
- Aplicação do questionário e respectivo registo.
- Produção de textos: «A minha mãe esteve grávida...», «Quando eu estive dentro da barriga...».

Estudo do Meio:

- Cuidados a ter durante a gravidez com alimentação, higiene e saúde.

Matemática:

- Número de quilos a aumentar durante a gravidez.
- Organizar tabelas com registos de peso.
- Ordenar por ordem crescente e decrescente o peso de várias pessoas.

- Decompor o número em dezenas e unidades.

Expressão Plástica:

- Cada criança poderá trazer uma fotografia da mãe grávida e organizar-se um álbum.

Actividade 3

Diferentes Formas de Vir ao Mundo

Recursos Necessários:Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Fazer uma visita de estudo a uma quinta onde existam diversos tipos de animais. Aplicação de questionários, previamente elaborados, aos responsáveis pelo espaço. Na sala de aula, regista-se a informação recolhida e...organiza-se em cartazes. Aplicar fichas de consolidação.

Ex.:

Liga cada animal à sua cria.

Desenha o bebé de cada um destes animais.

Põe um círculo em torno dos animais em que o ovo fica dentro do corpo.

Põe um quadrado em torno dos animais em que o ovo é posto.

Ordena e legenda imagens sobre o nascimento de um pintainho.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Realizar pesquisa bibliográfica.
- Fazer o registo de novos vocábulos ligados aos nomes dos animais e suas crias.
- Fazer a redacção de histórias sobre e com animais.

Estudo do Meio:

- Fazer visitas de estudo a uma capoeira, a uma vacaria, a uma coelheira, etc.
- Classificação dos animais quanto ao nascimento, alimentação, revestimento, etc.

Matemática:

- Organização dos dados recolhidos.

Expressão Plástica:

- Colorir cada animal e respectiva cria da mesma cor.
- Desenhar animais e respectivas crias.
- Recolher imagens e organizá-las em cartazes.

Expressão Dramática:

- Dramatizar fábulas.

Educação Musical:

- Aprender canções sobre animais.

Actividade 4**Relação Sexual / Fecundação/Nascimento**

Recursos Necessários: Cartões contendo imagens e legendas (ficha nº4).

COMO FAZER:

Os cartões que vão ser jogados têm a face voltada para baixo.

Cada criança retira um cartão e vai colocar a imagem sobre o texto que se lhe refere.

Dialogar com os alunos sobre cada sequência de imagens.

EXEMPLO:

Cartões(ficha nº4).

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES**Língua Portuguesa:**

- Aprendizagem e aplicação de novos vocábulos relacionados com o tema.
- Organização de um dicionário ilustrado.

Produção de textos:

- Um espermatozóide encontra um óvulo. Imagina o que acontece a seguir, o que poderão dizer um ao outro...
- Era uma vez uma galinha e um galo...
- Quando eu nasci...

Estudo do Meio:

- Estudo da função reprodutora.
- Estudo das diferentes formas de vir ao mundo.

Matemática:

- Marcar num calendário os tempos: mulher grávida, cadela prenha, galinha a chocar...

Expressão Plástica:

- Reprodução dos desenhos apresentados nos cartões.

Actividade 5**Árvore Genealógica**

Recursos Necessários:Fotografias da família e ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Dialogar com as crianças sobre a família e as noções que lhe estão implícitas. Numa segunda fase, e após recolha de fotografias dos familiares mais próximos, cada aluno completará a sua árvore genealógica.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES**Língua Portuguesa:**

- Considera-se importante o dizer e escrever toda uma terminologia porventura nova, específica da actividade.

Estudo do Meio:

- A afectação de factores como «noutros tempos...» (factor histórico) ou «lá na província...» (factor geográfico) ou «o meu bisavô ia todos os fins de tarde, encosta abaixo, fechar as galinhas...» (factor sociológico), na determinação do número de parentes por geração, na escultura das diferentes «formas de ser», visíveis nas distintas formas de falar, de agir, etc.

Matemática:

- As palavras «avós» e «bisavós» deverão permitir, na temporalidade que lhes é intrínseca, avançar estimativas para idades; as operações aritméticas poderão assumir-se pertinentes quando (a título de exemplo): dado o ano de nascimento e os anos de vida, determinar o ano da morte; dado o ano de nascimento, determinar a idade.

Educação Musical:

- O conhecimento e reprodução de canções, letras e músicas do nosso e de outro tempo funcionarão como «balões de oxigénio» no processo de aprendizagem, ao mesmo tempo que lhe emprestarão «humanidade» (a análise das letras e sonoridades poderá resultar num trabalho válido e com implicações óbvias na linha de orientação seguida em «Língua Portuguesa» e «Estudo do Meio»).

Expressão Plástica:

- À luz da actividade proposta, usando simplesmente a memória visual ou em alternativa, as fotografias, daqueles álbuns mais ou menos antigos, será interessante propor o desenho e a pintura dos membros constituintes da família, nas diferentes gerações.

Actividade 6**As Famílias**

Recursos Necessários:Folha e marcadores para realizar o gráfico.

COMO FAZER:

Desencadear o diálogo na sala de aula sobre a família de cada aluno. Em seguida, numa tabela, é registado o número de filhos por cada mãe. Elabora-se posteriormente um gráfico de barras.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES**Língua Portuguesa:**

- Produção de textos sobre a família.

Estudo do Meio:

- O número de filhos/mãe no tempo dos nossos bisavós era mais numerosos. Perceber algumas das causas que justificam a existência dessas famílias.

- Planeamento familiar (4º ano).

Matemática:

- Organizar tabelas de recolha de dados.

- Elaborar e interpretar gráficos.

Expressão Dramática:

- Através de mímica, representar elementos de uma família: avô/avó, pai/mãe crianças, em diferentes interacções.

Educação Musical:

- Aprender e inventar canções alusivas ao tema.

- Usando as palmas, tambor ou xilofone, criar ritmos representando determinada quantidade.

Actividade 7

Linha do Tempo

Recursos Necessários:Ficha de trabalho.

COMO FAZER:

Traçar uma linha de tempo onde vão ser marcadas as datas mais importantes da vida familiar de cada criança.

Este trabalho é realizado após uma recolha de dados feita na família.

RELAÇÃO COM OUTRAS ACTIVIDADES CURRICULARES

Língua Portuguesa:

- Estimular os alunos para que se capacitem para descrever os momentos decisivos que tenham identificado na história das suas famílias, ordenando-os cronologicamente.

Estudo do Meio:

(O tempo é uma linha sobre a qual rola a minha história, história que se enrola também nas histórias dos outros, e todas juntas, a minha e a dos outros, muitos ou poucos, fazem a história de um povo...)

Exemplo de algumas questões que julgamos importante abordar nesta secção:

- Que semelhanças e que relações existem entre a história da minha família e a história do povo a que pertencço?

- E que relações vejo entre a história da minha família, a história do meu povo e a história da humanidade?

Poderá igualmente ser interessante demonstrar que determinados acontecimentos da vida familiar nos ajudam por vezes a memorizar as datas de certos factos históricos (por exemplo, «o meu pai nasceu no ano em que...»)

Matemática:

(A linha do tempo é aliada da subtracção...)

- Tendo em consideração duas datas, determinar o número de anos que as separa; ordenar datas por ordem crescente e decrescente.

Expressão Musical:

- Propor que as crianças recolham junto dos pais e avós algumas músicas em voga quando estes eram crianças.

- Fazer um “jogo” em que, na turma, se escutem algumas músicas compostas em diferentes épocas, cabendo às crianças (individualmente ou por equipas) adivinhar a que área da linha do tempo é que correspondem, por exemplo:

- música composta nos últimos 10 anos;
- música composta há menos de 100 anos;
- música composta há mais de 100 anos.

Actividade 8

Jogo das Aventuras do Óvulo, do Espermatozóide e do Futuro Bebé

Materiais:

Um dado apenas com os algarismos 1, 2 e 3 (duas faces com cada um destes três algarismos).

Quadros esquemáticos referentes ao aparelho reprodutor masculino e feminino, pintados com cores relacionadas com as cores do percurso do jogo.

Seis peças representando espermatozóides, seis peças representando óvulos, duas peças representando um futuro bebé do sexo masculino e duas peças representando um futuro bebé do sexo feminino (estas peças só são necessárias se o jogo for construído em tamanho pequeno e não possam, portanto, ser as próprias crianças a representar o espermatozóide, o óvulo e o futuro bebé).

Reprodução em cartolina, madeira ou outro material do percurso, apresentado em escala reduzida na ficha nº5.

Cartões com registo das provas referentes a cada casa do percurso.

Uma ou duas bolas, duas mantas, duas vendas para os olhos, uma dezena de sacos grandes de serapilheira e uma caixa grande de cartão ou uma arca (onde caibam uma ou duas crianças).

Objectos facultativos: uma baliza, um cesto de basquetebol, dois pequenos sinos ou campainhas, roupas para teatro.

TEMPO DE DURAÇÃO:

Muito variável, dependendo do tempo que o professor desejar dedicar à aquisição de conhecimentos e à realização das provas.

É possível jogar só primeira parte (até abrir a **Porta do Caminho para Nascer**) e prosseguir com a segunda parte num outro dia.

COMO FAZER:

Trata-se de um jogo para duas equipas e com duas partes distintas.

Cada equipa tem a dimensão que se quiser, mas o número de membros não deve ser inferior a 4.

Na primeira parte do jogo, uma das equipas é responsável pelo movimento do óvulo ao longo do percurso A (ver figura) e a outra equipa é responsável pelo movimento do

espermatozóide ao longo do percurso B.

Ambos os percursos têm 9 casas e terminam num **Ponto de Encontro** (casa 10), o qual tem duas portas: a **Porta da Menstruação** e a **Porta do Caminho para Nascer**.

Quando o óvulo atinge o **Ponto de Encontro** (casa 10), mas não se encontra com o espermatozóide, sai pela porta da menstruação e a respectiva equipa poderá reiniciar o percurso A, usando outro óvulo.

O mesmo acontece com o espermatozóide quando não se encontra com o óvulo no **Ponto de Encontro** (casa 10). Sairá, portanto, pela **Porta da Menstruação**, será substituído por outro espermatozóide e reiniciará o percurso B.

Quando o óvulo e o espermatozóide se encontram no **Ponto de Encontro**, abrem juntos a **Porta do Caminho para Nascer** e começa a 2ª parte do jogo.

Então, deixa de haver duas equipas e passa a haver apenas uma equipa, formada pelos membros das duas anteriores. Esta equipa única é a responsável pelo movimento do Futuro Bebé (ou, porque não, de dois futuros bebés gémeos) ao longo do **Caminho para Nascer**, que tem também 9 casas.

Os movimentos do óvulo, do espermatozóide e do futuro bebé vão ser determinados pelo lançamento do dado (duas faces com o algarismo 1, duas com o 2 e duas com o 3) e pelos resultados das provas que as equipas vão fazendo.

1ª Parte

Cada uma das equipas poderá ter de prestar determinadas provas, conforme se refere mais à frente (ver **regras e provas**).

O objectivo desta 1ª parte é que o espermatozóide e o óvulo cheguem ao **Ponto de Encontro** (casa 10) e se encontrem, pois só dessa forma poderão abrir a **Porta do Caminho para Nascer**.

No entanto, este encontro pode não acontecer por duas razões:

a) Uma das equipas pode estar na casa 8 e o dado marcar o algarismo 3 ou estar na casa 9 e o dado marcar o algarismo 2 ou o 3 (na casa 9, a equipa tem o direito de fazer duas tentativas para tentar que saia o nº 1).

Quando acontecer que o espermatozóide ou o óvulo não acertem na casa 10, então saem pela **Porta da Menstruação** e as respectivas equipas poderão retomar o jogo desde o início, à procura de atingir o **Ponto de Encontro** (casa 10).

b) Uma equipa pode ter chegado ao **Ponto de Encontro** mas a outra equipa não chegar lá na jogada seguinte. Então, ainda tem o direito de ficar ali e esperar por mais uma jogada da outra equipa. Mas, se esta continuar a não atingir a casa 10 nessa jogada, o óvulo ou o espermatozóide que ali estava terá de sair pela **Porta da Menstruação** e a equipa deverá voltar ao início do jogo, retomando a fase inicial de progressão, com o objectivo de se realizar o encontro do óvulo e do espermatozóide no **Ponto de Encontro**.

Nota: Cada vez que o óvulo ou o espermatozóide saem pela **Porta da Menstruação** e a equipa retoma o jogo do início, deve recorrer a um óvulo ou espermatozóide diferente, para

simbolizar que o jogo foi retomado noutra momento, com um novo ciclo ovulatório e uma nova entrada de espermatozóides no aparelho reprodutor feminino.

2ª Parte

Quando o óvulo e o espermatozóide se encontram na casa 10, e após realizada com êxito a **Porta do Encontro** (ver **regras e provas**), deixa de haver duas equipas separadas e passa a haver apenas uma equipa onde todos cooperam para chegarem ao fim do caminho. O objectivo final do jogo é, portanto, o nascimento do bebé.

Regras e provas:

Nota introdutória: Uma das vertentes importantes deste jogo é a criatividade, o que também se aplica às próprias regras e provas nele incluídas.

Consoante as características do grupo que participa no jogo, e à medida que os seus conhecimentos evoluem e que certas provas começam a correr o risco de se tornarem desinteressantes pela sua repetição e pelo grau de conhecimentos já adquiridos, poderão ser introduzidas novas provas mais adequadas a cada situação e ao sabor da própria criatividade do animador. Assim, o que a seguir apresentamos é assumido, sobretudo, como ponto de partida, aberto a reformulações. É por esta razão que propomos que as provas sejam redigidas em cartões – um cartão para cada casa – podendo assim fazer-se sucessivas substituições dos cartões iniciais, conforme se for considerando mais adequado.

Em relação às casas que não têm provas com jogos especiais, a tarefa proposta nos cartões é apenas a de identificar e descrever a localização do óvulo, do espermatozóide ou do futuro bebé, com o apoio dos quadros respectivos.

Quando se verificar que os conhecimentos necessários a estas localizações já estão adquiridos, poderão ser criados cartões alternativos com perguntas para avaliação de outros conhecimentos, que podem ser colocadas a todo grupo, ou a um dos elementos, por forma sorteada ou rotativa.

Por fim, chama-se a atenção para o facto de se ter procurado escolher provas acessíveis sem materiais muito complexos, mas que têm algo a ver com a localização da casa onde estão o óvulo, o espermatozóide ou o futuro bebé. Outras provas podem ser concebidas com a mesma perspectiva, consoante a imaginação dos autores e os recursos de que disponham.

Regras:

1- Na 1ª parte do jogo, cada equipa lança o dado alternadamente. Sorteia-se a equipa que faz o primeiro lançamento.

Na 2ª parte do jogo, as duas equipas iniciais formam uma única equipa.

2 - Após o lançamento do dado, a equipa vai ver o conteúdo do cartão correspondente à marca onde ficou e realiza a respectiva prova.

3 - Se, após a realização da prova, saltar ou recuar para outra casa, não realiza a prova que corresponde a essa casa.

CARTÕES PARA O PERCURSO A

Nº1 – Jogo da roda cada vez mais larga

Num dos ovários, há um óvulo que começa a amadurecer e fica cada vez maior.

Para representar esse fenómeno, a equipa deve fazer uma roda que começa só com duas pessoas e onde vai entrando mais uma pessoa de cada vez, ao ritmo de uma cantiga, ficando a roda progressivamente maior.

Objectivo realizado:

Salta para casa nº 3

Objectivo não realizado:

Fica na casa nº 1

Nº 4 – Jogo de *penalty*

O óvulo vai ser atirado do ovário para a trompa. É preciso pontaria como para marcar um golo.

Para representar este fenómeno, a equipa escolhe um dos seus membros para marcar um *penalty*– dar um pontapé numa bola, atirando-a para dentro de uma baliza (ou de um espaço que «faça de conta» que é a baliza). Consoante o grau de dificuldade, pode haver entre uma e três tentativas.

Objectivo realizado:

Salta para a casa nº 6

Objectivo não realizado:

Fica na casa nº 4

Nº 7 – Jogo do Dão Badalão

O óvulo não tem mobilidade própria. Vai avançando lentamente pela trompa, empurrado pelas contracções ondulantes das paredes da própria trompa.

Para representar isto, uma das crianças deita-se no chão, em cima de uma manta. As outras crianças e o professor pegam na manta, levantam-na um pouco e afastam a manta de forma suave, ondulante, fazendo a criança nela deitada rebolar um pouco, mas sem movimentos bruscos que lhe provoquem susto. A criança deve fechar os olhos e sentir-se bem, embalada pelos movimentos.

Objectivo realizado:

Salta para a casa nº 9.

Objectivo não realizado:

Fica na casa nº7.

Nº 2, nº 3, nº 5, nº 6, nº 8, nº 9

A equipa tem de identificar qual é a sua posição, apontando-a no respectivo quadro, e explicar o que está a acontecer.

Objectivo realizado:

Fica na casa onde estava.

Objectivo não realizado:

Recua uma casa.

PERCURSO B**Nº 1 – Jogo do espermatozóide gigante**

A partir da puberdade, começam a produzir-se nos testículos milhões de espermatozóides, que parecem girinos com «cabeça e cauda».

Para os representar, a equipa é desafiada a encenar uma figura feita em conjunto por todos os seus membros, formando alguns a cabeça e outros a cauda usando duas mantas (estilo da representação do «Dragão», na cultura oriental), e devendo o espermatozóide gigante ser capaz de se deslocar de maneira bem articulada, com movimentos ondulantes da cauda.

Objectivo realizado:

Salta para a casa n.º 6.

Objectivo não realizado:

Fica na casa n.º 1.

Nº 4 – Jogo de andar às escuras

Os espermatozóides avançam com a ajuda das suas caudas por um canal (canal deferente) que desemboca depois numa via maior (a uretra), que atravessa o pénis. Podemos imaginar que este percurso é um longo caminho feito às escuras.

Para representar isto, um dos membros da equipa faz de conta que é um espermatozóide e coloca uma venda nos olhos, sendo conduzido através da voz por alguém da equipa ao longo de um percurso (pode ser um corredor, por exemplo) sem chocar com os obstáculos.

Objectivo realizado:

Salta para a casa n.º 6.

Objectivo não realizado:

Fica na casa n.º 4.

Nº 7 – Corrida de sacos

Depois de percorrerem o caminho ao longo do canal deferente e da uretra, os espermatozóides saem do corpo masculino e entram na vagina, por onde seguem até à descoberta da entrada no útero e, depois, dentro do útero, terão de descobrir as entradas para as duas trompas, seguindo por uma ou por outra à procura de encontrar o óvulo, que pode nem sequer estar lá.

Para complexificar mais as coisas, há milhões de espermatozóides, mas só o primeiro a encontrar o óvulo é que tem a sorte de fecundá-lo, entrando dentro dele.

Para representar isto, a equipa é desafiada a fazer uma corrida de sacos (ou ao “pé coxinho”).

Se for possível, o percurso da corrida poderá bifurcar-se e só num dos dois caminhos finais é que estará o óvulo (para além da rapidez, será preciso alguma sorte para acertar no caminho que leva ao óvulo).

Objectivo realizado:

Salta para a casa nº 9.

Objectivo não realizado:

Fica na casa nº7.

Nº 2, nº 3, nº 5, nº 6, nº 8, nº 9

A equipa tem de identificar qual é a sua posição, apontando-a no respectivo quadro, e explicar o que está a acontecer.

Objectivo realizado:

Fica na casa onde estava.

Objectivo não realizado:

Recua uma casa.

CARTÃO SOBRE O ACESSO AO PONTO DE ENCONTRO

Pode-se chegar ao **Ponto de Encontro** (casa 10) a partir das casas nºs 7, 8 e 9, dos percursos A e B.

No entanto, se estiver na casa 8 e o dado marcar 3, ou se estiver na casa 9 e o dado marcar 2 ou 3, é-se obrigado a sair pela **Porta da Menstruação**, voltando a respectiva equipa ao princípio do jogo, com um novo óvulo ou um novo espermatozóide.

Chama-se ainda a atenção para a possibilidade de, a partir da casa 9, se usar o direito de recorrer a uma segunda tentativa para o lançamento do dado, caso na primeira o resultado tenha sido diferente de 1.

CARTÃO SOBRE O PONTO DE ENCONTRO (casa 10)

Quando uma equipa chega ao **Ponto de Encontro**, não realiza nenhuma prova e pode decidir se prefere esperar que a outra equipa lá chegue, aguardando que esta realize, no máximo, duas jogadas, ou pode sair de imediato pela **Porta da Menstruação**, para retomar o jogo, outra vez, do início.

O professor poderá explicar que os espermatozóides e os óvulos conseguem manter-se vivos nas trompas entre um e três dias, à espera que possa ocorrer a fecundação.

No caso de a equipa ter decidido esperar, e quando se esgotam sem êxito as duas jogadas da outra equipa, terá então de sair pela **Porta da Menstruação** voltar ao início do jogo.

No caso de as duas equipas conseguirem juntar-se no **Ponto de Encontro** (casa 10), então realiza-se a:

PROVA DO ENCONTRO

Às vezes, um óvulo é cercado por muitos espermatozóides, mas só há um para quem ele abre a porta da membrana que o envolve. Parece que se reconhecem um ou outro.

Para representar o momento da fecundação (união do óvulo e do espermatozóide), há uma criança que representa o óvulo (membro da equipa que fez o percurso A) e outra que representa o espermatozóide (membro da equipa que fez o percurso B).

Ambas as crianças ficam longe uma da outra, com os olhos vendados. Se o número de crianças das duas equipas for grande, poderão fazer entre todas uma roda, delimitando o espaço onde o óvulo e o espermatozóide vão procurar-se um ou outro.

Se houver duas pequenas campainhas, o óvulo e o espermatozóide poderão usá-las para se orientarem na procura. Também poderão usar a própria voz. A prova acaba quando se tocarem e reconhecerem.

A seguir, lançam ambos um dado, que corresponde a ter-se aberto a **Porta do Caminho para Nascer** e ao início desse caminho.

CARTÕES PARA O PERCURSO C**Nº1 – Jogo da bola ao cesto**

Logo que o óvulo e o espermatozóide se juntam, a célula resultante da união entre os dois começa a dividir-se em 2, 4, 8, 16 e por aí adiante, enquanto continua a viagem pela trompa. Assim, quando chega ao útero, o futuro bebé já tem tamanho que se veja e precisa agora de fazer ninho, onde vai ter o alimento de que necessita para crescer cada vez mais.

Para representar a nidada, faz-se a prova da bola ao cesto.

O conjunto de crianças, que agora forma uma única equipa, responsável pelo movimento do futuro bebé, escolhe 5 de entre elas. Cada uma faz um lançamento de bola ao cesto (pode ser uma bola de ténis para um cesto de papéis ou uma de basquetebol para um cesto próprio).

Para que o objectivo seja considerado realizado, é preciso que haja, pelo menos, três tentativas conseguidas.

Objectivo realizado:

Salta para a casa n.º 3.

Objectivo não realizado:

Fica na casa n.º 1.

N.º 4 – Jogo dos sons

Durante cerca de nove meses, o futuro bebé vai-se desenvolvendo dentro do útero.

Aos poucos, começa a mexer as mãos, a dar pontapés e a virar-se para um lado ou para o outro. Também gosta de sentir, de vez em quando, as paredes do útero a fazer-lhe festinhas em todo o corpo, e percebe quando a mãe está quietinha ou quando vai a andar ou está a comer. Abre os olhos mas não vê nada, porque está tudo muito escuro, mas consegue ouvir a voz da mãe e do pai, quando fala perto, e muitos sons à sua volta. Assim vai aprendendo a reconhecer aqueles que são mais habituais.

Para dramatizar esta cena, uma criança que representa o futuro bebé fica de olhos vendados, dentro de uma grande caixa de cartão (ou de uma arca) e o resto da equipa vai produzir 5 sons ou ruídos diferentes, estando realizado o objectivo se a criança identificar pelo menos 3.

Um dos sons deve ser o de uma voz de outra das crianças, outro deve ser o de um instrumento musical e os outros serão criados livremente pela equipa.

Pode aproveitar-se este momento para outras experiências relacionadas com a vivência do futuro bebé no útero: fazer uma festinha na cabeça, andar com a caixa de um lado para o outro, etc.

Objectivo Realizado:

Salta para a casa n.º 6.

Objectivo não realizado:

Fica na casa n.º 4.

N.º s 2 e 3

O futuro bebé chegou ao seu ninho.

A equipa deve identificar o percurso que o futuro bebé realizou desde o ponto de encontro (fecundação) até ao ninho (nidação), apontando-o no quadro esquemático do aparelho reprodutor feminino, e dizer o que sucedeu com o futuro bebé ao longo deste caminho.

Objectivo realizado:

Fica na mesma posição.

Objectivo não realizado:

Recua uma casa.

N.º s 5 e 6

O futuro bebé está a desenvolver-se dentro do útero da mãe.

A equipa deve identificar no quadro do aparelho reprodutor feminino onde é que isto acontece e falar das capacidades que o futuro bebé vai adquirindo.

Objectivo realizado:

Fica na mesma posição.

Objectivo não realizado:

Recua uma casa.

N.º s 7, 8 e 9 – Jogo do nascer

Agora chegou o momento de o bebé nascer.

O útero abre-se em baixo, a vagina alarga-se, a mãe faz força e o bebé percorre um corredor estreito até sair do corpo da mãe.

Para representar o parto, um dos membros da equipa que faz de «futuro bebé», atravessa rastejando e de olhos fechados um corredor formado pelas pernas abertas dos outros membros da equipa. Só deve abrir os olhos quando chega ao fim deste «túnel».

Mas, como o **Jogo das Aventuras do Óvulo, do Espermatozóide e do Futuro Bebé** acaba com esta prova, todas as outras crianças podem também fazer o percurso do bebé a nascer. Assim, quando o primeiro faz o percurso e chega ao fim, levanta-se e coloca-se à frente da fila do grupo, de pernas abertas, enquanto o último da fila começa por sua vez a rastejar de olhos fechados e assim sucessivamente até todos terem «nascido».

ACTIVIDADES PARA O 2º CICLO

Actividade 1

Cuidados com o Corpo

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Diapositivos, retroprojector, vídeo, filmes

COMO FAZER:

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

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

2. Explicar aos jovens, através de diapositivos ou da passagem de um vídeo, a necessidade de cuidarmos da nossa higiene corporal e a forma como o devemos fazer. Exemplo: escovagem dos dentes, mudança de roupa, utilização de pensos higiénicos, banho diário, etc.

3. No final, reflectir em conjunto sobre algumas das consequências de uma má higiene corporal e de cuidados insuficientes com o corpo.

Actividade 2

Cuidar de Mim

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Diapositivos, retroprojector, vídeo, filmes

COMO FAZER:

1. Explicar aos jovens a importância dos hábitos de higiene diária

2. Dividir o grupo em 4 sub-grupos para encontrar características de

1 - um rapaz com bons hábitos de higiene;

2 - uma rapariga com bons hábitos de higiene.

1 - um rapaz com maus hábitos de higiene;

2 - uma rapariga com maus hábitos de higiene.

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

a) descrição da rotina diária pessoal em relação à higiene;

b) lista de objectos pessoais de higiene;

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

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

Actividade 3

Como somos Constituídos?

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Fotocópias de diagrama, retroprojector, *smartboard*, fichas nº6 e 7

COMO FAZER:

1. Distribuir por todos os jovens fotocópias de uma diagrama dos órgãos internos do corpo humano, masculino e feminino (ver fichas nº6 e 7).
2. Utilizar mapas do corpo humano ou, alternativamente, com a ajuda de um retroprojector ou projector de opacos, projectar os diagramas na parede ou num ecrã, ainda sem os nomes dos órgãos.
3. Pedir aos jovens para irem identificando e registando os diferentes nomes dos órgãos na ficha de trabalho que têm à sua frente, ao mesmo tempo que o professor vai apresentando o diagrama.

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

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

Actividade 4

Aparelhos Reprodutores

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Fotografias de diagrama, ampliação de fotografia, *smartboard*, fichas nº8 e 9

COMO FAZER:

Esta actividade deve surgir no seguimento da anterior.

1. Distribuir fotocópias de um diagrama dos aparelhos reprodutores do homem e da mulher.
2. Com a ajuda de uma fotocópia ampliada ou de um projector, identificar os

componentes dos aparelhos reprodutores do homem e da mulher, devendo os jovens ir registando cada um deles na sua fotocópia das fichas 8 e 9.

3. Após a identificação dos componentes, descrever o seu **funcionamento** de forma acessível a esta faixa etária. (Ver folheto «Crescer»)

Actividade 5

Como Somos Concebidos?

Tempo previsível – 45 m

Recursos Necessários: Fotocópias de ficha; marcadores; equipa de saúde; videograma (opcional), ficha e *smartboard*

COMO FAZER:

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

1. Explicar aos jovens que as relações sexuais entre o homem e a mulher podem dar origem a uma gravidez, pelo facto de haver hipótese de um espermatozóide (célula reprodutora masculina) se encontrar com o óvulo (célula reprodutora feminina) na Trompa de Falópio. No momento desse encontro dá-se a fecundação. Tal só acontece no período da ovulação.

2. Distribuir uma ficha de trabalho com o desenho do aparelho reprodutor feminino e a evolução dos espermatozóides até ao óvulo (ver folheto «Crescer»).

Pedir aos jovens que identifiquem: óvulos; espermatozóides; Trompas de Falópio; óvulo fertilizado – ovo.

3. Como actividade complementar, proceder à passagem de um videograma para melhor se compreender este momento (exemplo: «Ah! Então é Assim», disponível na Biblioteca da EBI).

Actividade 6

Fases da gravidez

Tempo previsível – 45 + 45 m

Recursos Necessários: Fotocópias; livros técnicos (da escola ou trazidos pelos alunos); cartolina; marcadores; ficha nº11.

COMO FAZER:

1. Explicar que o ovo se vai fixar no útero, onde se irá desenvolver para, cerca de nove meses mais tarde, dar origem ao nascimento do bebé.

2. Dividir o grupo em 3 sub-grupos, para dar início ao trabalho sobre a evolução do feto.

a) Distribuir seis fotocópias com ilustrações de cada uma das fases do desenvolvimento

embrionário e fetal (ver ficha nº11): três semanas; seis semanas; oito semanas; doze semanas; vinte e quatro semanas; trinta semanas.)

b) Pedir a cada um dos grupos que ordene as figuras por ordem crescente de desenvolvimento embrionário e fetal, devendo o professor ajudar na contabilização do tempo de gestação, após discussão entre os jovens.

c) Depois das figuras ordenadas, cada grupo deverá trabalhar apenas duas fases consecutivas, com o objectivo de definir as características do embrião/feto nessa fase de gestação.

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

Actividade 7

Parto

Tempo previsível –45 m

Recursos Necessários: Videograma, ficha, livros técnicos

COMO FAZER:

1. Explicar que, uma vez terminado o tempo de gestação (em média 40 semanas), o bebé está pronto para nascer.

Nessa altura, transmite sinais à mãe – expulsão do rolhão mucoso, contracções do útero, ruptura da bolsa de águas – que a informam que chegou a altura do nascimento; esta deve ir para o hospital ou para a maternidade, para poder ter o bebé em condições de segurança.

2. Passar o videograma «*Ah! Então é assim*» (APF) ou outro que demonstre como se processa o parto, seguindo-se um debate para esclarecimento de algo que não fosse muito explícito no vídeo. Exemplos:

3. Explicar que, por vezes, o colo do útero pode não se dilatar o suficiente para permitir a saída do bebé. Nesses casos, os médicos têm de decidir fazer uma cesariana, ou seja, uma intervenção cirúrgica e retirar o bebé pelo abdómen da mãe. Daí algumas mulheres terem uma cicatriz na barriga.

4. Salientar o facto de o parto ser um momento de alegria muito grande para os pais e que por isso, deve ser vivido como algo muito positivo e não como algo que cause dor ou desespero. A dor que é provocada pelas contracções pode ser controlada pela mãe, através de uma preparação adequada para o parto. Essa é a razão por que muitas mulheres, hoje em dia, fazem ginástica de preparação para o parto.

ACTIVIDADES PARA O 3º CICLO

Novas Capacidades Reprodutivas

ACTIVIDADE 1

Ciclo Ovário

Duração Previsível • 50 a 60 m

COMO FAZER?

1 • Breve exposição teórica sobre o ciclo ovário ou passagem de um videograma relativo ao tema.

2. É importante ter em conta que existem expressões que são frequentemente mal percebidas. Nomeadamente:

- 1.º dia do ciclo = 1.º dia da menstruação;
- menstruação = período;
- ciclo ^ período;
- ovulação;
- «Ser ou não regular» = «A menstruação aparece mais ou menos de X em X dias».

3. Dividir a turma em grupos de 3 a 4 elementos, assegurando que existe, pelo menos, um calendário por grupo.

4 • Escrever no quadro as seguintes indicações:

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

5. Cada grupo deve responder às seguintes perguntas, para cada uma das situações apresentadas:

- 1.º dia do ciclo
- Ultimo dia do ciclo
- Dia provável da ovulação
- Período fértil
- Período seguro

NOTA: é importante que rapazes e raparigas percebam: Que o aparecimento de uma menstruação elucida mais acerca do que aconteceu no ciclo menstrual que termina do que do ciclo que agora se inicia; isto é, com o aparecimento do período, ficamos a saber que a ovulação

se terá dado cerca de 14 dias antes. Daí a dificuldade em determinar *a priori* o dia da sua ocorrência.

- A irregularidade dos ciclos nas adolescentes.
- A importância de marcar numa agenda ou calendário o primeiro dia da menstruação, os dias em que a rapariga está menstruada e eventuais alterações das características do fluxo menstrual, tais como pequenas perdas sanguíneas (*spotting*) durante o ciclo.
- Que a menstruação pode surgir duas vezes no mesmo mês, sem que isso signifique irregularidade.
- Que relações sexuais desprotegidas são propícias a uma gravidez não desejada (por exemplo, relações sexuais desprotegidas numa situação de ciclos irregulares — um ciclo de 28 dias seguido de um de 15 dias).

Recursos Necessários • Videograma sobre o ciclo ovárico; calendários.

ACTIVIDADE 2

Que Sabemos do Corpo Uns dos Outros?

Duração Previsível • 50 a 60 m

COMO FAZER?

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

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

ACTIVIDADE 3

Conceitos

Duração Previsível • 50 m

COMO FAZER?

1. Solicitar aos alunos que tragam para a aula material bibliográfico sobre Saúde Reprodutiva, Gravidez e Parto. No caso de estes não terem acesso a estes materiais, o professor necessitará de os disponibilizar.

2. Dividir a turma em sub-grupos e propor que procurem os significados das palavras que a seguir se apresentam, assim como de outras que considerarem importantes:

Aborto	Amamentação	Amniocentese	Anticoncepção	Cesariana	Coito
Concepção	Cordão Umbilical	Cromossomas	Eco grafia	Embrião	Espermatozóide
Esterilização	Fecundação	Fertilização «In Vitro»	Feto	Fórceps	Gravidez
Gémeos	Infertilidade	Inseminação	Líquido Amniótico	Múltipara	Nulípara Ovários
Ovo Óvulos	Parto	Parto Psico-Profílatóico	Placenta	Primípara	Recém-Nascido
Rolhão	Saco Amniótico	Testículo	Trompas de Falópio	Útero	

3. Uma vez terminado o trabalho dos sub-grupos, passar um vídeo que aborde temas como «Saúde Reprodutiva, Gravidez e Parto».

4. De seguida, fazer com a turma a auto-avaliação dos trabalhos de grupo.

Recursos Necessários • Videograma e material bibliográfico sobre o tema.

ACTIVIDADE 4

Opiniões

Duração Previsível • 50 a 60 m

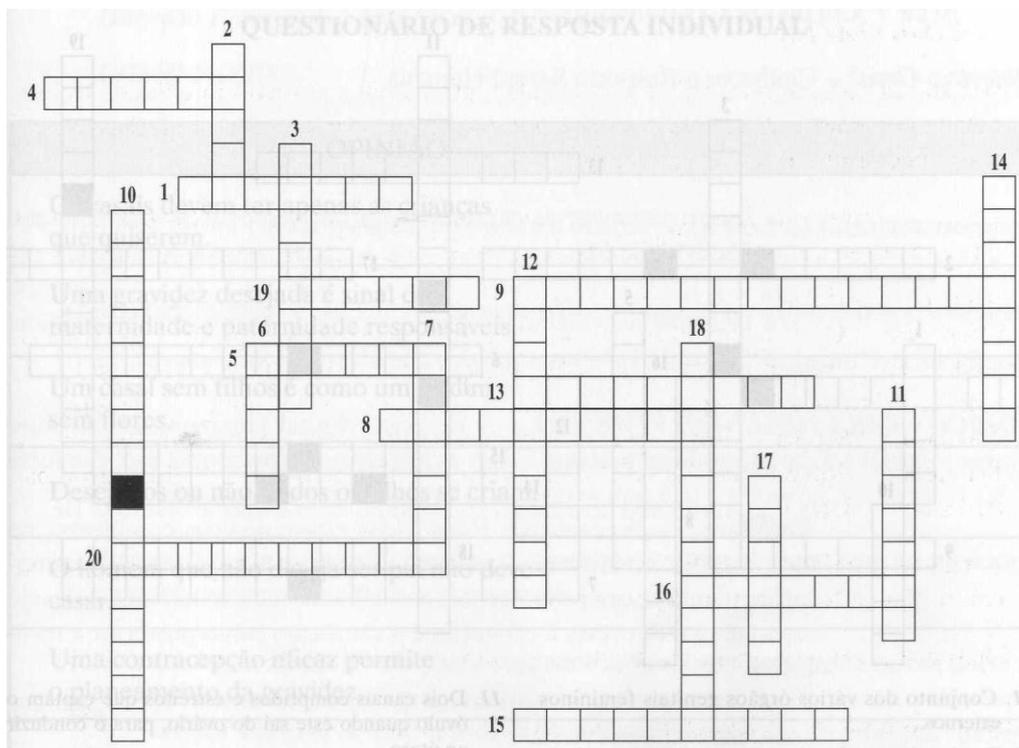
COMO FAZER?

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

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

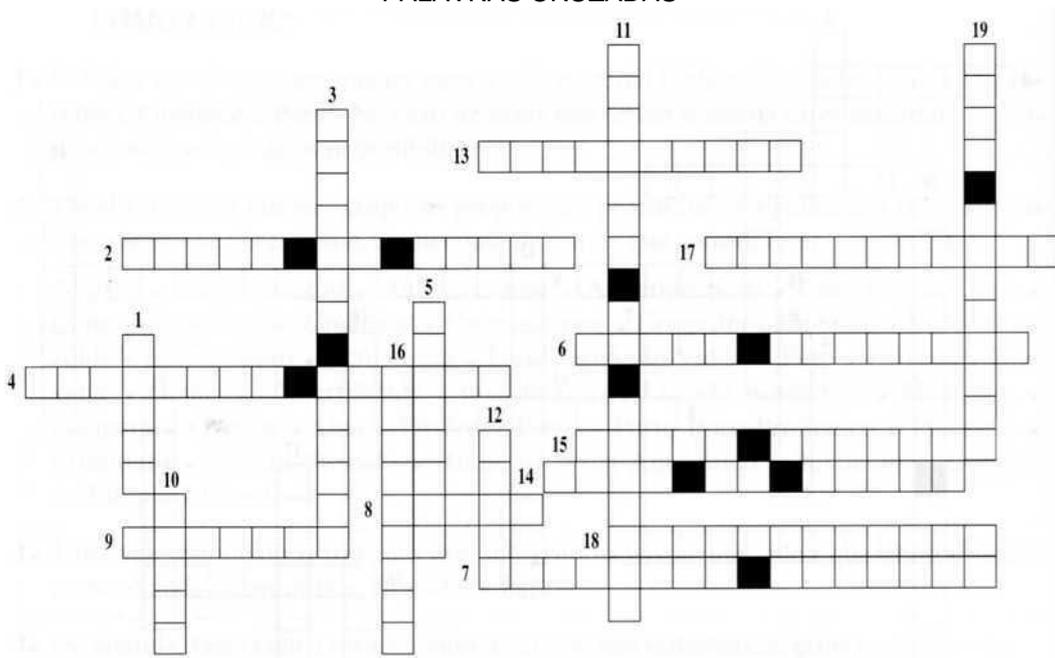
Recursos Necessários • Fotocópias do questionário.

FICHA 11
PALAVRAS CRUZADAS



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

FICHA 12
PALAVRAS CRUZADAS



Conjunto dos vários órgãos genitais femininos externos.

1. Tecido adiposo situado sobre o púbis. A partir da puberdade cobre-se de pêlos.
2. Duas pequenas pregas de pele com pêlos que cobrem externamente os órgãos genitais.
3. Duas pregas de pele sem pêlos que rodeiam o orifício vaginal.
4. Pequeno órgão saliente, situado na união dos pequenos lábios. E formado por um tecido esponjoso muito sensível à estimulação sexual.
5. Pequeno orifício situado entre o clitóris e a entrada da vagina, por onde se dá a emissão de urina.
6. Designação dada à entrada da vagina.
7. Membrana muito fina e elástica que cobre parcialmente a entrada da vagina. Mais ou menos larga, mais ou menos espessa, permite a saída do fluxo menstrual e a introdução de tampões.
8. Órgãos genitais internos onde se produzem os óvulos e as hormonas sexuais femininas (estrogéneos e progesterona).
10. Célula reprodutora feminina. Tem até 48 horas de vida.
11. Dois canais compridos e estreitos que captam o óvulo quando este sai do ovário, para o conduzir ao útero.
12. Órgão que aumenta de volume durante a gestação, à medida que se desenvolve o feto.
13. Mucosa que reveste o útero. Sofre transformações ao longo do ciclo, por acção das hormonas sexuais, e a sua descamação corresponde a um fluxo sanguíneo cíclico.

14. Canal que une o útero à vagina. Dilata no trabalho de parto permitindo a passagem do feto.

15. Canal muscular que vai do colo do útero ao exterior.

16. Glândulas responsáveis pela lubrificação vaginal.

Hormona feminina, produzida nos ovários, responsável pelo aparecimento dos caracteres sexuais secundários femininos.

17. Tem uma acção predominante na fase pré-ovulatória.

Hormona produzida nos ovários, pelo corpo amarelo, depois de uma ovulação.

18. Também designada por hormona da gravidez.

19. Mucosa produzida no colo do útero durante a ovulação.

FICHA 13

QUESTIONÁRIO DE RESPOSTA INDIVIDUAL

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

Contraceção

ACTIVIDADE 1

Métodos Contraceptivos Duração Previsível • 50 + 50 m COMO FAZER?

1. Utilizar um *brainstorming*, partindo da seguinte pergunta: «Quais os métodos contraceptivos que conhecem?».

2. Escrever no quadro os métodos contraceptivos, à medida que forem sendo enumerados. Se a lista estiver incompleta, poderá completá-la.

3 • Uma vez completa a lista, solicitar ao grupo que diga o que sabe acerca de cada um dos métodos indicados. Neste momento serão já claras as principais dúvidas e as questões que os alunos dominam menos.

4 « Proceder à identificação das dúvidas sobre contraceção. Rapazes e raparigas devem, anonimamente, escrever todas as perguntas que gostariam de fazer sobre o tema proposto: uma pergunta por tira de papel (Caixa de Perguntas).

5. Trabalho em sub-grupo. Distribuir material informativo sobre Planeamento Familiar, Contraceção e Saúde Reprodutiva.

6 • Posteriormente, cada grupo, além de elaborar um pequeno cartaz sobre um dos métodos (trabalho que pode ser realizado fora do espaço da aula), deverá apresentar ao grande grupo o seu trabalho numa breve exposição e responder às questões anteriormente colocadas, relativamente ao método sobre o qual se debruçou.

7. Findas as apresentações dos trabalhos, poder-se-á passar um vídeo que ajude a sistematizar conhecimentos, por exemplo, *Métodos Contraceptivos*, disponível na HPF e na Direcção-Geral da Saúde.

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

ACTIVIDADE 2

Três Situações Face ao Planeamento Familiar

Duração Previsível . 60 a90 m

COMO FAZER?

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

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

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

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

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

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

3» Debate orientado por algumas das seguintes questões:

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

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

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

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

Doenças de Transmissão Sexual (D.S.T.)

ACTIVIDADE 1

O Que São D.S.T.? Duração Previsível • 50 a 60 m

COMO FAZER?

1. Em breves minutos, utilizar um *brainstorming* para se inteirar do nível de conhecimentos do grupo nesta matéria. Algumas sugestões que poderão ser exploradas:

- O que significa D.S.T.?
- Que outras expressões conhecem para designar este grupo de doenças?
- Quais as que conhecem?

2. Trabalho em pequenos grupos.

Dividir a turma em pequenos grupos (3 a 5 elementos) e facultar folhetos ou brochuras especializadas. A cada grupo sugerir como tema uma ou duas das D.S.T. que estejam descritas nessa literatura. Tentar que seja analisado o maior número possível de D.S.T.

Propor como grelha orientadora:

- Quais os sintomas e manifestações dessa D.S.T.?
- Qual o seu grau de gravidade?
- Qual o tratamento possível?
- Como se pode prevenir?

3« Finalmente, o porta-voz de cada grupo deverá comunicar ao grande grupo as conclusões a que chegaram.

4. Os restantes elementos poderão colocar as suas dúvidas, às quais os elementos de cada sub-grupo procurarão dar resposta.

Recursos Necessários . Material informativo e de divulgação sobre D.S.T. e Saúde Sexual.

ACTIVIDADE 2

«Que Fazer?» Duração Previsível • 50 + 50 m

COMO FAZER?

1. Dividindo a turma em pequenos grupos (3 a 5 elementos), propor a construção de um guião para curtas representações. Exemplos:

- Um jovem e uma jovem vão a uma farmácia comprar preservativos (até 4 personagens).

- Duas pessoas falam acerca das suas relações sexuais; uma delas propõe que passem a usar preservativos (2 personagens).

- Num grupo de amigos, o tema da conversa são as D.S.T.: o que sabem, o que fazem, qual o seu tipo de precauções (até 6 personagens).

2 • Representação dos guiões construídos. Sugerir a representação das situações criadas aos mesmos grupos ou a outros.

3. No final de cada apresentação ou do conjunto de apresentações, explorar através de um debate alguns dos aspectos importantes que tenham surgido. Poderá, por exemplo, seguir-se um esquema valorativo (quem agiu bem, quem agiu mal, como poderia ter agido, ...) ou prospectivo (o que se seguirá depois desta cena, o que acontecerá a determinada personagem ...).

Recursos Necessários . Papel e canetas.

ACTIVIDADES PARA ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

ACTIVIDADE 1

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Livro “Assim Começa a Vida”; ficha nº12

COMO FAZER:

- Leitura do livro “Assim Começa a Vida” – 1ª parte.
- Debate e esclarecimento de dúvidas colocadas pelos alunos sobre a concepção e o parto.
- Preenchimento de uma ficha de trabalho sobre a reprodução nas diferentes espécies.

ACTIVIDADE 2

Tempo previsível – 2 horas

Recursos Necessários: Livro “Assim Começa a Vida”; fichas nº13, 14, 15

COMO FAZER:

- Leitura do livro “Assim Começa a Vida” – 2ª parte.
- Preenchimento de fichas relacionadas com a comparação entre a reprodução animal e a dos seres humanos.
- Debate orientado sobre o tema.

Nota: se possível, poderá complementar-se esta actividade com a observação e acompanhamento do processo de reprodução de animais (ex.: aves de capoeira).

ACTIVIDADE 3

Tempo previsível – 2 horas

Recursos Necessários: Imagens ou outras representações das relações sexuais; Vídeo “Ah! Então é assim!” (APF)

COMO FAZER:

- Após visionar um excerto do vídeo, estabelecer um diálogo, sugerindo algumas questões como: “O que é fazer amor?”, “Porque é que as pessoas gostam de fazer amor?”...

- Orientar o diálogo no sentido da importância do contexto do relacionamento amoroso na prática de relações sexuais.

ACTIVIDADE 4

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: *Puzzles*; livros e enciclopédias

COMO FAZER:

- Construção de *puzzles* sobre as diferentes fases da gravidez.
- Observação de imagens de livros e enciclopédias sobre o parto.
- Discussão acerca das imagens observadas.

Nota: Estas actividades poderão ser complementadas com o visionamento do filme “*Assim é que é*”.

ACTIVIDADE 5

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Fichas: “Que cuidados deve ter a mulher grávida” (ficha nº16); “Descobre os erros” (ficha nº17)

COMO FAZER:

- Em grupo, dialogar sobre a importância dos cuidados a ter durante a gravidez.
- Preenchimento de duas fichas.
- Discussão acerca do tema.

ACTIVIDADE 6

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Ficha “À Procura da Mensagem Secreta” (ficha nº18), lápis e borracha

COMO FAZER:

- Realização de uma ficha em que, através da realização de operações de adição e subtração, os alunos encontram a correspondência entre resultados aritméticos e letras, descodificando, então, uma mensagem relacionada com o tema da higiene.

Nota: para os alunos com dificuldades de resolução de operações aritméticas, ainda que simples, pode ser necessária ajuda suplementar. É possível criar outro tipo de códigos mas mantendo fixa a metodologia.

ACTIVIDADE 7

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Fichas “Procura os caminhos” e “Constrói o *Puzzle*” (fichas nº19 e 20), canetas de feltro, cola, tesoura e cartolina

COMO FAZER:

- Debate colectivo sobre a necessidade de cuidados de higiene diários do corpo e a sua relação com os níveis de saúde.
- Utilização de uma ficha de trabalho.
- Pintura e recorte de imagens representando as principais normas de higiene corporal.
- Colagem e legendagem de cada uma das imagens numa folha de cartolina, realçando a regra de higiene representada.

Nota: neste tipo de actividades, as diferenças individuais poderão ser motivo de reparo. Convirá dar atenção particular aos alunos menos cuidados do ponto de vista da sua higiene e apresentação para que não se contribua para a sua discriminação.

ACTIVIDADE 8

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Ficha de trabalho sobre higiene corporal – “Preparo-me para ir para a Escola” (ficha nº21), canetas de feltro, cola e tesoura

COMO FAZER:

- Debate colectivo sobre o modo como cada um se prepara para vir para a escola.
- Observação da ficha “Preparo-me para ir para a Escola”.
- Recorte, ordenação e colagem das imagens da ficha numa segunda folha.
- Colorir as imagens depois de coladas.

ACTIVIDADE 9

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Ficha de trabalho “Cuido do meu Corpo” (ficha nº22)

COMO FAZER:

- Sentados lado a lado, de modo a formar um “U”, os alunos dialogam e argumentam, sob a orientação do professor, acerca da questão “Porque nos lavamos?”.
- Os argumentos são registados à medida que vão surgindo.
- Num segundo momento, um de cada vez, os alunos representam através de mímica, gestos comuns da sua higiene corporal diária, enquanto os colegas tentam identificar a acção representada (lavar a cara, os dentes ...).
- Em seguida, preenche-se a ficha sobre o mesmo tema.

ACTIVIDADE 10

Tempo previsível – 60 minutos

Recursos Necessários: Folhas de papel, esferográficas, escovas e pastas de dentes; cartazes com figuras exemplificativas da cárie dentária e da escovagem correcta dos dentes (ex.: construídos pelo professor)

COMO FAZER:

- Debate inicial sobre a importância da higiene oral.
- Observação de imagens ilustrativas da cárie dentária.
- Registo no quadro e nos cadernos individuais das regras fundamentais para manter a saúde oral.
- Observação de figuras que demonstram a forma correcta de escovar os dentes.
- Prática individual orientada da escovagem correcta dos dentes.

Nota: pode ser necessário ceder escovas e pastas de dentes aos alunos que não as possuam.

ACTIVIDADE 11

Tempo previsível – 30 minutos

Recursos Necessários: Diapositivos, projector, escova e modelo dentário de grandes dimensões

COMO FAZER:

- Exposição teórica, acompanhada por diapositivos, sobre os cuidados básicos para a manutenção da saúde oral (profissional de saúde externo à Escola).
- Demonstração da técnica correcta de escovagem com modelos de grandes dimensões.
- Resposta às questões colocadas pelos alunos.

Nota: a intervenção de profissionais externos deve ser previamente preparada, para que a linguagem e a metodologia pedagógica de adequação às particularidades do grupo.

ACTIVIDADE 12

Tempo previsível – 50 minutos

Recursos Necessários: Folhas de papel, lápis, esferográficas, canetas de feltro, borracha

COMO FAZER:

- Em grupo, recapitular e consolidar os conhecimentos adquiridos na actividade anterior.
- Cada aluno elabora um desdobrável no qual ilustra as principais regras de higiene oral e constrói uma frase alusiva ao tema.

Nota: em lugar da elaboração de um desdobrável, é também possível substituí-la pela elaboração de um cartaz sobre o mesmo tema e com o mesmo objectivo.

ACTIVIDADE 13

Tempo previsível – 50 minutos

Recursos Necessários: Ficha sobre normas de higiene corporal “Vamos cuidar do nosso Corpo” (ficha nº23), lápis e borracha

COMO FAZER:

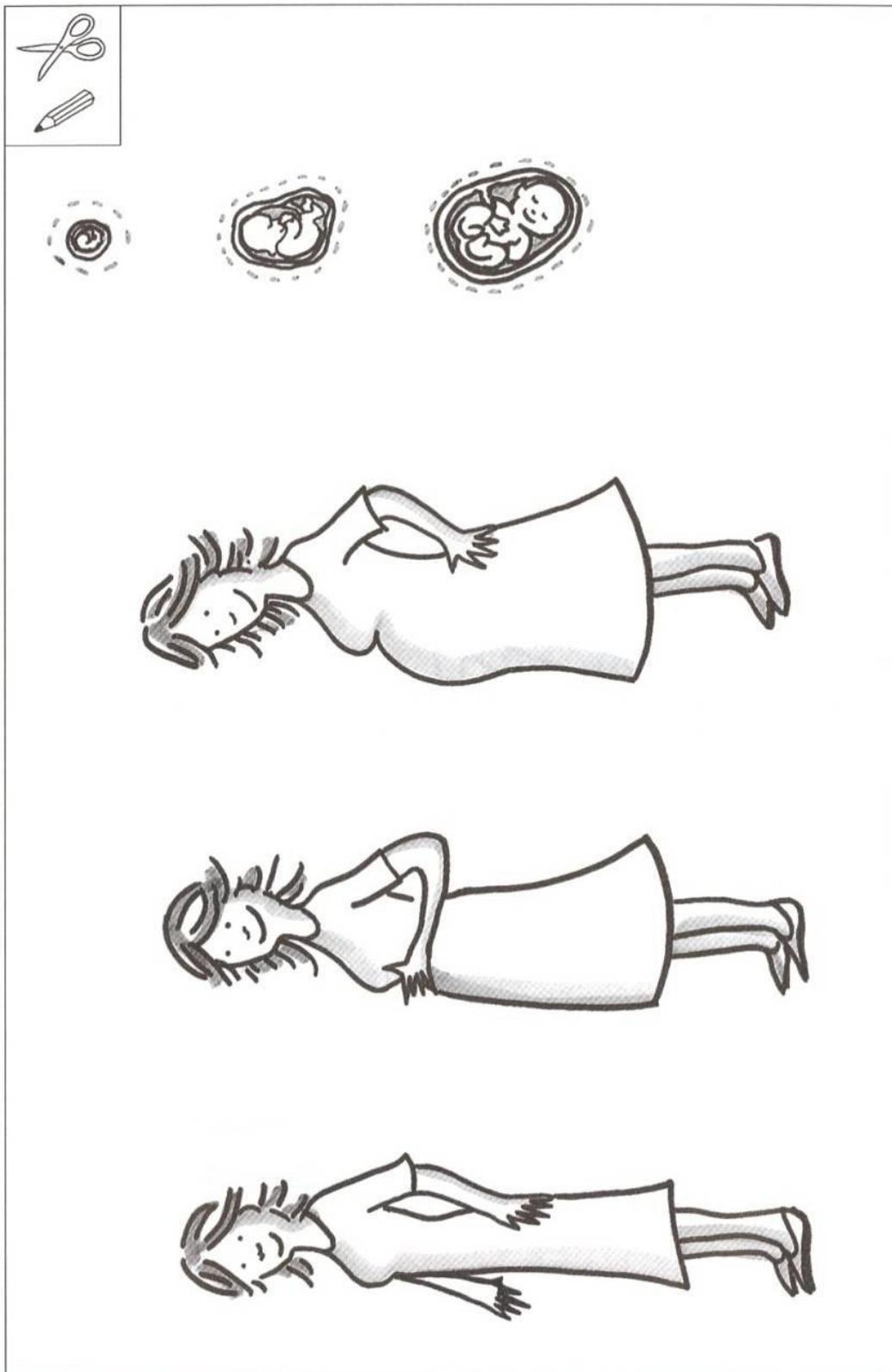
Preenchimento de uma ficha sobre as principais regras de higiene corporal.

Nota: se houver no grupo alunos que não dominem suficientemente as técnicas da leitura e da escrita, a actividade pode ser realizada colectivamente, com registo no quadro, após o que, individualmente, registam nas suas fichas.

Especialmente neste conjunto de actividades, a articulação com os professores de Educação Física e com os Auxiliares de Acção Educativa pode ser um factor altamente facilitador. Os primeiros, sobretudo, quanto à higiene após o exercício físico e os segundos no acompanhamento das refeições.

FICHAS CORRESPONDENTES ÀS ACTIVIDADES

Ficha 1

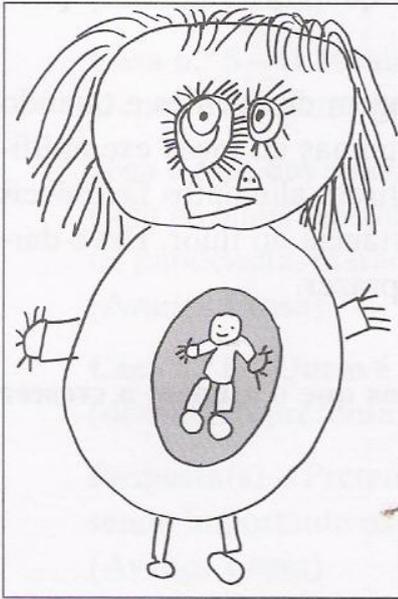


Ficha 2

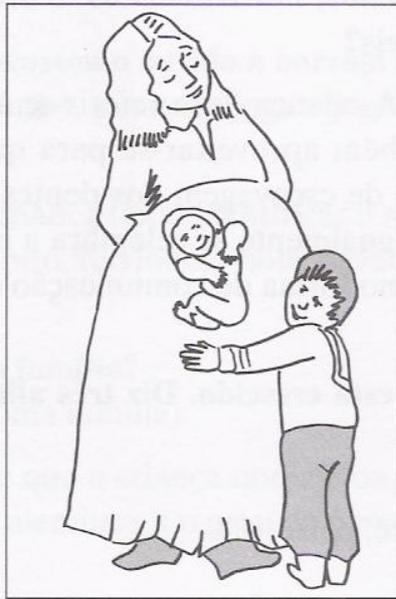


Ficha 3

JOGO DO NASCER E DA AVENTURA DOS SENTIDOS
(4-6 ANOS)



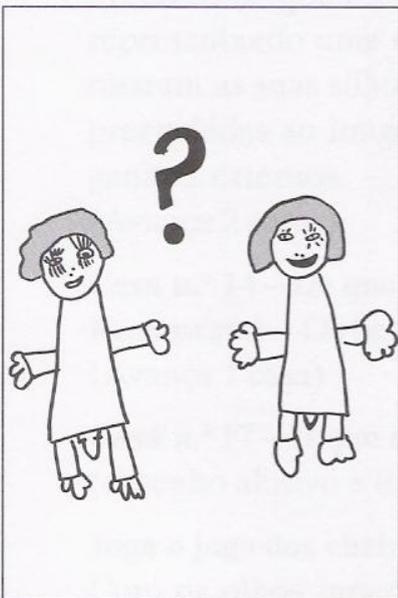
casa n.º 2



casa n.º 5



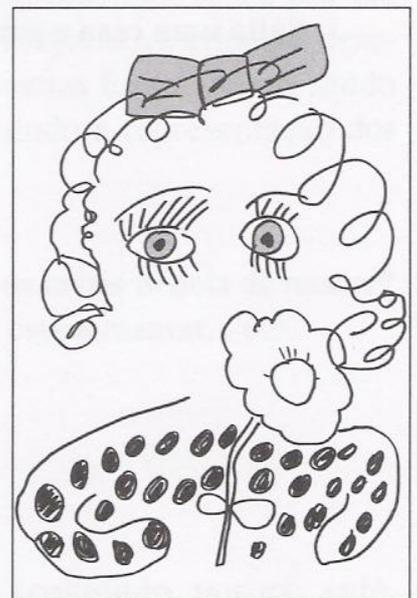
casa n.º 8



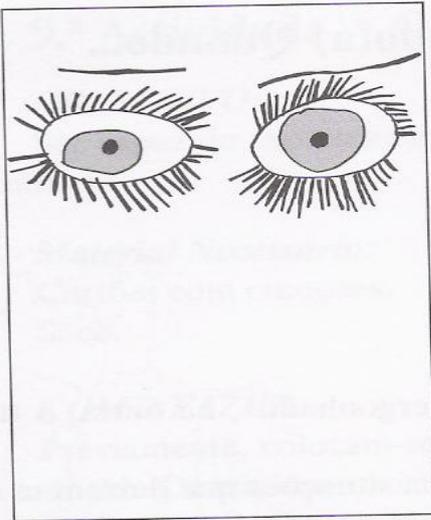
casa n.º 11



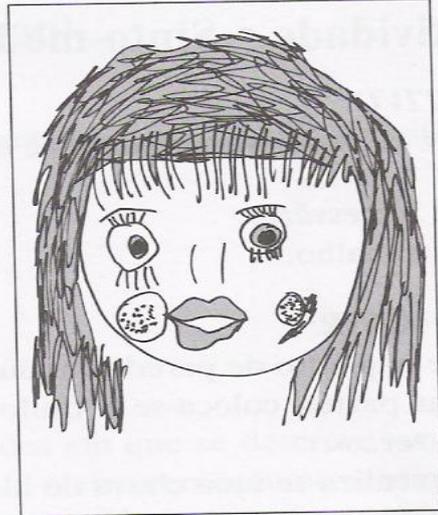
casa n.º 14



casa n.º 17



casa n.º 20



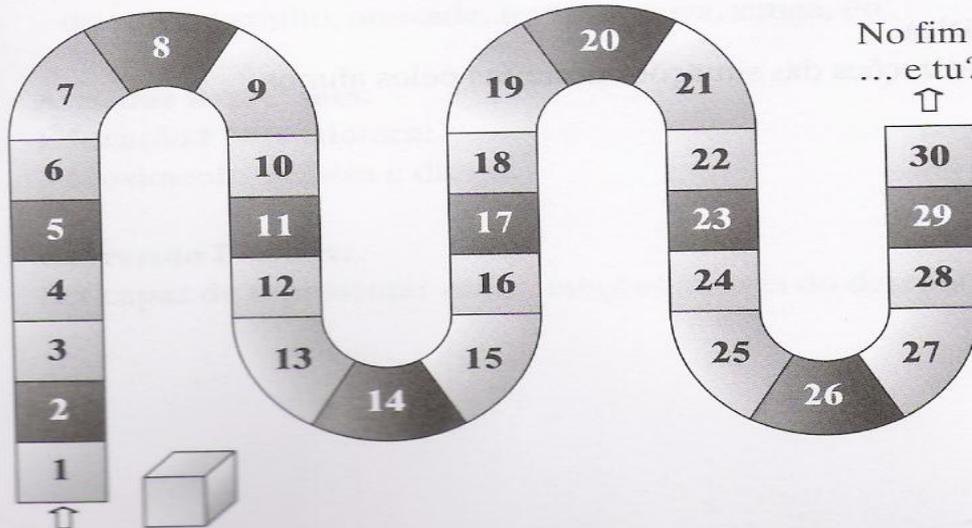
casa n.º 23



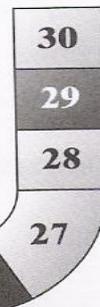
casa n.º 26



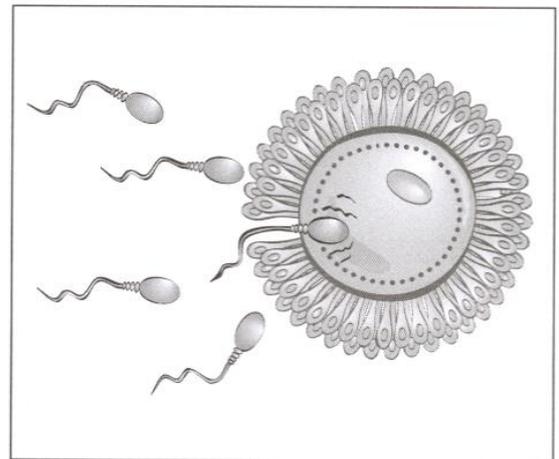
casa n.º 29

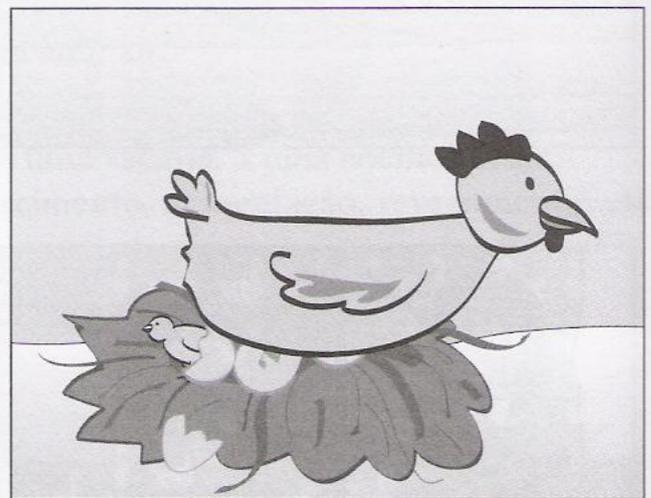
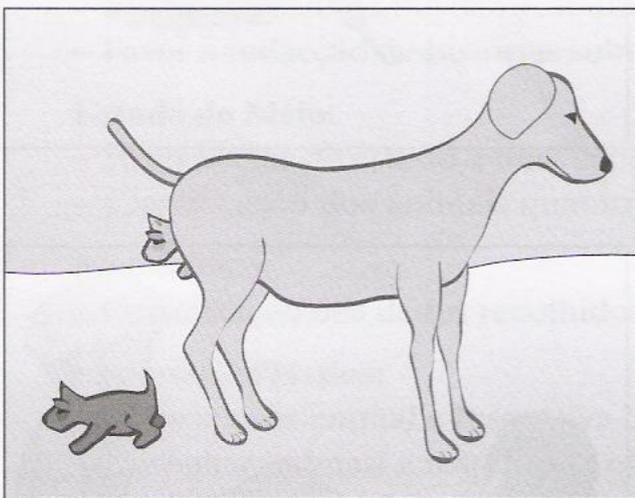
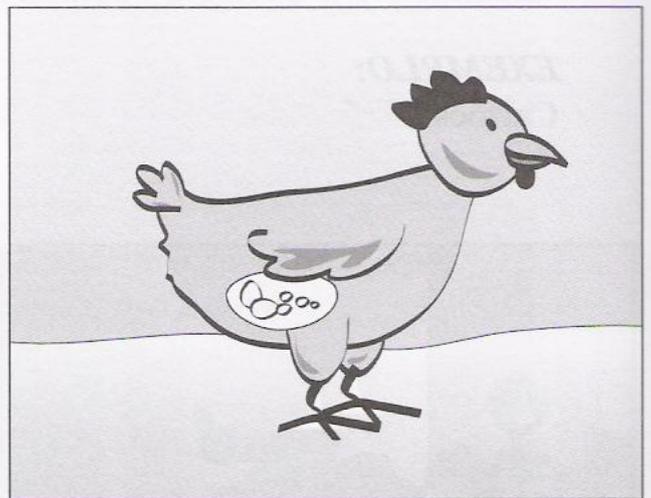
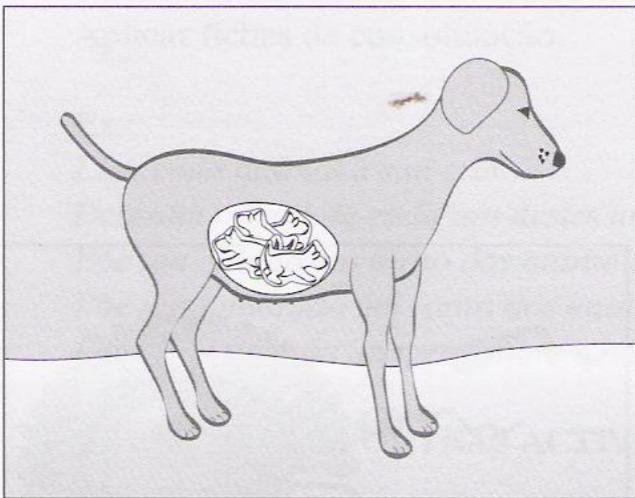
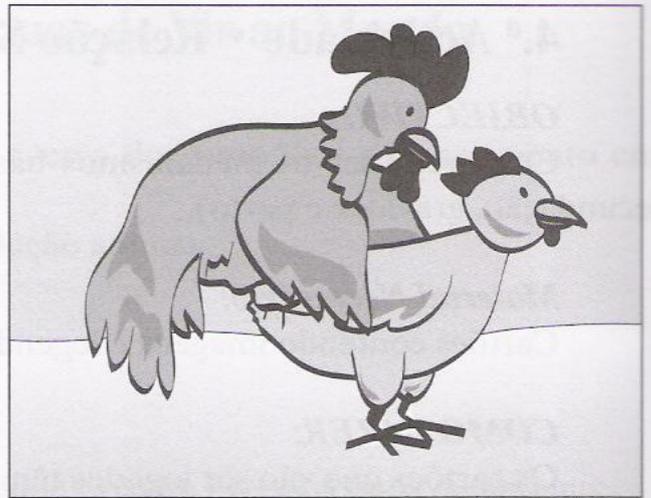
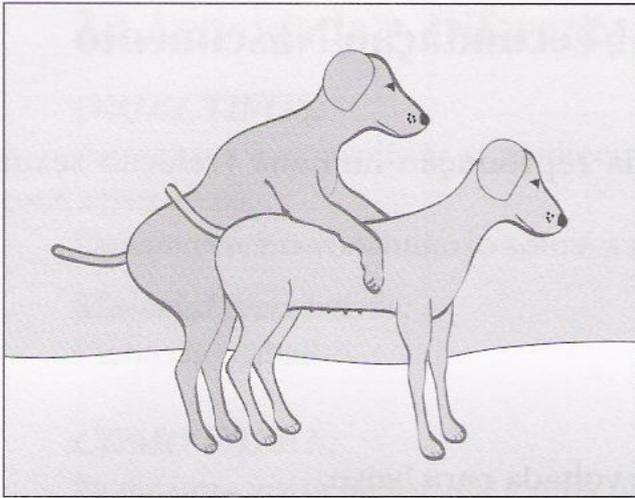


No fim oferecemos maçãs ... e tu?



Ficha 4





Relação Sexual	Relação Sexual Galo/Galinha	Relação Sexual Cão/Cadela	Relação Sexual Homem/Mulher
Fecundação	O Espermatozóide Encontra o Óvulo	O Espermatozóide Encontra o Óvulo	O Espermatozóide Encontra o Óvulo
Da fecundação ao nascimento	Galinha a Chocar os Ovos	Cadela Grávida	Mulher Grávida
Nascimento	Pinto a Sair do Ovo	Cadela com Ninhada	Parto de uma Mulher

Ficha 5

JOGO DAS AVENTURAS DO ÓVULO, DO ESPERMATOZÓIDE E DO FUTURO BEBÉ

Porta da Menstruação

Ponto de Encontro

Porta do Caminho Para Nascer

O Percursso C

Percurso A

9	8	7	6	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Percurso B

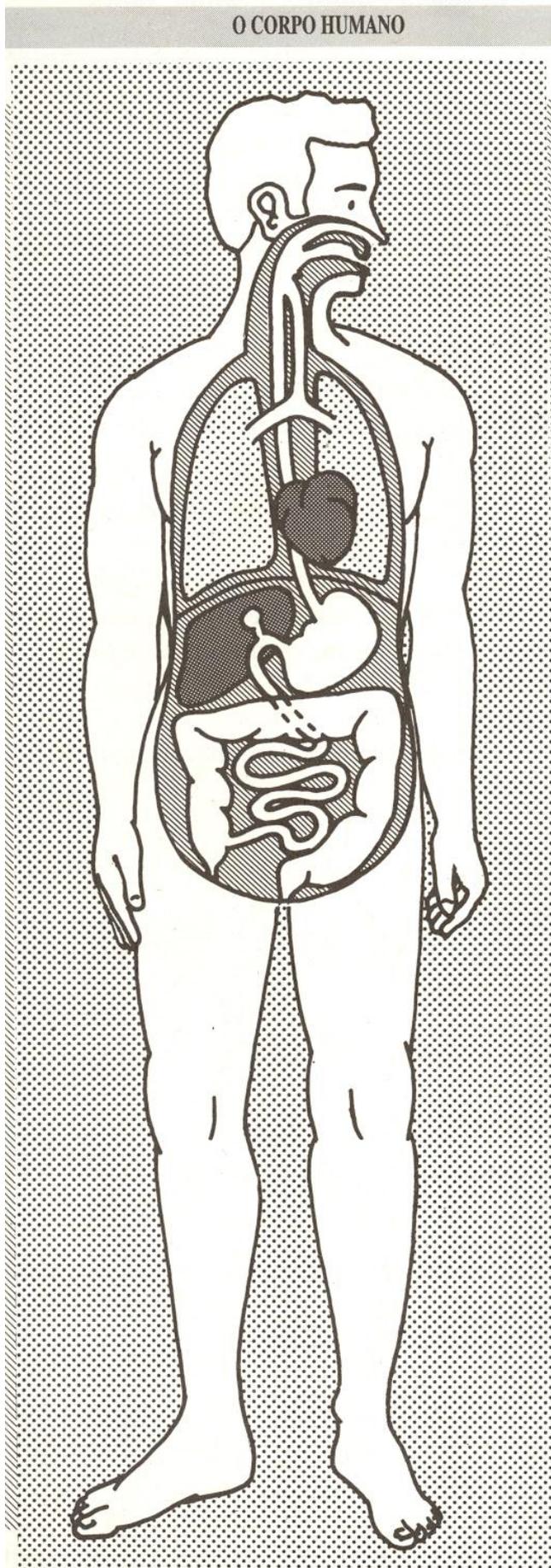
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Percurso C

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

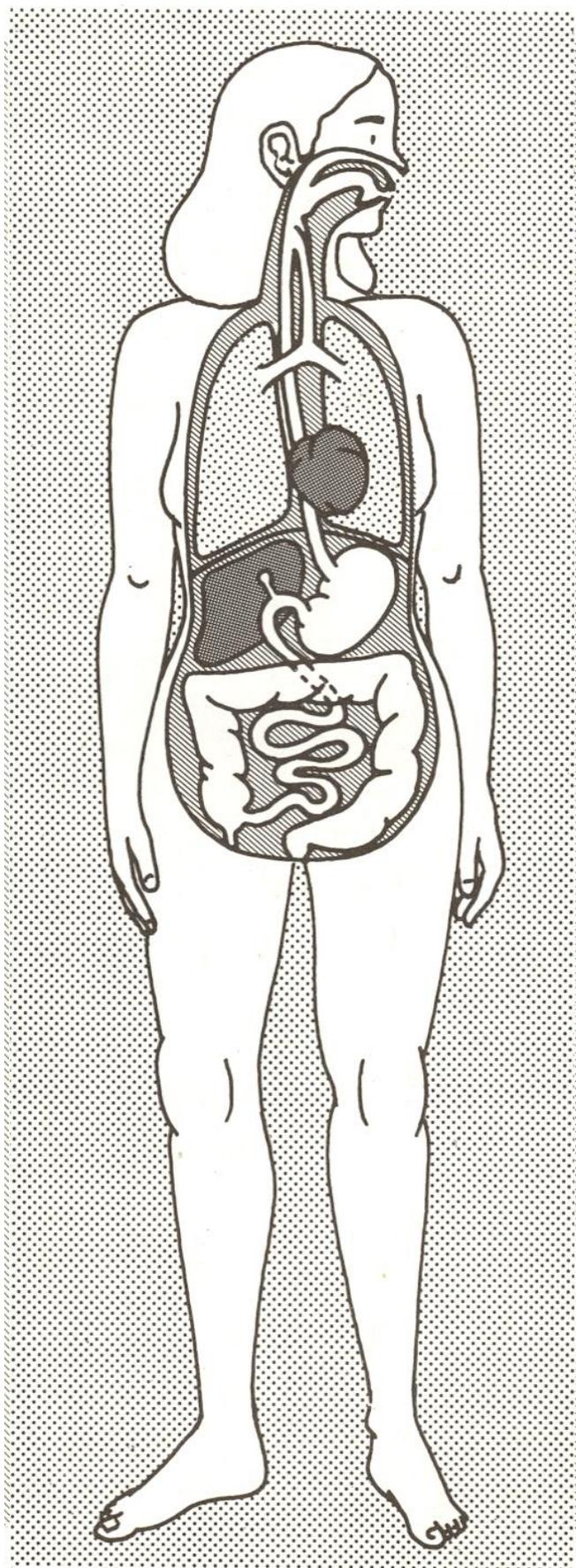
Ficha 6

O CORPO HUMANO



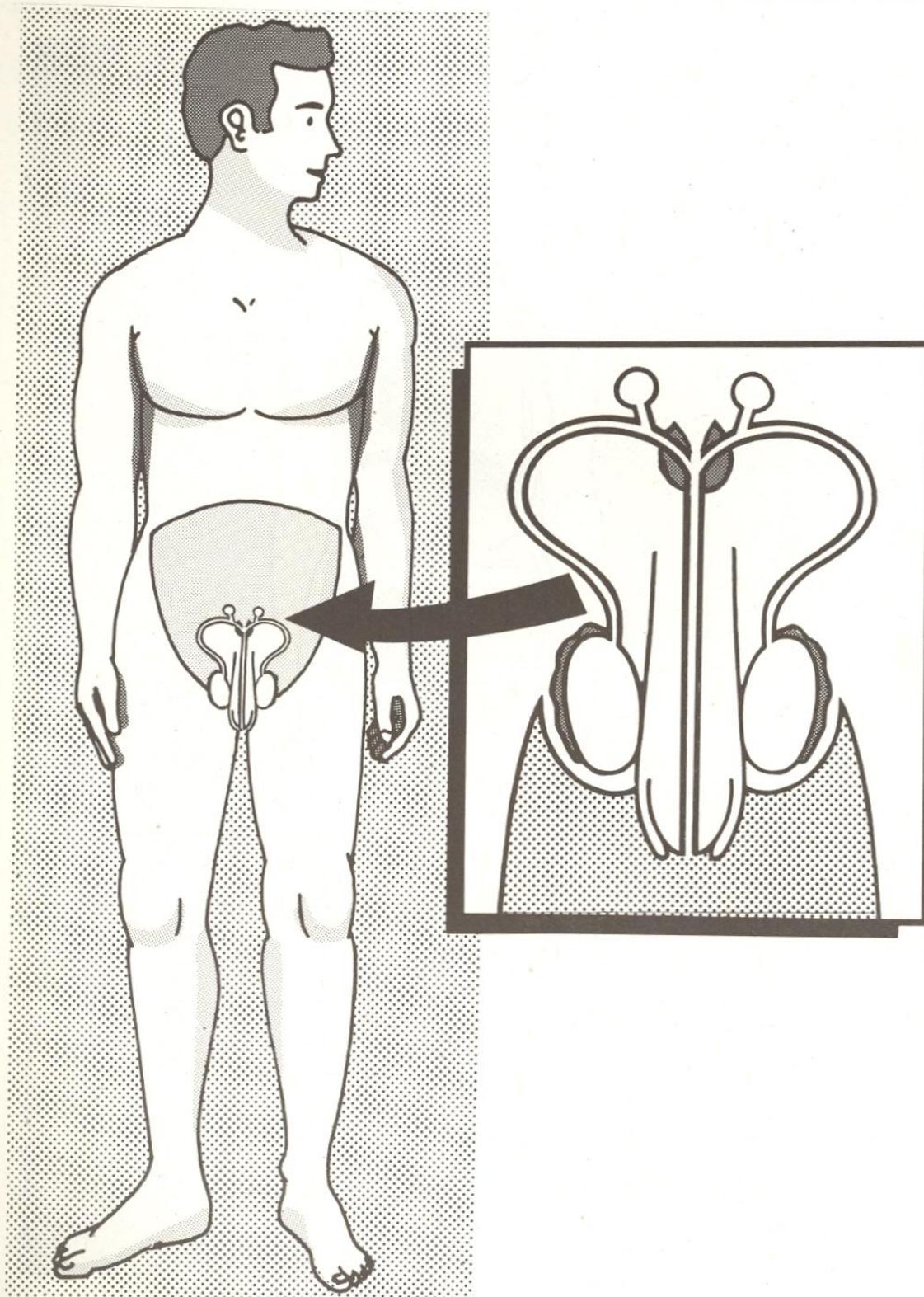
Ficha7

O CORPO HUMANO



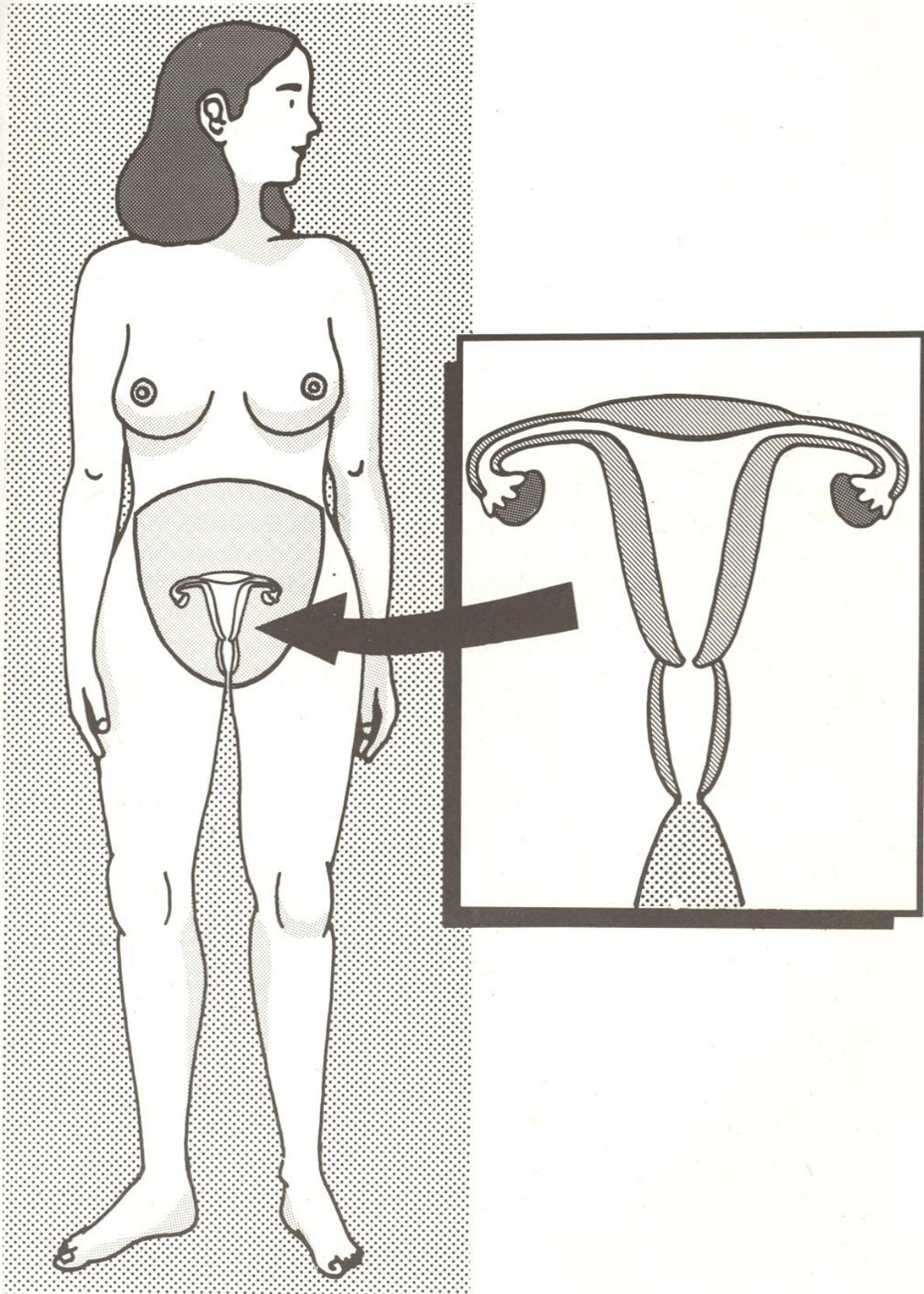
Ficha 8

O CORPO HUMANO



Ficha 9

O CORPO HUMANO

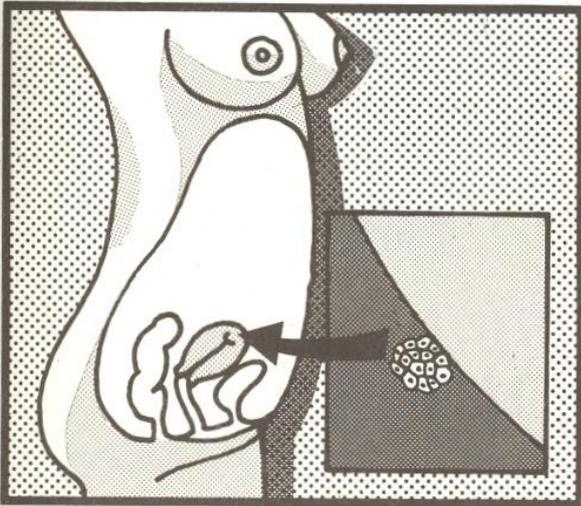


Ficha 10

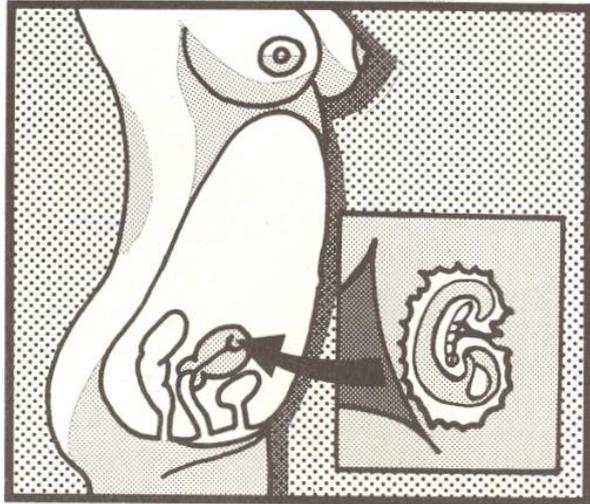
O QUE SOU E O QUE QUERO SABER?

<p>1 – Que entendes por fecundação?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>2 – Achas que sempre que acontece uma relação sexual se produz a fecundação?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>3- Poderias explicar porque às vezes nascem gémeos?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>4- Que cuidados básicos deve ter uma mulher grávida?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>5- O que é o parto?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

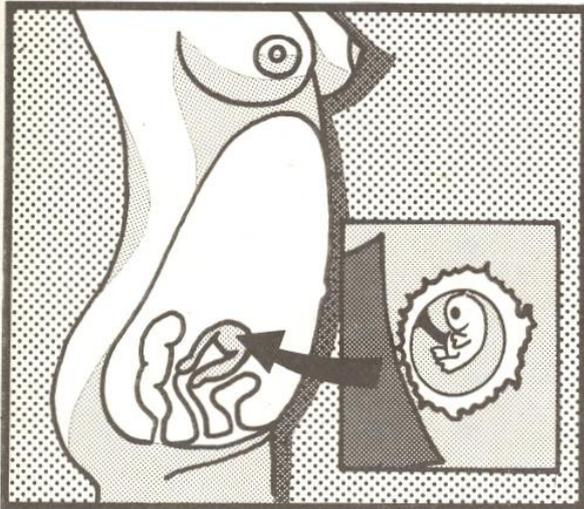
Ficha 11



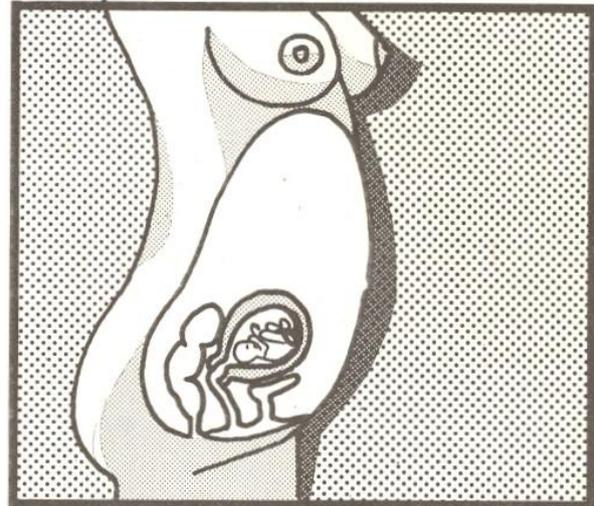
Legenda _____



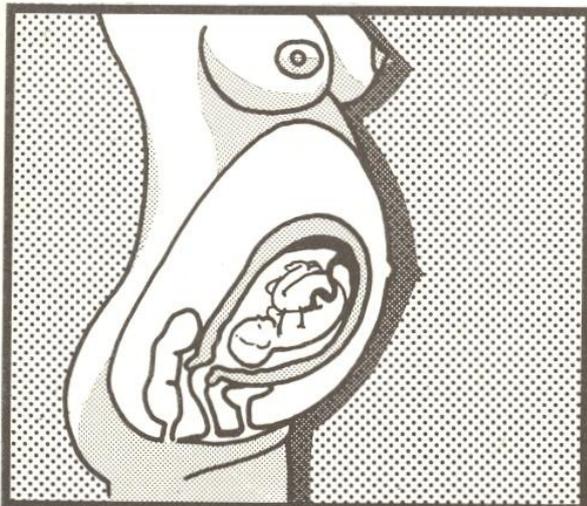
Legenda _____



Legenda _____



Legenda _____

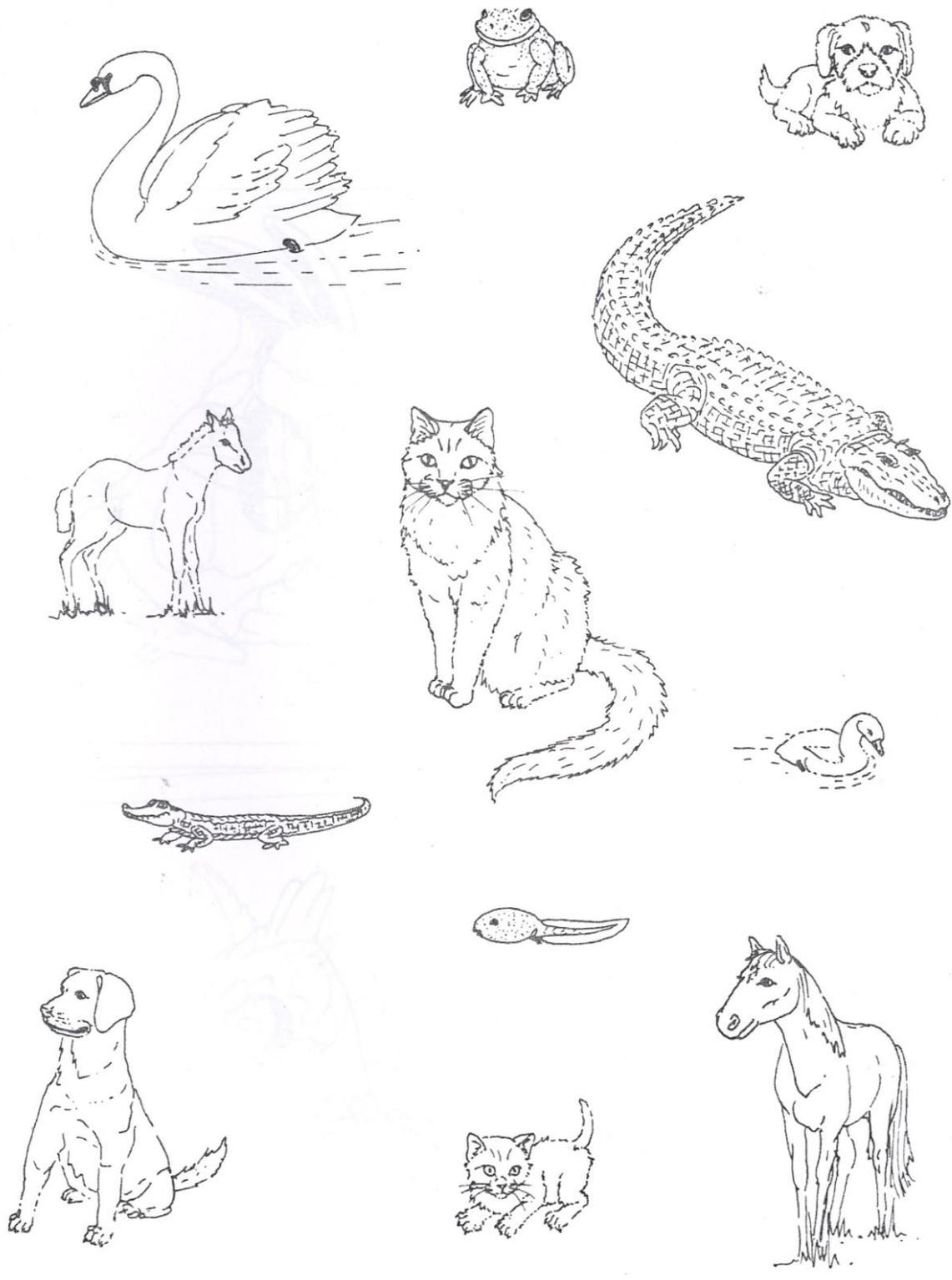


Legenda _____

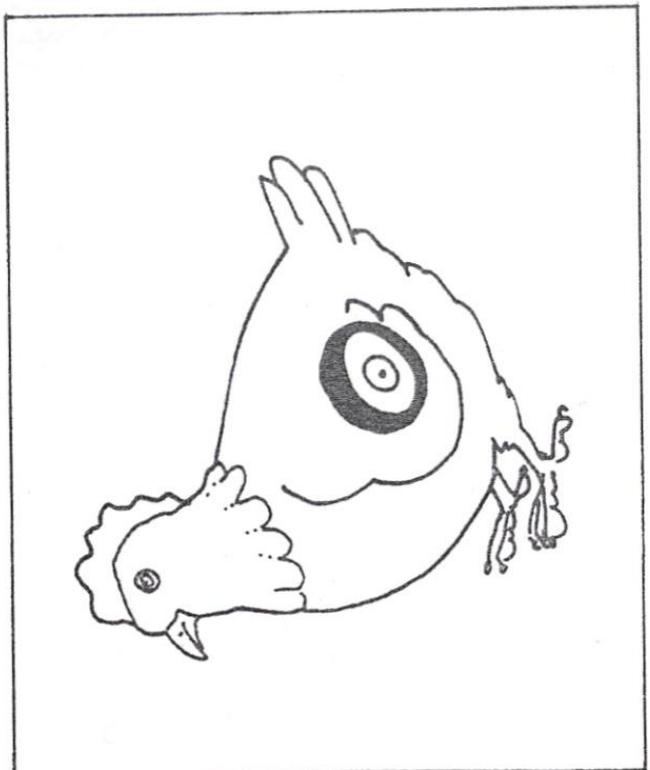
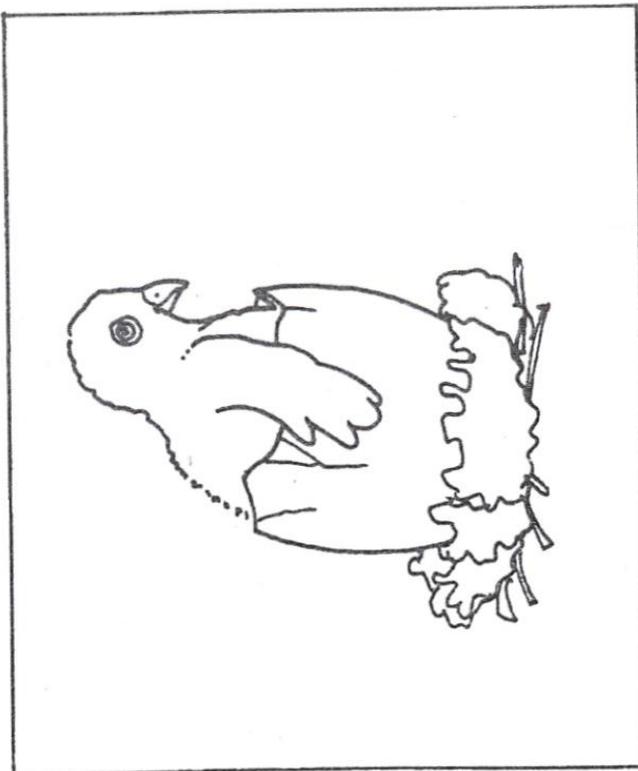
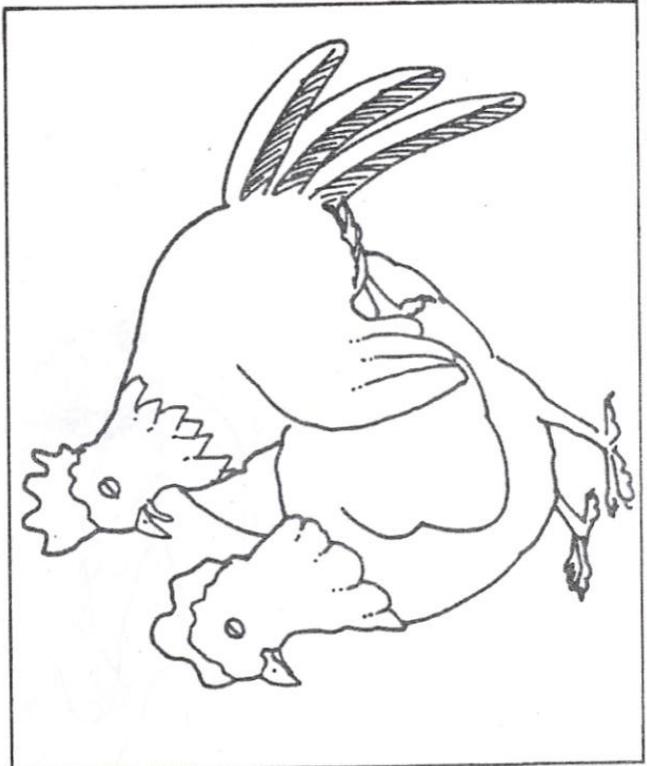


Legenda _____

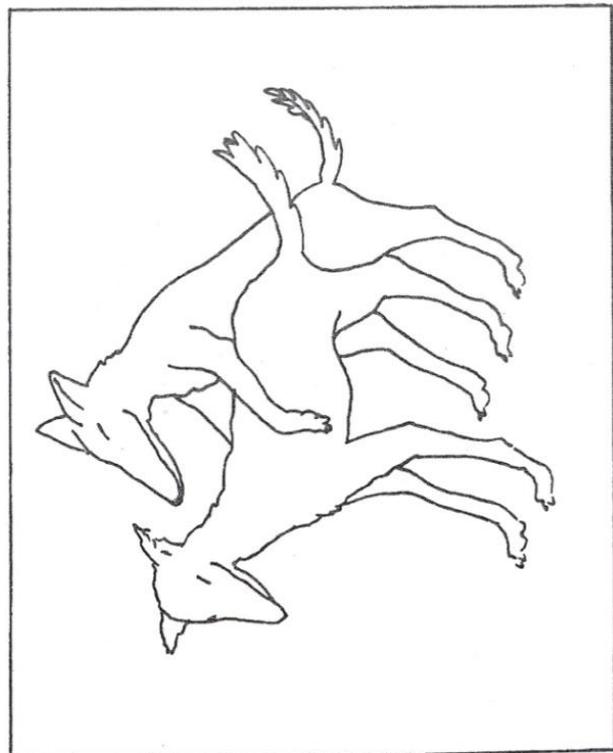
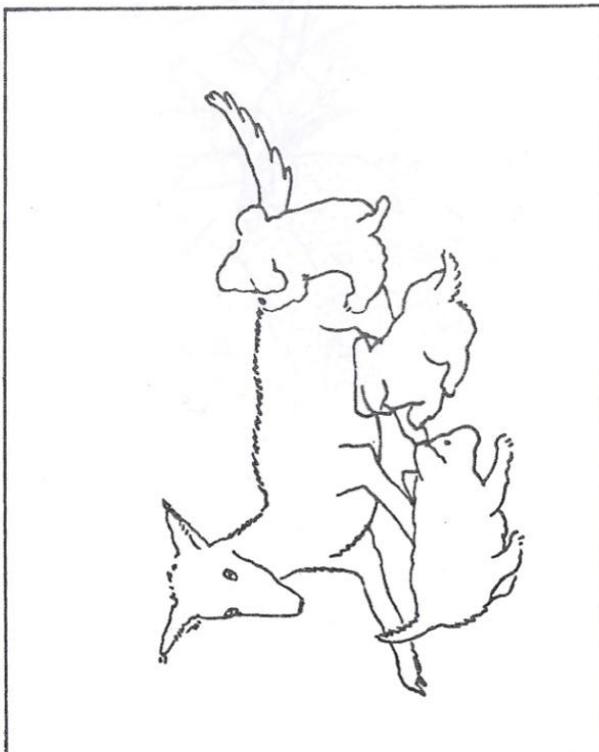
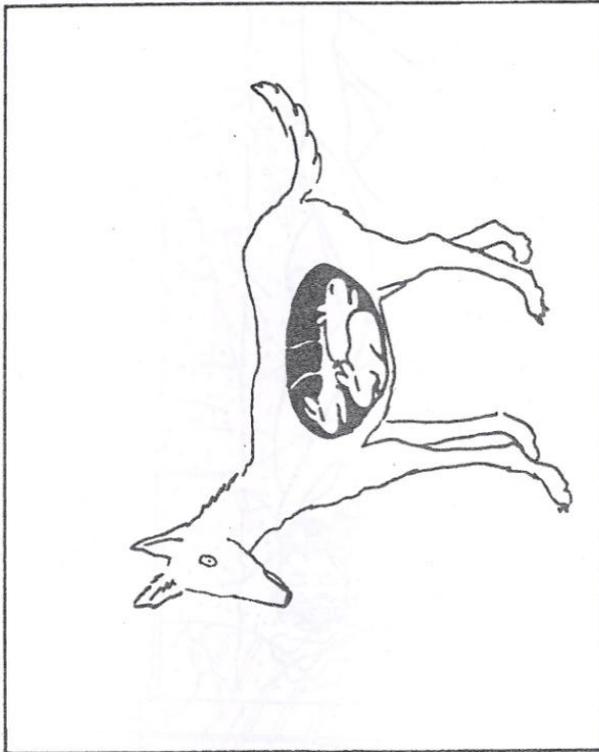
Ficha 12



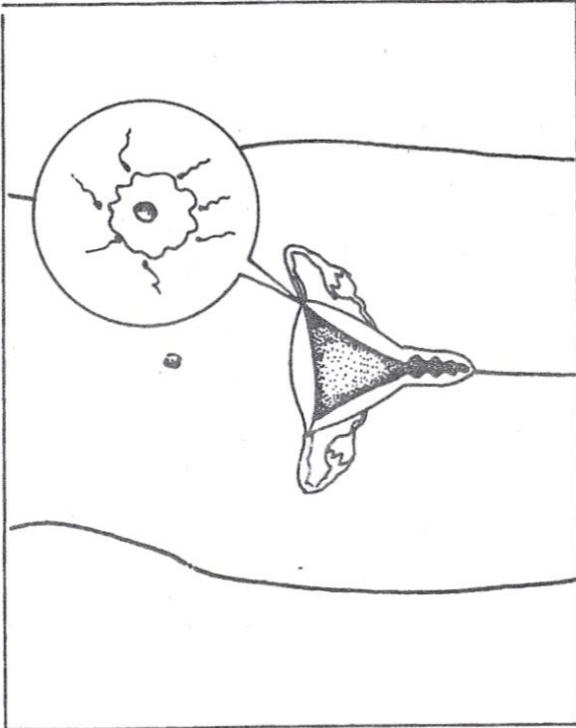
Ficha 13



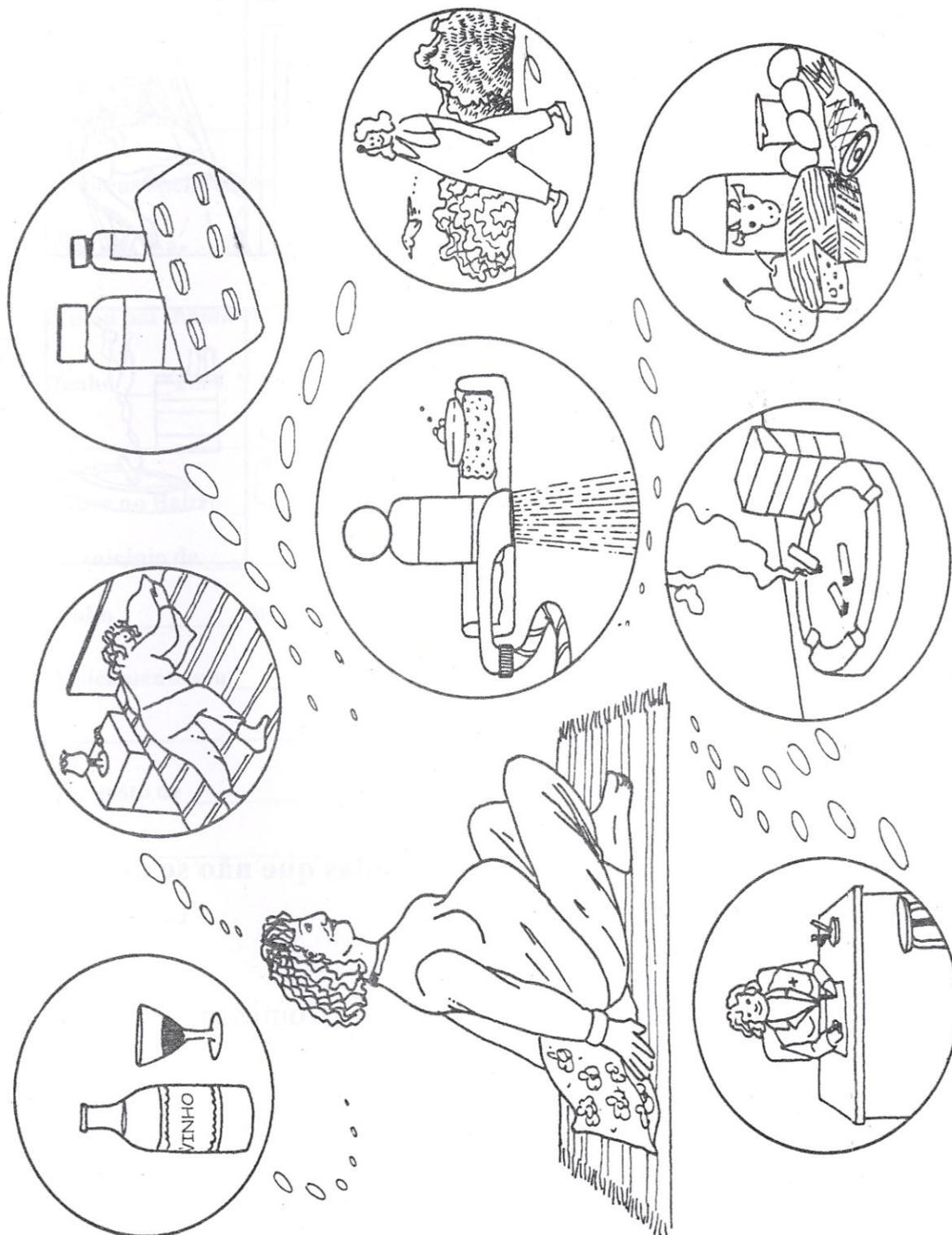
Ficha 14



Ficha 15



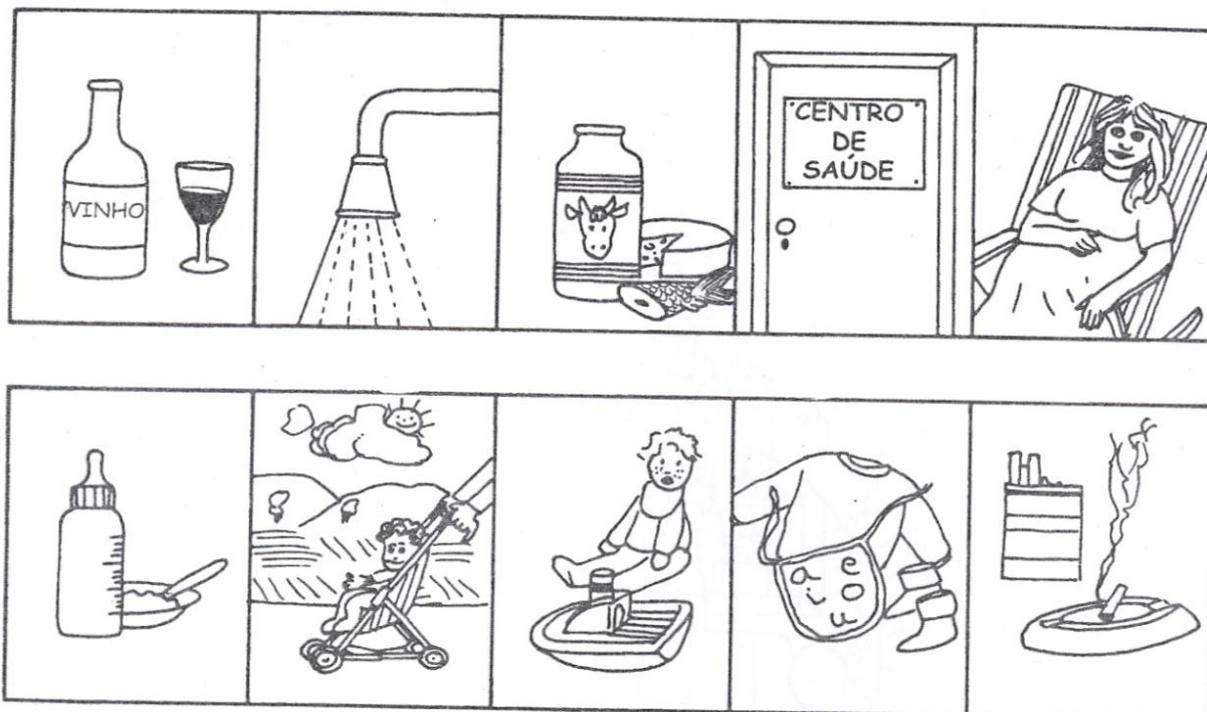
Ficha 16



Ficha 17

DESCOBRE OS ERROS

Em cada fila há um desenho que não fica bem com os restantes. Pinta-o de vermelho.



Assinala os alimentos e bebidas que não se devem tomar durante a gravidez

- Saladas Carne Comida picante
 Ovos Vinho Leite Fruta

Ficha 18

À PROCURA DA MENSAGEM SECRETA

Para encontrares a mensagem secreta tens de realizar as diversas operações.
Com o resultado de cada operação, vais procurar, na “chave secreta”, a letra que corresponde ao número.

Vamos completar este exemplo:

$$\begin{array}{r} \hline 7-2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 13+7 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 18-4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 4+6 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 10+10 \\ \hline \end{array}$$

CHAVE SECRETA

P	C	T	I	O	A	J	R	B	X
10	5	80	42	20	36	1	14	11	21

Então, procura a mensagem secreta:



$$\begin{array}{r} \hline 18+2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 7+4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 15-9 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 20+1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 6+5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \hline 17-3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 9+2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \hline 20-5 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 15+2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 16-3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \hline 5+7 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 10+1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 17+5 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 16-6 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \hline 12-1 \\ \hline \end{array}$$

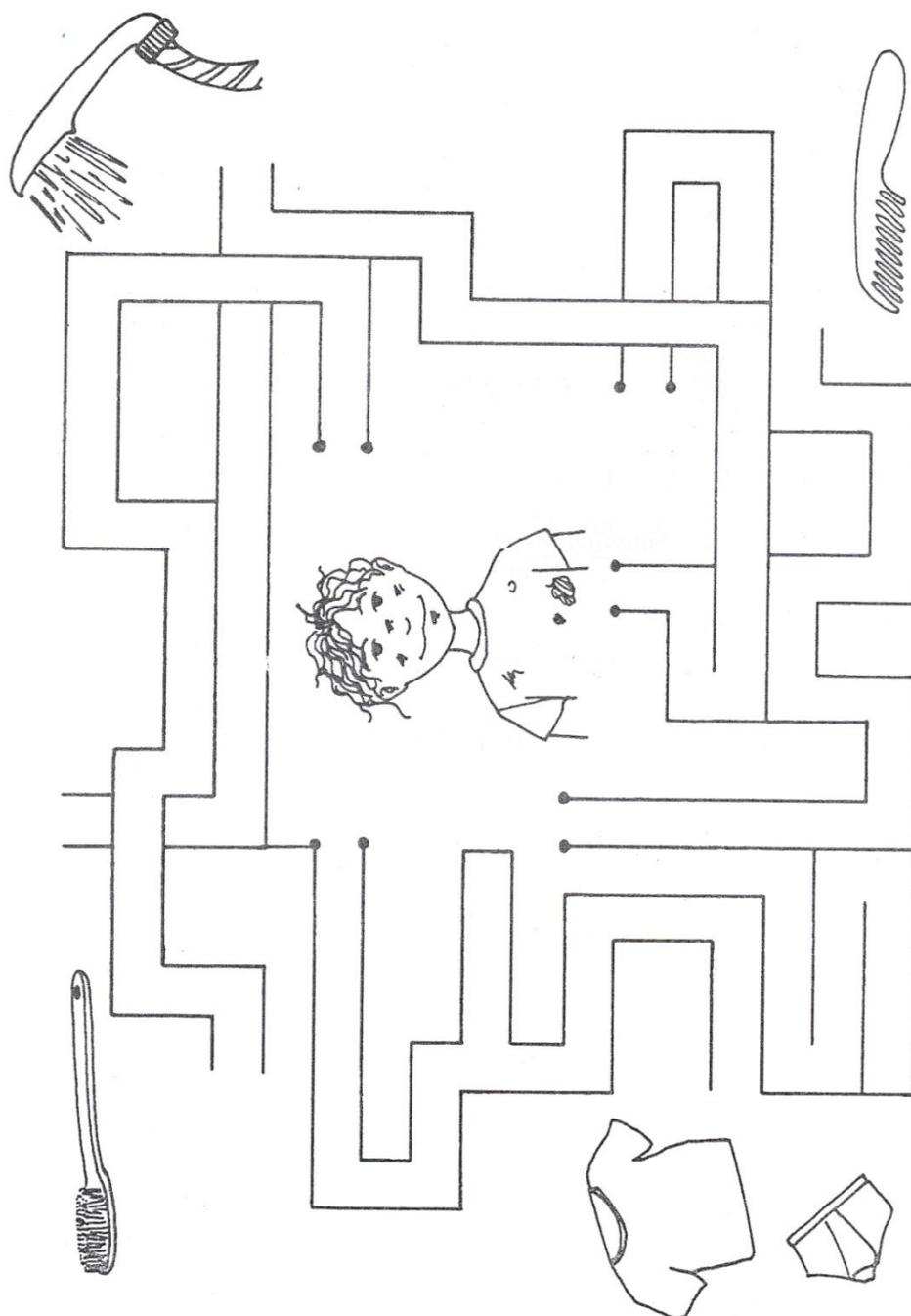
CHAVE SECRETA

R	U	P	D	O	M	C	T	E	S	G
22	13	10	14	11	15	12	21	17	6	20

Ficha 19

PROCURA OS CAMINHOS

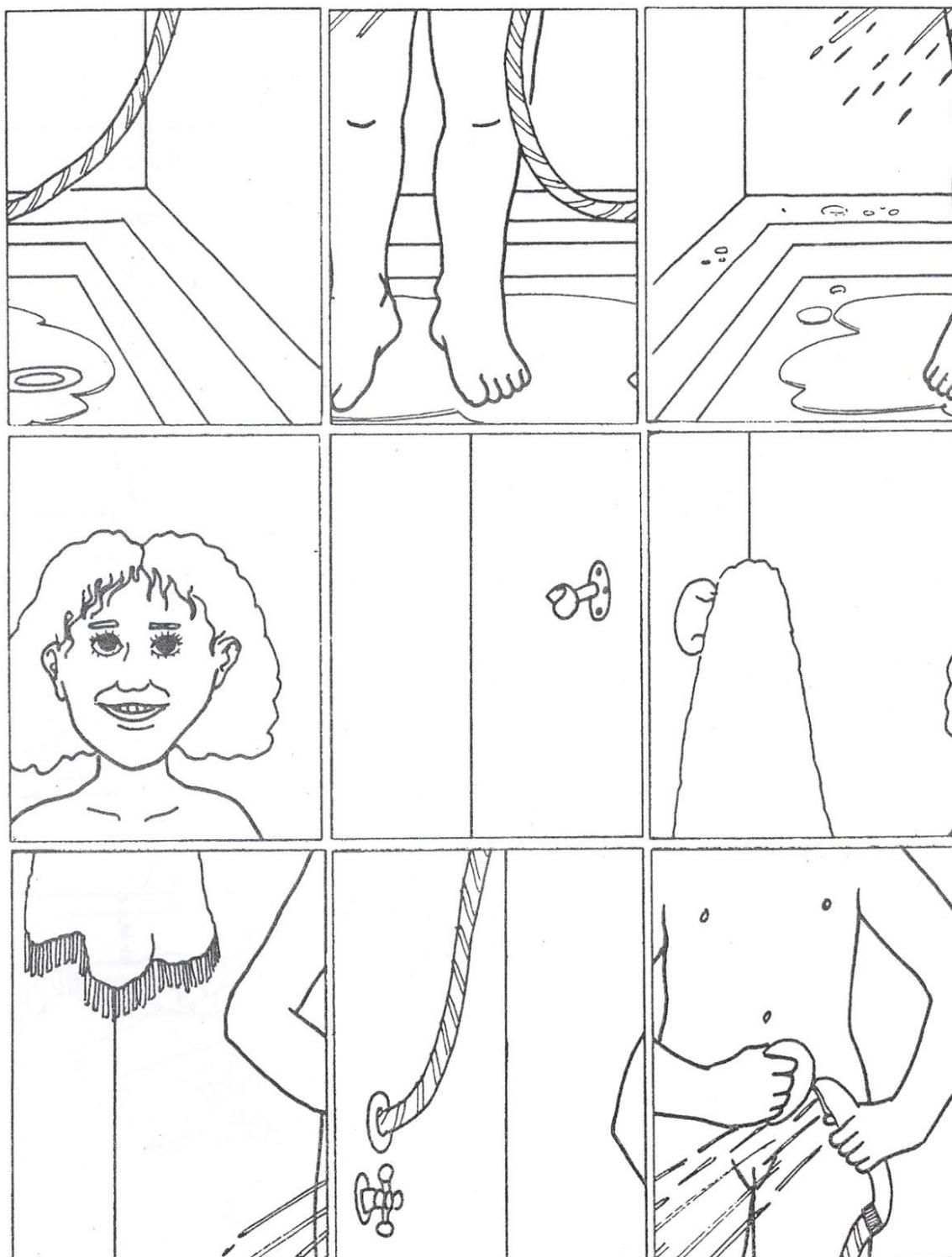
Ajuda o menino a encontrar os objectos para cuidar do seu corpo



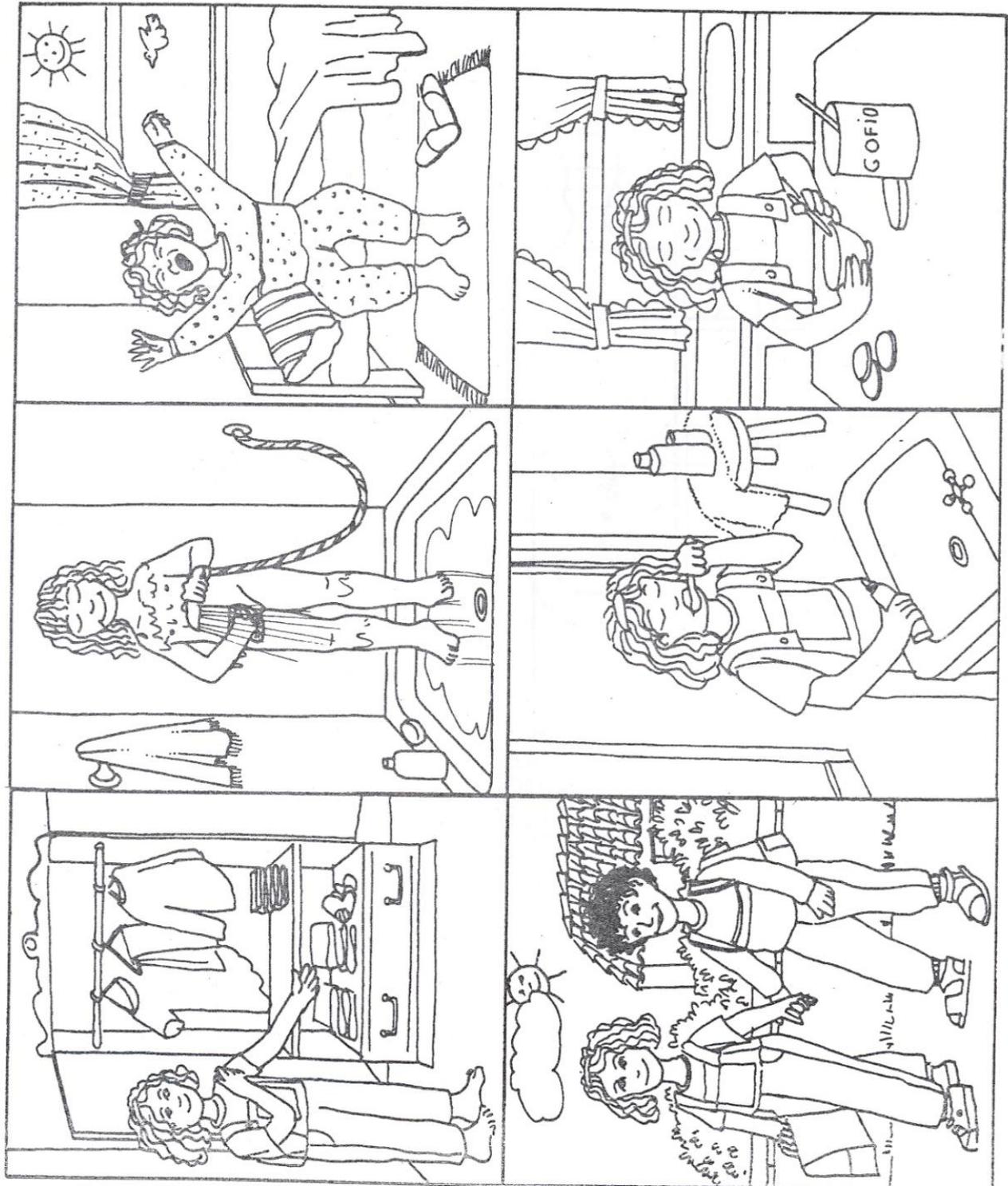
Ficha 20

CONSTROI O PUZZLE

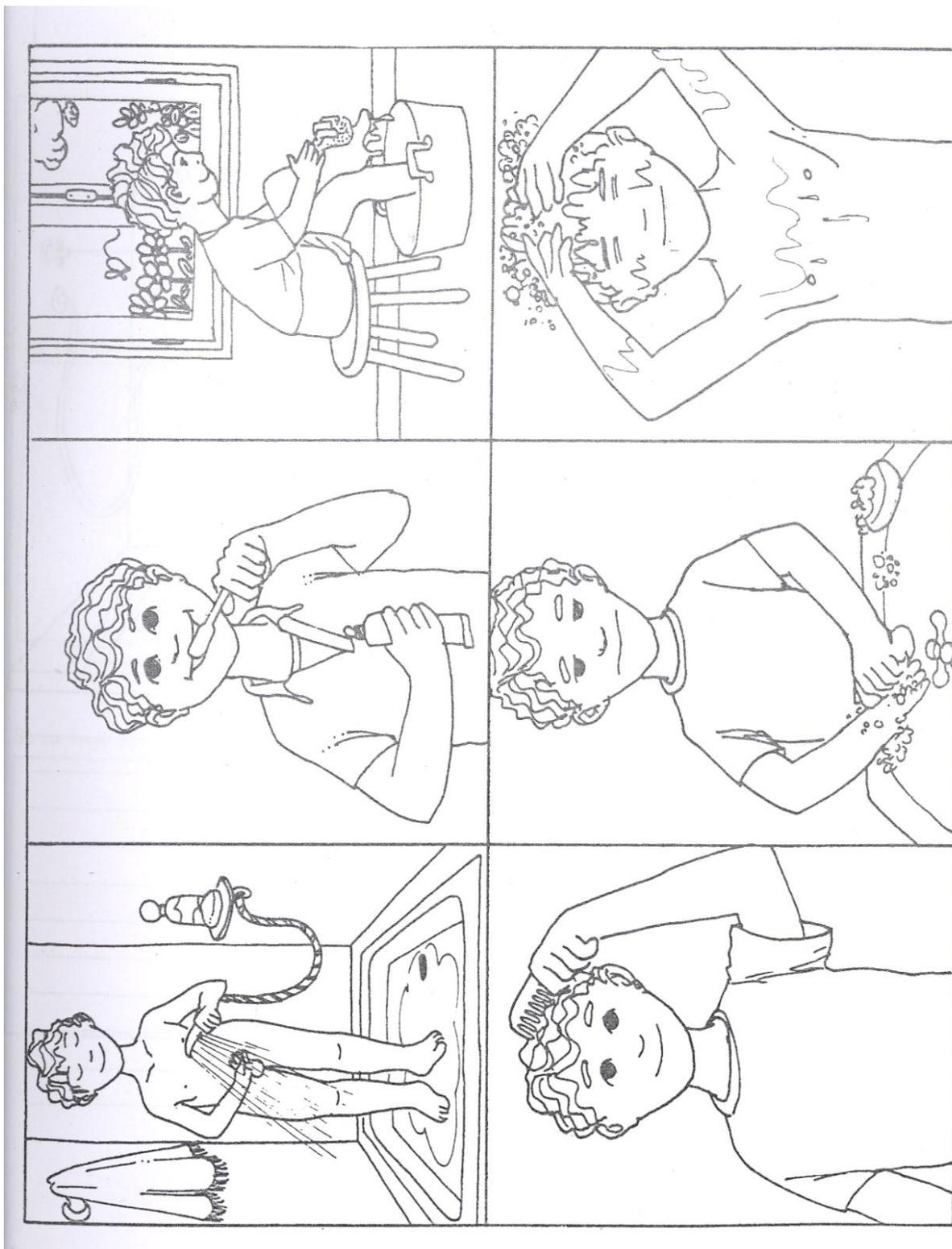
Recorta e forma o puzzle



Ficha 21



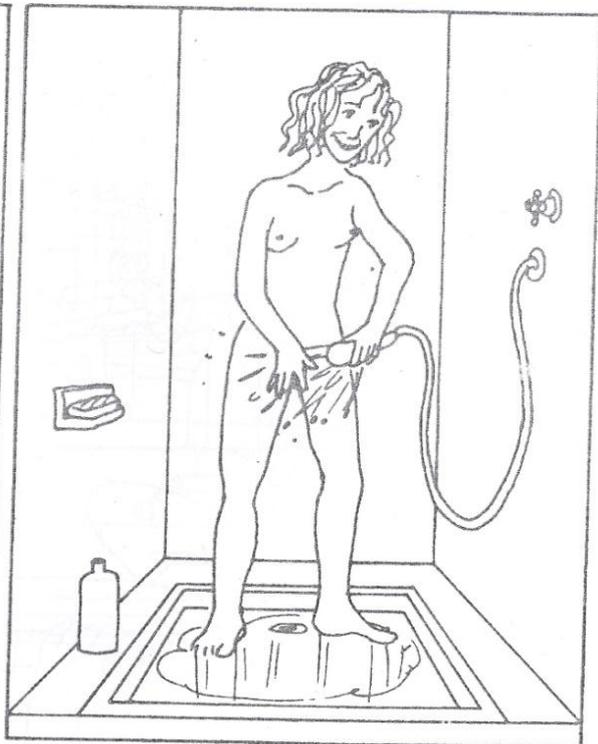
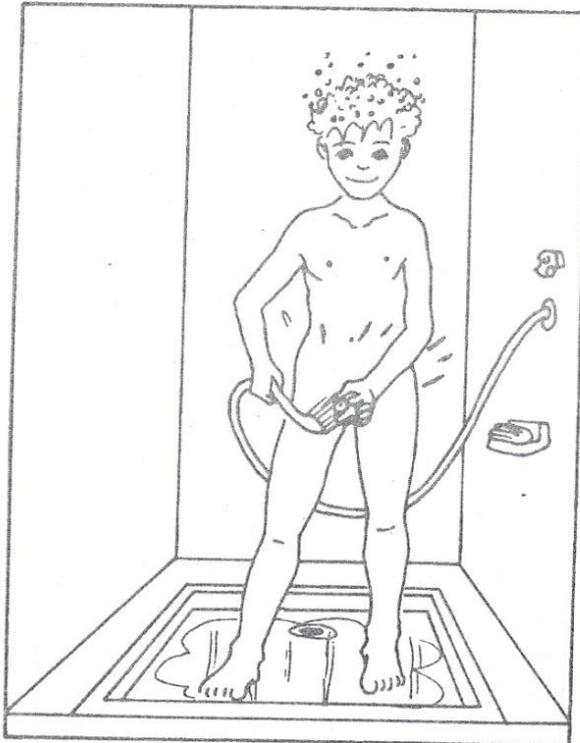
Ficha 22



Ficha 23

VAMOS CUIDAR DO NOSSO CORPO

Vamos escrever, por baixo da respectiva figura, como se devem lavar o pénis e a vulva.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo3:

PREVENÇÃO DO ABUSO SEXUAL DE MENORES

ABUSO SEXUAL DE MENORES

O QUE É?

O **abuso sexual de menores** corresponde a qualquer [acto sexual](#) abusivo praticado contra uma [criança](#) ou jovem. É um acto através do qual um adulto obriga ou persuade um(a) menor a realizar uma actividade sexual que não é adequada para a sua idade e que viola os princípios sociais atribuídos aos papéis familiares.

O abuso sexual também pode acontecer entre menores. Em ambos os casos, trata-se de um abuso de poder.

O abuso sexual pode apresentar várias formas:

Com contacto físico:

[Violência sexual](#): forçar relações sexuais, usando violência física ou fazendo ameaças verbais (violação, incesto, carícias inapropriadas, prostituição infantil).

[Exploração sexual](#) de menores: pedir ou obrigar a criança ou o jovem a participar de actos sexuais em troca de dinheiro ou outra forma de pagamento.

Sem contacto físico:

[Assédio](#): fazer telefonemas obscenos ou falar sobre sexo de forma exageradamente vulgar.

[Exibicionismo](#): mostrar as [partes sexuais](#) com intenção erótica.

[Voyeurismo](#): ficar de longe observando jovens ou crianças sem [roupa](#) ou ficar olhando de maneira intimidadora.

[Pornografia infantil](#): tirar fotos e usar crianças em fotografias pornográficas e filmar poses pornográficas ou de sexo explícito.

AS VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL

São crianças ou jovens (meninos e meninas, rapazes e raparigas) dos 0-18 anos. Estima-se que a sua maior incidência se situa na faixa etária dos 8-13 anos. O sexo feminino é o alvo preferido dos abusadores mas o sexo masculino é também vítima.

O abuso percorre todas as classes sociais – é transversal.

Nem todas as vítimas carecem de tratamento. Segundo Félix López as vítimas carecem acima de tudo de ajuda. As vítimas reconhecem que um apoio emocional adequado é um factor de grande importância que pode só por si ser suficiente.

OS ABUSADORES

É difícil definir um perfil de abusador. Ao contrário do que se possa pensar, o abuso sexual não se esgota nos pedófilos (apenas 5 por cento dos abusadores são pedófilos).

São, geralmente, homens adultos ou jovens aparentemente normais mas com graves problemas de socialização e que carecem de valores sociais. Estima-se que cerca de metade são desconhecidos da vítima e a outra metade são familiares, amigos, vizinhos ou pessoas próximas.

Os agressores comuns tanto podem ser heterossexuais como bissexuais ou homossexuais, no entanto há pesquisas que demonstram que a grande maioria dos abusadores são homens heterossexuais e as vítimas são meninas. São retraídos e bastante insensíveis e não sabem seduzir os seus pares. Só uma percentagem muito pequena emprega a violência física, a maioria utiliza estratégias como a surpresa, o suborno, a ameaça, a chantagem psicológica, entre outras.

Sabe-se que o alcoolismo é facilitador de comportamentos abusivos.

Os abusadores, geralmente, reincidem.

A maior parte dos abusadores não procura ajuda; os sexólogos são médicos especialistas que podem constituir a melhor ajuda para os abusadores.

O ciclo de abuso sexual

Um abuso não acontece por acaso.

Pensamentos/sentimentos que precedem o gesto e sentimentos posteriores ao acto:

- 1º Criar fantasmas sexuais sobre o poder/controlo.
- 2º Tomar a decisão de passar ao acto de abusar.
- 3º Vencer obstáculos pessoais e sociais.
- 4º Programar o abuso sem ter em conta a resistência da vítima.
- 5º Negar e minimizar o acto de abusar como mecanismos de defesa.
- 6º Sentir vergonha/culpa.
- 7º Fazer a si próprio ou aos outros falsas promessas – as pretensas boas intenções não são uma garantia de não repetição.

Se o abusador não entendeu o motivo pelo qual abusou, incorre em erros de avaliação como sejam o minimizar e negar. Corre, assim, o risco de voltar a abusar.

O abusador tem o dever de reagir e pedir ajuda!

O que é um pedófilo?

O pedófilo é um adulto cuja orientação sexual é exclusiva ou preferencial por crianças.

É considerado afectivamente imaturo e receia ter relações sexuais com adultos. A sua interacção com crianças é a que lhe proporciona maior satisfação sexual porque é ele que controla a situação e apresenta-se perante as crianças como pessoa experiente que lhes ensina as coisas importantes da vida.

FALSAS CRENÇAS

Existe um número considerável de falsas crenças à volta deste mau trato cuja finalidade é contribuir para esconder este grave problema e tranquilizar consciências.

Se o agressor é um familiar (pai, mãe) a angústia é ainda maior e a dificuldade de entender um acto desta natureza é tremenda. Não é pois de estranhar que as pessoas sejam levadas a pensar e a afirmar que os agressores são doentes do foro psiquiátrico.

Desconstruir as falsas crenças é contribuir para uma abordagem séria destes comportamentos inadequados.

CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO SEXUAL

As consequências de um abuso sexual praticado sobre crianças ou jovens podem ser físicas, psicológicas ou de comportamento, todas igualmente prejudiciais para quem sofre o abuso.

Os danos psicológicos são mais graves quando o agressor é um familiar, em que as lealdades provenientes dos laços afectivos ou de dependência podem gerar sentimentos de ambivalência relativamente à figura do agressor, ou quando o abuso ocorre várias vezes.

Existem diferenças quanto às consequências do abuso entre os rapazes e as raparigas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, os rapazes vítimas de abuso sexual correm um risco maior de se tornarem agressores podendo repetir os comportamentos a que foram sujeitos com os próprios filhos ou com outras crianças.

Consequências iniciais: perda de confiança e vergonha

Perda de confiança em si próprio, no agressor e nas pessoas do sexo do agressor.

Vergonha, sentimentos de culpabilidade e insegurança; baixa auto-estima; sentimentos de protecção (irmãos mais novos); medo dos interrogatórios e da exposição pública.

Pode, ainda, apresentar problemas comportamentais, de sono, distúrbios alimentares e problemas escolares (concentração, rendimento, memória, relacionamento com os colegas, entre outros).

Consequências a longo prazo: ansiedade e depressão

As consequências a longo prazo são menos claras do que as consequências iniciais, no entanto, todos os estudos apresentam a depressão como a patologia mais frequente na idade adulta.

Outras consequências

- Sentimentos de estigmatização social
- Isolamento
- Auto-marginalização
- Dificuldades de relacionamento
- Hostilidade para com as pessoas do sexo do agressor
- Disfunções sexuais
- Prostituição
- Dificuldade de expressar o sentimento de raiva
- Atitudes autodestrutivas: uso excessivo de álcool, de drogas, etc.
- Agressividade contra a família
- Actividade sexual precoce (simulações, vocabulário, masturbação, desenho)
- Auto-mutilação

Quanto maior é o tempo em que a criança ou o jovem ficam calados, maiores são as consequências negativas.

COMO PROCEDER PERANTE UM POSSÍVEL CASO DE ABUSO

A pessoa a quem a vítima confia a sua experiência tem obrigação de:

- Criar um clima de confiança e abertura para com a criança ou adolescente e seus problemas;
- Acreditar na criança –deve dizer e mostrar à criança que acredita no que está a contar, mesmo que lhe pareça estar a fantasiar ou a ocultar informação, sobretudo porque, em muitos casos, a criança procura proteger o seu agressor;
- Ouvir com calma e sem dramatizar;

- Apelar à livre narrativa – procurar observar sinais e sintomas; fazer perguntas abertas, se a narrativa não forneceu suficiente informação pedir-lhe para contar mais sobre o que aconteceu; aceitar a ignorância e o esquecimento sobre o sucedido, pois é normal acontecer; apelar à importância da verdade; assegurar apoio e discrição;

- Dar-lhe apoio emocional;
- Usar as palavras da criança ao falar com ela;
- Transmitir confiança;
- Dizer-lhe que não tem culpa;
- Fazer-lhe sentir-se orgulhoso(a) por ter feito a confidência;
- Expressar afecto;
- Falar do que aconteceu e do agressor;
- Providenciar avaliação médica (centro de saúde/hospital);
- Solicitar apoio e encaminhamento.

Na escola, deve contactar o/a Educador/a, o/a Professora, o/a Director/a de Turma, o Conselho Executivo e o/a Psicólogo/a.

Fora da escola, deve comunicar a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em Risco, o Centro de Saúde e a Polícia Judiciária.

Nº VERDE SOS 800 202 651.

Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em risco de Angra do Heroísmo

Câmara Municipal

9701-857 – ANGRA DO HEROÍSMO

Tel: 295212132 / 295212133 Fax: 295212107

E-mail: cmah@mail.telepac.pt

O que não deve fazer:

- Culpar a criança pelo que lhe aconteceu;
- Mostrar desconfiança;
- Manifestar uma atitude alarmista;
- Tratar a criança de uma maneira diferente da que era habitual;
- Mostrar sobreprotecção.

É frequente as vítimas carecerem de tratamento e de terapia específica.

COMO PREVENIR OS ABUSOS SEXUAIS

Intervir para realizar dois objectivos primordiais:

- Usar metodologias que envolvam pais/mães, encarregados de educação, educadoras/es, professoras/es e restante comunidade educativa.
- Munir os menores de instrumentos que lhes permitam proteger-se em situações perigosas.

1- Implementar programas de prevenção nas escolas

As crianças deverão ter conhecimentos prévios em educação sexual que lhes assegure uma visão positiva da sexualidade.

A aplicação isolada dos programas poderia desencadear sentimentos sexofóbicos, quando a sexualidade é uma componente fundamental da vida.

Os programas podem prevenir as ocorrências de abusos sexuais, facilitam a comunicação dos mesmos quando acontecem, reduzem a gravidade das suas consequências e orientam para a reabilitação das vítimas e dos agressores.

Potenciais abusadores poderão, deste modo, absorver uma cultura afectivo-sexual que inclui o reconhecimento da igualdade entre os sexos, o respeito pelo «outro» e o repúdio por relações de poder ou submissão.

Estes programas têm, assim, como objectivo proporcionar às crianças e jovens competências para a prevenção do abuso e motivar para a denúncia e não encobrimento das situações conhecidas, ou fortemente suspeitas de abuso.

Pretende-se que as crianças e jovens se sintam preparadas para:

- **Dizer «Não»**, quando alguém quiser tocar no seu corpo ou invadir a sua intimidade.
- **Recusar** uma proposta de um adulto, mesmo que se trate de alguém conhecido (não é uma questão de indelicadeza).
- **Identificar** e distinguir o abuso de um contacto normal.
- **Enfrentar** uma situação de risco.
- **Procurar** ajuda até encontrarem alguém que acredite neles.
- **Não** guardar segredo e denunciar uma situação de risco.

É importante mostrar às crianças a vantagem de trazerem consigo números de telefone e moradas significativas.

A criança deve Saber

- Que não deve aceitar presentes nem dar ouvidos a promessas por parte de uma pessoa que lhe proponha que a siga ou que lhe peça ajuda, seja homem ou mulher, e que nem sequer se deve aproximar de um carro para responder às perguntas de algum automobilista perdido;

- Que o predador sexual tem muitas vezes um ar gentil e correcto;

- Que os segredos bons são para guardar e os segredos maus que são para contar;

- Que deve desconfiar de qualquer pessoa que procure arranjar situações de aproximação física com ela;

- Onde e a quem se deverá dirigir caso precise de ajuda.

Uma criança bem informada tem mais possibilidades de não se tornar vítima.

A criança deve Agir

- Afastar-se quando uma situação lhe levanta suspeitas;

- Contar, a si ou a uma pessoa de confiança, o que lhe aconteceu;

- Pedir, na sua ausência, ajuda a pessoas que lhe tenha recomendado.

A criança deve Compreender

Se a criança não compreende o porquê da necessidade de ser prudente, terá propensão para dramatizar, começando a conceber na sua imaginação um terrível “monstro sexual”, que nada tem a ver com o pedófilo.

Transmitir à criança conselhos de prudência, não impede o abuso, mas permite-lhe resistir.

Apostar no papel da família/comunidade.

A criança não é um adulto em miniatura. Há que respeitar a sua idade e o seu pudor.

É importante que os pais se informem sobre o despertar da sexualidade na criança, que saibam ouvir e conversar com os filhos/as, quando surgirem acontecimentos propícios, sobre o funcionamento do corpo bem como explicar-lhes o direito ao respeito e à protecção por parte dos adultos.

A atitude familiar em matéria de prevenção é sempre de importância capital para que a criança assimile a ideia de se proteger sem ficar completamente transtornada.

Os pais devem

- Documentar e educar o seu filho sobre questões de natureza sexual.
- Escutar a criança e ela escutá-lo-à; falar com ela e ela falará consigo; respeitá-la e ela falar-se-à respeitar.
- Esclarecer a criança em relação ao facto de ela poder ser objecto de solicitações sexuais por parte dos adultos.
- Fazê-lo em alturas adequadas, integrando com naturalidade essas informações em situações da vida quotidiana.
- Ensinar-lhe o direito e o dever de dizer NÃO em certas circunstâncias.
- Ensinar-lhe o número de telefone dos adultos de confiança.
- Ensinar-lhe que há segredos bons que são para guardar e segredos maus que são para contar.
- Ensinar-lhe a encontrar soluções, mantendo a cabeça fria.
- Dizer-lhe que não deve sair da escola com quem quer que seja sem a sua autorização.
- Dizer-lhe em quem é que pode confiar durante a sua ausência.
- Mostrar-lhe os lugares por onde querem que ela passe.
- Assegurar-se de que a criança regressa da escola com um ou dois colegas.
- Encorajar as crianças mais velhas a ajudarem-se mutuamente e a preocuparem-se com as mais novas.
- Devem desenvolver novas solidariedades – conhecer os/as vizinhos/as e sentir responsabilidade pelos/as filhos/as dos/as amigos/as.
- Devem fazer, com as crianças, listas de pessoas em quem possam confiar em situações de risco.
- Não escrever de forma visível o nome e o apelido do filho nas roupas ou nos objectos escolares e, caso ele tenha a chave pendurada à volta do pescoço esta deve estar presa de modo a não ser visível.

Em relação à Internet

- Se possível, bloquear o acesso a sites de pornografia, violência e pedofilia.
- Encontrar uma forma de pôr o computador na sala onde se reúne a família, sobretudo se o seu filho tem entre 6 e 12 anos.
- Exigir que nunca dê os seus dados pessoais, nem mesmo o seu nome sem autorização.

A mensagem deve ser clara, tranquila e construtiva.

SITES RECOMENDADOS

- Para consulta dos jovens:
 - . www.apf.pt- (Associação Para o Planeamento da Família)
 - . www.sexualidadejuvenil.org
 - . <http://juventude.gov.pt>
 - . www.sexualidadejuvenil.info
 - . www.educacao.te.info

- Para consulta de docentes e educadores:
 - . www.apf.pt- (Associação Para o Planeamento da Família)
 - . www.min-saude.pt
 - . www.educacao.te.pt
 - . www.flaminia.pt – (editora de filmes educativos)

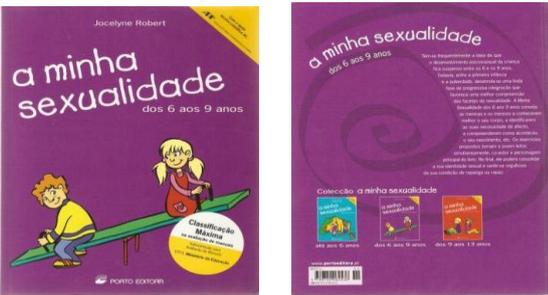
Anexo 4: Grelha - Projecto Curricular de Turma

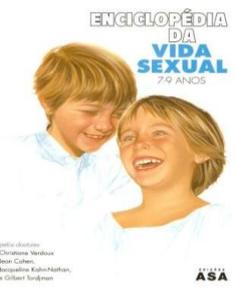
Área/conteúdos	Objectivos	Área disciplinar/não disciplinar/domínio de formação	Estratégias/Actividades	Calendarização	Avaliação*

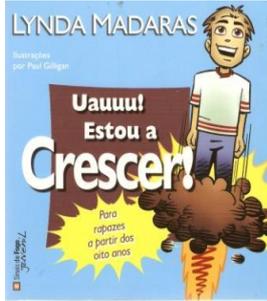
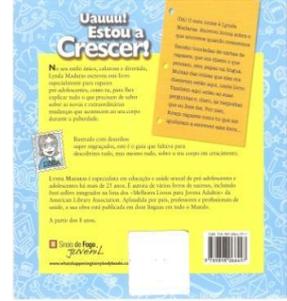
* Balanço das actividades desenvolvidas

Anexo 5: Recursos Materiais

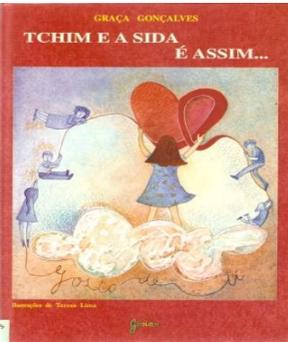
RECURSOS MATERIAIS

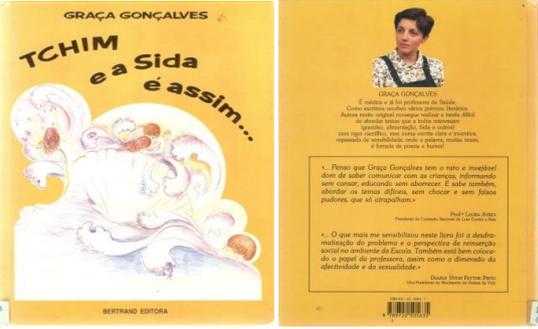
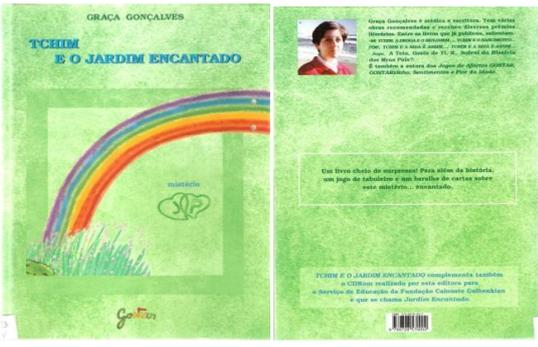
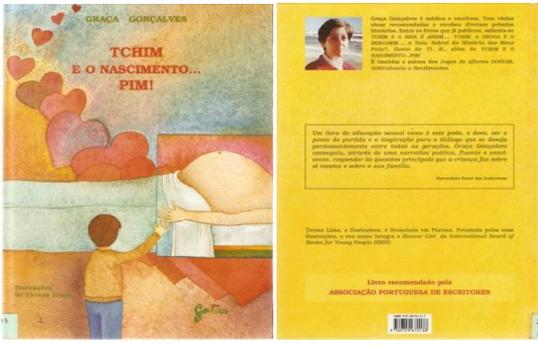
Pré-Escolar			
Tipo	Designação	Local	Observações
Livro	<i>A minha sexualidade até aos 6 anos</i>	Biblioteca EBI	
DVD	<i>Passo a Passo (9 DVDs)– Enciclopédia de Educação Sexual Infantil (a partir dos 4 anos)</i>	Biblioteca EBI	<p style="text-align: center;">Didáctico (2000)</p> 
1º Ciclo			
Livro	<i>A minha sexualidade dos 6 aos 9 anos</i>	Biblioteca EBI	

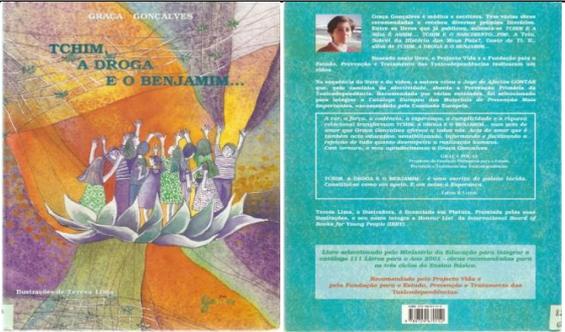
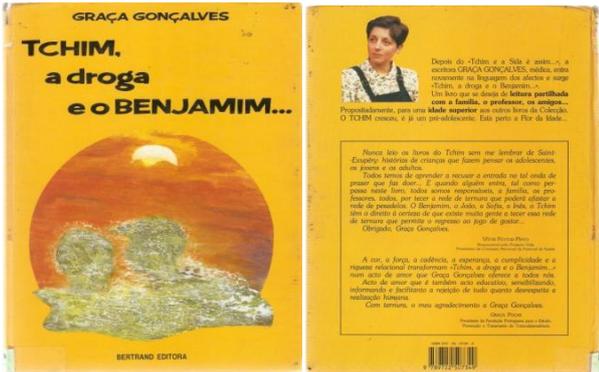
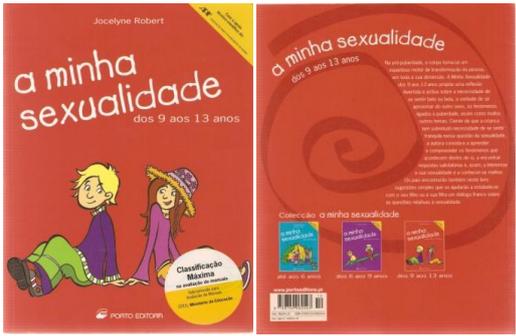
<p>Livro</p>	<p><i>Enciclopédia da Vida Sexual 7 – 9 anos</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	 
---------------------	---	------------------------------	--

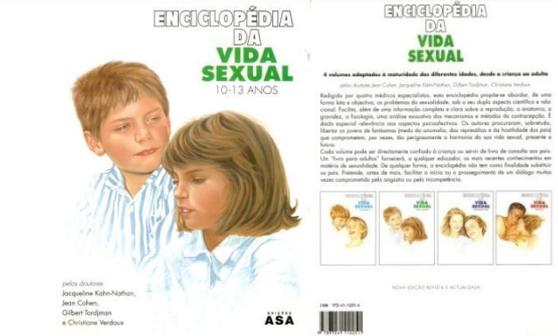
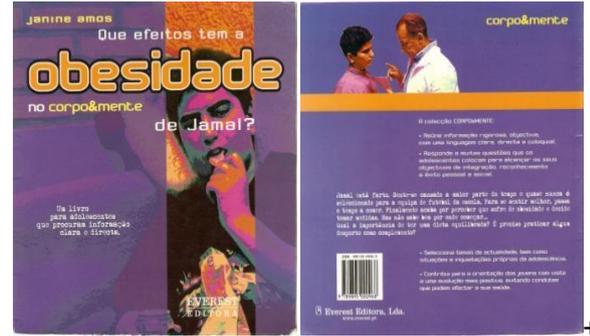
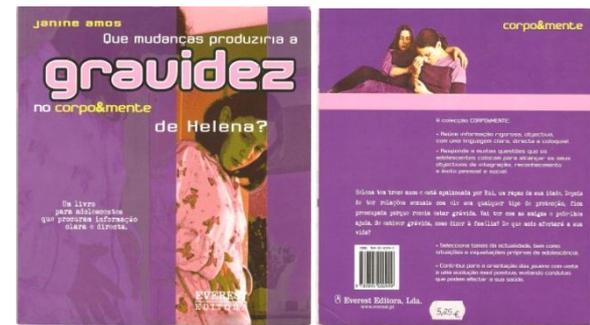
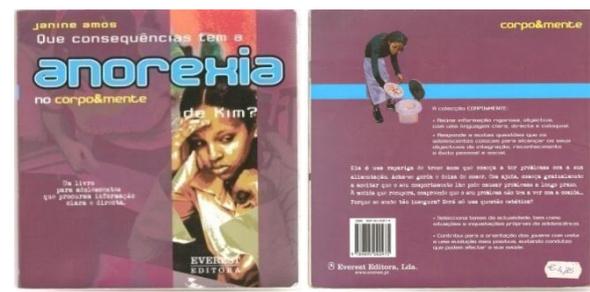
<p>Livro</p>	<p><i>Uauuu! Estou a crescer!</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	 
---------------------	--	------------------------------	--

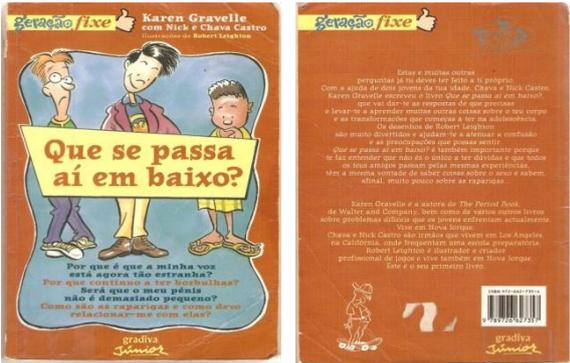
2º Ciclo

<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e a Sida é assim...</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	 
---------------------	--	------------------------------	--

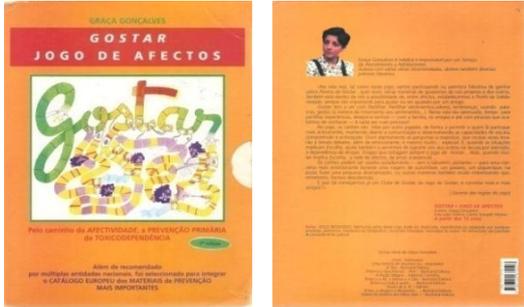
<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e a Sida é assim...</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e o Jardim Encantado</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e o Nascimento...Pim!</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e o Nascimento... PIM!</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	

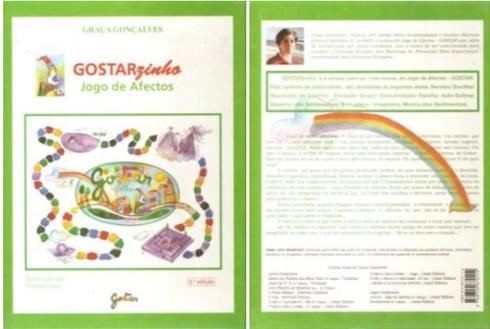
<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e a Droga e o Benjamin</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>Tchim e a Droga e o Benjamin</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>A minha sexualidade dos 9 aos 13 anos</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>Tudo o que Sempre Quiseste Saber Sobre o Período</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p><i>Enciclopédia da Vida Sexual 10 – 13 anos</i></p>	<p>Biblioteca EBI</p>	<p>(Empty cell)</p>

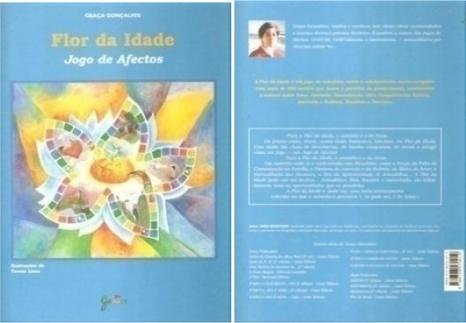
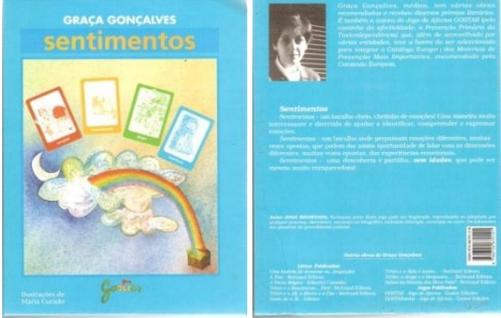
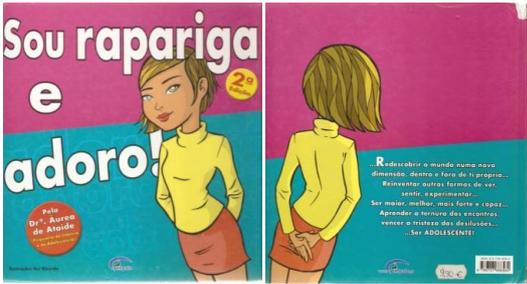
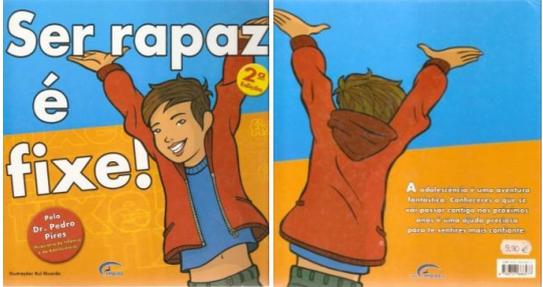
			
<p>Livro</p>	<p>Que efeitos tem a obesidade no corpo e mente de Jamal? - Janine Amos - Everest Editora</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Que mudanças produziria a gravidez no corpo e mente de Helena? - Janine Amos - Everest Editora</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Que consequência tem a anorexia no corpo e mente de Kim? Janine Ramos - Everest Editora</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	

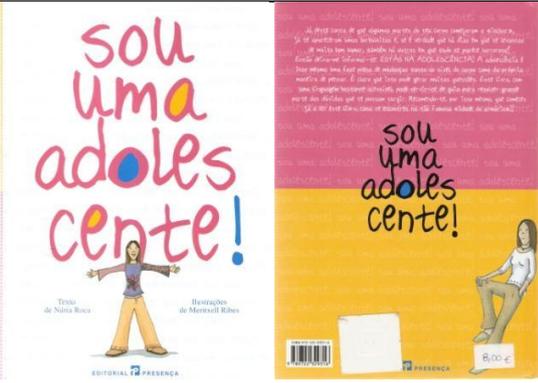
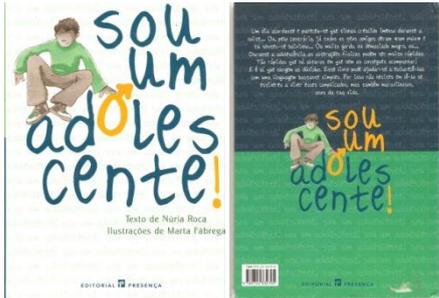
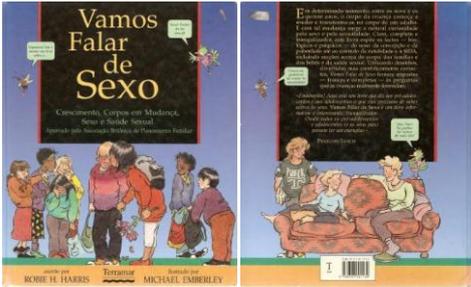
<p>Livro</p>	<p>O Que Se Passa Aí Em Baixo?</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
---------------------	---	------------------------------	--

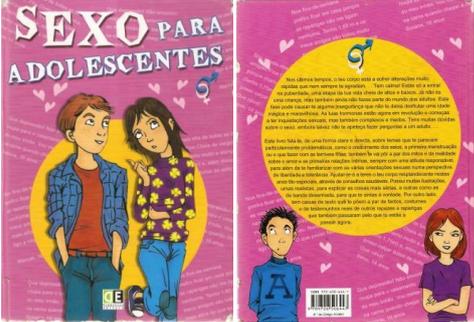
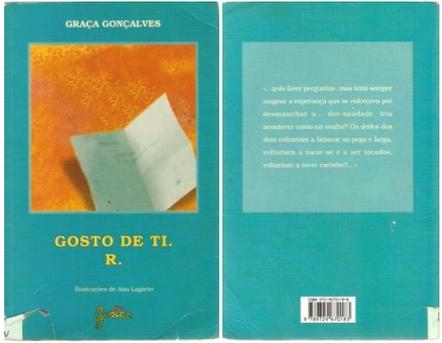
3º Ciclo

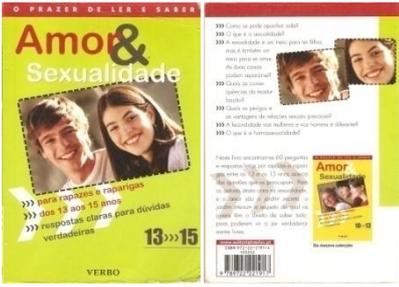
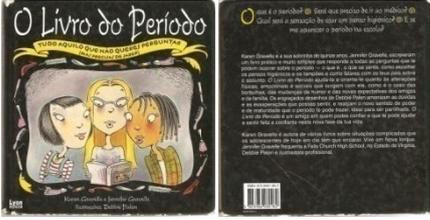
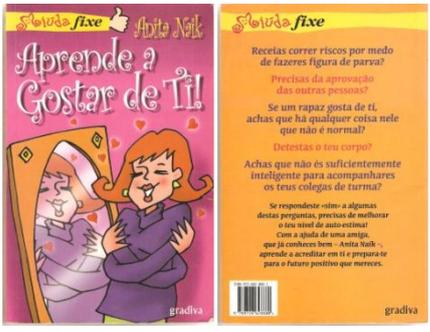
<p>Jogo</p>	<p>Gostar – Jogo de Afectos</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
--------------------	--	------------------------------	--

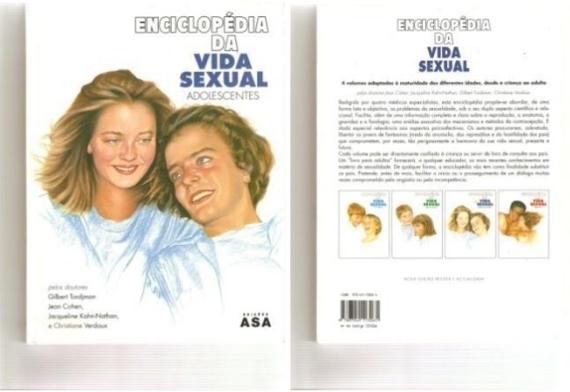
<p>Jogo</p>	<p>Gostarzinho – Jogo de Afectos</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
--------------------	---	------------------------------	--

<p>Jogo</p>	<p>Flor da Idade – Jogo de Afectos</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Jogo</p>	<p>Sentimentos</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Jogo</p>	<p>Eu Cresço</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Sou rapariga e adoro!</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Ser rapaz é fixe!</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	

<p>Livro</p>	<p>Sou uma Adolescente</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Sou um Adolescente</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Adolescentes como nós! Editorial Presença</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Eu sou 100% assim. Civilização</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Vamos Falar de Sexo</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	

<p>Livro</p>	<p>Sexo para Adolescentes</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Gosto de ti. R Graça Gonçalves/Gostar</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Fala-me de amor. Graça Gonçalves - Gostar</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>O Céu dentro de ti. Graça Gonçalves - Gostar</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>O primeiro Amor Editorial Presença</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	

			
Livro	Amor e Sexualidade – dos 13 aos 15 anos	Biblioteca EBI	
Livro	O Livro do Período (3)	Biblioteca EBI	
Livro	Aprende a gostar de ti! Anita Nevit - Gradiva	Biblioteca EBI	
Livro	O que me acontece na puberdade?	Biblioteca EBI	

<p>Livro</p>	<p>Enciclopédia da Vida Sexual-Adolescentes</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
--------------	--	-----------------------	--

Docentes

<p>Livro</p>	<p>Enciclopédia da Vida Sexual – Adolescentes</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Enciclopédia da Vida Sexual – Adultos</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Como Falar às Crianças Sobre o Sexo</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Educação Sexual na Escola</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>O Que se Passa Aí em Baixo?</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Os jovens e a sexualidade</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	
<p>Livro</p>	<p>Guia de Educação Sexual e Prevenção do Abuso</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	<p style="text-align: center;">21.01.09</p>
<p>Livro</p>	<p>Não te deixes levar! – Os abusos sexuais explicados às crianças</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	<p style="text-align: center;">21.01.09</p>
<p>Livro</p>	<p>A criança e a Educação sexual</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	<p style="text-align: center;">21.01.09</p>
<p>Livro</p>	<p>Os afectos e a sexualidade na educação Pré –</p>	<p>Biblioteca EBI</p>	<p style="text-align: center;">21.01.09</p>

	<i>Escolar – Um guia para Educadores e Formadores</i>		
Livro	<i>Educação Sexual no 1º Ciclo - Um guia para professores e Formadores</i>	Biblioteca EBI	21.01.09
Livro	<i>Educação para uma sexualidade humanizada – Guia para professores e pais</i>	Biblioteca EBI	21.01.09
DVD	<i>Assim é que é – concepção e o nascimento</i>	Biblioteca EBI	M/12
DVD	<i>A Salvo para a Vida – prevenção da sida e outras doenças sexualmente transmissíveis</i>	Biblioteca EBI	M/12
DVD	<i>Com muito Amor – fases da gravidez</i>	Biblioteca EBI	M/6
DVD	<i>Sexo – Um Guia para os Jovens – abordagem da primeira experiência sexual</i>	Biblioteca EBI	M/12

Anexo 5: Linhas Orientadoras para Pais e Encarregados de Educação

LINHAS ORIENTADORAS
PARA PAIS E
ENCARREGADOS DE
EDUCAÇÃO

(adapt. de Haffner, D.(2005) *A Criança e a Educação Sexual*)

Linhas de orientação para a comunicação

- Lembre-se de que as crianças querem falar consigo sobre os seus valores.
- Não espere pelas perguntas.
- Elogie e responda às questões dos seus filhos.
- É normal sentir-se desconfortável.
- Procure momentos propícios ao ensino.
- Escute os seus filhos.
- Os factos não são suficientes.
- Eduque os seus filhos e filhas de forma semelhante.
- É tarefa de ambos os pais providenciar educação sexual aos filhos.
- Utilize as palavras e ideias apropriadas ao nível de desenvolvimento dos seus filhos.
- Não faz mal cometer um erro.
- Lembre-se que as acções falam mais do que as palavras.
- O «tarde de mais» não existe.
- Perceba que existe uma diferença entre a sexualidade infantil e a sexualidade adulta.
- A educação sexual é um processo contínuo.
- Não se esqueça de falar sobre os prazeres da sexualidade.

De seguida, vamos desenvolver cada uma das sugestões anteriormente apresentadas no quadro.

Lembre-se de que as crianças querem falar consigo sobre os seus valores. As crianças desejam falar com os seus pais sobre assuntos relacionados com a sexualidade. Elas necessitam escutar o seu ponto de vista. Querem a sua ajuda relativamente a factos sobre sexualidade, mas desejam saber o que pensa e sente sobre estas importantes questões. Por exemplo, durante os primeiros anos de escola primária as crianças gostam muito de ouvir histórias sobre como era na sua altura e como lidava com algumas situações, como nasceram, etc.

Não espere pelas perguntas. Algumas crianças estão cheias de perguntas sobre sexualidade. Algumas nunca chegam a colocar nenhuma. Quando as crianças ainda são jovens, os pais não esperam que elas lhes peçam para lhes ensinarem a olhar para os dois lados antes de atravessarem a rua, ou a não tocarem no fogão quente. Também não esperam que elas lhes peçam para lhes darem ensinamentos sobre as tradições religiosas da família. Há algumas coisas que são muito importantes e que devem ser do conhecimento das crianças, mesmo antes de elas perguntarem. Cabe aos pais ensinar às crianças questões sobre o mundo e sobre os valores. O que inclui falar-lhes de sexualidade. O que é importante que os seus filhos saibam sobre sexualidade é uma decisão sua, que tem de encontrar formas de comunicar com elas sobre esse tema.

Elogie e responda às questões dos seus filhos. Nunca é uma boa ideia dizer aos seus filhos que eles têm de esperar até serem mais velhos para lhes responder às suas perguntas. Mostre-lhes que é alguém a quem eles podem fazer perguntas. Quando eles lhe colocam uma questão, estão a fazê-lo saber que confiam em si para lhes dar uma resposta honesta. Dizendo: «Estou contente por me teres perguntado isso» dá-lhes a entender que os deseja ajudar em questões difíceis.

Não faz mal se não souber a resposta. É frequente os pais ficarem preocupados por não saberem as respostas às questões sexuais colocadas pelos filhos. Se não souber a resposta, diga isso mesmo. *Nunca invente*. Os seus filhos podem beneficiar com o facto de saberem que não é invencível. Diga-lhes que vai procurar a resposta para a sua pergunta. E certifique-se de que lhes dá a resposta. Se eles andarem na escola, pode sugerir-lhes irem juntos à biblioteca para procurar a resposta, ou procurá-la na Internet.

É normal sentir-se desconfortável. É normal que os pais se sintam embaraçados quando falam com os seus filhos sobre sexualidade. Diga aos seus filhos que isto é difícil para si e, se for verdade, que os seus pais nunca falaram consigo sobre estes assuntos. E diga-lhes que quer falar com eles sobre sexualidade, porque os ama e os quer ajudar.

Os pais das crianças mais velhas são, por vezes, confrontados com perguntas pessoais, tais como: «Mãe, quando é que tiveste relações sexuais pela primeira vez?», «Pai, com que frequência é que tu e a mãe têm relações sexuais?». É perfeitamente aceitável não partilhar a sua história sexual com os seus filhos. Pode responder a essas perguntas, dizendo: «Neste momento, não me sinto confortável em partilhar o meu comportamento pessoal contigo. Mas parece-me que estás a tentar descobrir como é que as pessoas se apercebem que estão preparadas para terem relações sexuais. Vamos conversar sobre isso.»

Encontre momentos propícios ao ensino. Os educadores sexuais definem como «momentos propícios ao ensino» as alturas que surgem de forma natural, durante as quais facilmente se consegue transmitir informações sobre sexualidade. Por exemplo, quando estiverem a ver um programa de televisão ou um filme e surgir um tema relativo à sexualidade, quando estiverem a ler um livro juntos, quando ouvir uma notícia sobre assédio sexual enquanto conduz e o seu filho estiver consigo no carro.

Escute os seus filhos. Quando os seus filhos lhe colocarem uma questão, comece por lhes perguntar o que já sabem sobre o assunto ou o que os levou a colocar essa questão nesse momento. Por vezes, é mais simples para os pais falarem com os seus filhos do que realmente escutá-los. Esforce-se por escutar as preocupações dos seus filhos à medida que eles crescem. Embora o facto da sua filha de 8 anos ter um fraco por um rapaz da sua turma lhe possa parecer insignificante, isto tem muita importância para ela. E a sua disposição para a escutar nesse momento é uma preparação para as vossas conversas quando ela for adolescente e tiver de tomar decisões sobre determinados assuntos, como por exemplo, sair com alguém ou o comportamento sexual a adoptar.

Os factos não são suficientes. É importante partilhar informação com os seus filhos, mas não é o suficiente. Também precisa de partilhar com eles os seus sentimentos, as suas atitudes, os seus valores e as suas crenças. Certifique-se de que lhes diz **porque** se sente de determinada forma. Transmitindo-lhes o «porquê» por detrás dos valores ajudá-los-á a pensar e ensiná-los-á muito mais sobre a sua própria família, cultura e religião.

É igualmente importante que as crianças percebam. Desde muito cedo, que existe uma diferença entre pensamentos, sentimentos e comportamentos. Por exemplo, as crianças pequenas podem ser ensinadas que todas as pessoas ficam zangadas de vez em quando, mas que nunca é correcto bater noutra pessoa, seja criança ou adulto. Os pais podem ajudar os seus filhos mais velhos a perceberem que, enquanto é normal terem todo o tipo de pensamentos ou sentimentos sexuais, as pessoas são responsáveis pelos seus próprios comportamentos nunca devem agir quando confrontados com determinados sentimentos, caso estes não estejam de acordo com os seus valores.

Eduque os seus filhos e filhas de forma semelhante. Tanto os rapazes como as raparigas necessitam de informações acerca da sexualidade e de ter uma educação semelhante. Para muitas famílias, parece ser mais fácil educar as filhas do que os filhos. Alguns pais questionam-se se a suas filhas precisam mesmo de saber sobre a masturbação, ou se os seus filhos necessitam realmente de estar informados acerca da menstruação. É essencial que a educação seja igual para crianças de ambos os sexos, salvo raras exceções, nas quais as informações são verdadeiramente baseadas no sexo de cada uma. Por exemplo, tanto a sua filha como o seu filho necessitam de saber sobre a menstruação, mas apenas a sua filha tem de conhecer os procedimentos para a sua protecção higiénica.

É tarefa de ambos os pais providenciar educação sexual aos filhos. As crianças necessitam de aprender sobre sexualidade tanto com a mãe como com o pai. Em muitas famílias, parece ser frequentemente tarefa exclusiva da mãe falar sobre questões relacionadas com o sexo. As crianças devem aprender sobre questões relacionadas com o sexo. Noutros lares, há uma segregação sexual: os pais falam com os rapazes e as mães falam com as raparigas. As crianças ao aprenderem sobre questões relacionadas com o sexo com ambos os pais podem aprender que a sexualidade é um tópico que é discutido abertamente em casa, e que tanto os homens como as mulheres podem falar sobre estes assuntos. E, no caso de famílias homossexuais, pode ser útil pedir ajuda aos avós, amigos ou outras pessoas próximas para que os seus filhos aprendam tanto com homens como com mulheres.

Utilize as palavras e ideias apropriadas ao nível de desenvolvimento dos seus filhos. As crianças pensam de forma concreta. Elas não desenvolvem a capacidade para pensar de forma abstracta até determinada altura, na adolescência. Quando o seu filhos de 5 anos lhe perguntar: «De onde é que eu vim?», pode estar a falar sobre geografia, e não sobre sexo. Existe uma anedota sobre um menino que pergunta ao seu pai: «Papá, de onde é que eu vim?» O seu pai, aproveitando o momento propício ao ensino, faz uma longa e detalhada descrição sobre reprodução. O menino interrompe: «Não, pai. O João diz que vem da Graciosa. De onde é que eu venho?» Por isso, é conveniente estar, de antemão, ao corrente do que o seu filho já sabe.

Muitos pais têm receio de darem aos filhos demasiada informação, porque têm medo de que, se introduzirem a ideia das relações sexuais, os seus filhos as queiram experimentar. Relaxe. As investigações levadas a cabo demonstram que aprender questões sobre sexualidade não leva os jovens a terem relações sexuais. De facto irá provavelmente constatar que, se lhes der informações a mais, eles deixarão de o ouvir ou começarão a ficar impacientes. Se prestar atenção às reacções dos seus filhos, saberá quando já tiver dito o suficiente.

Não faz mal cometer um erro. Não faz mal dizer ao seu filho «Desculpa» ou «Eu estava errado/a». De facto, isto ensina-as que ninguém é perfeito, nem mesmo a sua mãe ou o seu pai.

Lembre-se que as acções falam mais do que as palavras. Quando se trata de educação sexual, o que nós *fazemos* é muitas vezes, mais importante do que aquilo que *dizemos*. Por exemplo, podemos dizer aos nossos filhos que os homens e as mulheres devem ser iguais, mas, se eles virem um dos pais a tentar dominar constantemente o outro, estas palavras têm muito pouco significado. Ou podemos dizer-lhes que o seu corpo é maravilhoso, mas se dermos uma palmada nas suas mãos quando eles tocam nos seus órgãos genitais durante a muda da fralda, estamos a ensinar-lhes que aquela parte do corpo é má. Mais importante é o relacionamento entre o casal, porque é ele a base para a vida íntima dos nossos filhos quando eles forem adultos.

O «tarde de mais» não existe. Quase nunca é tarde de mais para começar. Lembre-se, é provável que já esteja a dar-lhe ensinamentos indirectamente sobre questões relacionadas com o sexo há muito tempo. Tente recordar-se como lidou anteriormente com algumas destas experiências. Reflita sobre as mensagens que deseja transmitir agora. E comece a procurar os momentos propícios ao ensino. Pode até querer dizer ao seu filho: «Eu sei que nunca me senti confortável a falar contigo sobre sexo, mas gostava que agora fosse possível conversarmos sobre estas questões tão importantes.»

Perceba que existe uma diferença entre a sexualidade infantil e a sexualidade adulta. Os pais ficam compreensivelmente preocupados quando vêem os filhos a mexerem nos órgãos genitais em público, ou quando os encontram a brincar aos médicos com o filho do vizinho. Isto acontece parcialmente, porque os pais atribuem significados adultos a este comportamento. Estará o meu filho a masturbar-se? Será que o meu filho é normal? Estará o meu filho obcecado por sexo? A maior parte do comportamento sexual na infância é ingénuo e advém da curiosidade. Normalmente, não visa o orgasmo ou sentimentos eróticos tais como os adultos os percebem.

A educação sexual é um processo contínuo. A educação sexual não se pode reduzir à «Grande Conversa». Não é uma vacina que se dá uma ou algumas vezes durante a infância. Para educarem crianças sexualmente saudáveis, os pais têm de estar consciente de que, tal como outros temas importantes relacionados com valores, a educação sexual é constante. Não levamos os nossos filhos à catequese apenas de vez em quando. Sabemos que ensinar-lhes as nossas tradições religiosas é um processo moroso e contínuo. O mesmo é válido para as questões relacionadas com o sexo: dar-lhes informação ao longo de toda a infância reforça que deseja falar com eles sobre estes importantes assuntos.

Não se esqueça de falar sobre os prazeres da sexualidade. Nos dias de hoje, é fácil falar sobre aquilo que não é saudável na sexualidade. Não desejamos com certeza que os nossos filhos sejam vítimas de abuso sexual, de gravidez precoce, de doenças sexualmente transmissíveis (especialmente da SIDA) ou de traumas emocionais. A maior parte dos pais não quer que os seus filhos cresçam, sentindo-se com medo ou culpados relativamente à sexualidade. Porém quando iniciamos as nossas conversas sobre sexualidade com todos os «não», podemos estar a ensinar que todos os sentimentos sexuais são negativos, ou que todos os comportamentos sexuais têm consequências negativas.

A maioria dos pais deseja que os seus filhos se tornem adultos que percebam que a sexualidade pode ser uma componente maravilhosa na vida. Temos de dizer aos nossos filhos que as relações de amor são, muitas vezes, a melhor parte da vida e que a intimidade é maravilhosa para os adultos. Quando fala com os seus filhos sobre sexualidade, está a comunicar-lhes que se preocupa com a sua felicidade e com o seu bem-estar. Está, igualmente, a partilhar os seus valores. Está a desempenhar o seu papel como progenitor e a reforçar a sua relação com os seus filhos: eles estão a aprender que podem confiar em si no que respeita a esta importante componente das suas vidas.

Os anos Pré-Escolares dos 3 aos 5 anos

As crianças em idade pré-escolar são muito curiosas acerca de *tudo*: elas querem saber por que é que o céu é azul, porque chove, porque aquele menino está numa cadeira de rodas e porque as raparigas não têm pénis. Antecipar alguns destes momentos propícios ao ensino permitirá transmitir-lhes as suas mensagens sobre sexualidade de uma forma calma e relaxada.

Ensinar as partes do corpo

Embora todos os pais ensinem os seus filhos os nomes do cotovelo e do nariz de forma semelhante, já no que toca aos órgãos genitais, abundam os eufemismos. Os pais dizem «pirilau», «pilha» e outras inúmeras palavras para falarem com os seus filhos sobre os seus pénis. A denominação dos órgãos femininos está sujeita a nomes menos agradáveis: «partes baixas» ou «partes privadas».

Nesta idade, existem imensas oportunidades para ensinar ao seu filho factos sobre o seu corpo. Os momentos que são propícios para ensinar os nomes correctos das diferentes partes do corpo surgem à hora do banho, quando se troca de roupa e quando ele está consigo a mudar a fralda do seu novo bebé (se for caso disso) «Tu és um rapaz, por isso tens um pénis; a tua irmã é uma rapariga, por isso tem uma vulva.» Se a criança se mostrar interessada, poderá continuar: «Todos os rapazes e homens têm um pénis; todas as raparigas e mulheres têm uma vulva.»

À medida que a criança em idade pré-escolar se vai tornando mais velha, poderá ir introduzindo partes do corpo adicionais. Poderá dizer-lhe: «Estes sacos no meio das tuas pernas são o escroto; dentro deles estão partes especiais chamadas testículos.» Se vir o seu filho de 3 anos com uma erecção, pode dar-lhe informações básicas que lhe permitem saber que isso é perfeitamente normal: «Por vezes, o teu pénis está mole, outras vezes está duro.» Poderá dizer à sua filha de 4 anos durante o banho: «Essa abertura entre as tuas pernas chama-se vagina. Esse alto por cima dos lábios é o clitóris.»

Tente ser calmo e objectivo. Quer transmitir a mensagem de que todas as partes do corpo são boas e especiais, e que todas as partes têm o seu nome próprio.

O ensino das partes do corpo é um processo contínuo. Os seus filhos não as irão aprender todas de uma vez. Assim, a repetição é importante. É necessário que utilize, assim como o seu companheiro/ a sua companheira e a pessoa que cuida dos seus filhos, os nomes correctos das diferentes partes do corpo quando os ajuda a trocarem de roupa interior, quando os observa a tocarem-se ou lhes ensina técnicas básicas de higiene (por exemplo, «quando limpares a tua vulva, limpa-a da frente para trás»). Não necessita de forçar isto ou criar situações de forma artificial, pois elas surgirão naturalmente.

Mensagens a transmitir às crianças em idade pré-escolar sobre o corpo

- Todas as partes do corpo têm um nome e uma função.
- Os rapazes e as raparigas têm quase todas as partes do corpo iguais, no entanto, algumas são diferentes.
- Os rapazes têm um pénis e um escroto.
- As raparigas têm uma vulva, uma vagina e um clitóris.

A hora do banho

A hora do banho pode ser uma ótima altura para se falar sobre o corpo.

Muitos pais questionam se está certo dar banho, ao mesmo tempo, a duas crianças do sexo oposto e, se sim, com que idade é que se deve parar. Outros pais tomam banho ou duche com os filhos desde que estes são bebés e querem saber se devem parar, agora que eles atingiram a idade pré-escolar. Não existem regras rígidas para estes casos. Tal como na maior parte destas questões, depende do valor da sua família e das reacções não verbais que obtém dos seus filhos.

Preste atenção à reacção dos seus filhos. Se eles parecerem relaxados e confortáveis enquanto tomam banho juntos, não há razão para separar crianças em idade pré-escolar durante o banho. De facto, até pode ser uma forma fácil para mencionar que os corpos dos rapazes e das raparigas são quase iguais, mas que só os rapazes têm pénis e só as raparigas têm uma vulva. No entanto, se parecer que os seus filhos se começam a sentir constrangidos ou envergonhados, poderão estar a dar sinal de que os banhos em conjunto devem terminar.

O mesmo princípio aplica-se ao banho ou duche dos pais juntamente com os filhos. Os banhos em conjunto podem ser uma altura maravilhosa para conversarem e relaxarem juntos. No entanto, a determinada altura, eles podem começar a sentir-se constrangidos com o corpo de adulto nu dos pais. Ou eles podem querer tocar em si de uma forma que sente que é inapropriada ou que lhe é desconfortável. É natural que as crianças estejam curiosas acerca dos seios da sua mãe ou sobre o pénis do seu pai, ou que queiram saber porque é que os corpos dos adultos e os das crianças são diferentes. Terá, assim, de decidir se se sente à vontade em lidar com estas questões relativas às diferenças e se os seus filhos se sentem bem com a nudez do seu corpo adulto. Se estiver atento às mensagens não verbais dos seus filhos, saberá quando chegar a altura de terminar com esta prática.

As crianças de 3 e 4 anos podem igualmente aprender que é importante manter os seus próprios órgãos genitais limpos e saudáveis. Quando estiver a dar banho aos seus filhos, dê-lhes a esponja e deixe-os lavar a sua própria vulva ou o seu próprio pénis. Eles já têm idade suficiente para se iniciarem neste tipo de cuidados pessoais. E, quando estiver presente, certifique-se de que os ensina a fazê-lo da frente para trás, para que seja evitada a propagação de germes.

Deixar as crianças lavarem os seus próprios órgãos genitais pode também providenciar outro «momento propício ao ensino». Pode usar esta altura para introduzir o conceito de que ninguém, com excepção da própria criança, deverá tocar nos seus órgãos genitais: «Já tens idade suficiente para lavares o teu pénis/ a tua vulva. O teu corpo pertence-te a ti. Ninguém deve tocar nos teus órgãos genitais, a não ser um(a)

médico(a) ou um(a) enfermeiro(a), ou a mãe ou o pai por razões de saúde.» E pode começar a ensinar-lhe que estas partes do corpo são privadas.

Tocar nos órgãos genitais

As crianças de 3 e 4 anos divertem-se com os seus próprios corpos. E, da mesma forma que se apercebem de que sabe bem correr, saltar e abraçar, também descobrem que é agradável tocar nos órgãos genitais. A maior parte dos especialistas acredita que o facto de as crianças em idade pré-escolar tocarem nos seus órgãos genitais faz parte natural do seu desenvolvimento. Muitos adultos vêem comportamento e pensam em «masturbação». Os bebés e as crianças em idade pré-escolar tocam nos seus órgãos genitais de uma forma bastante menos propositada do que as crianças mais velhas e do que os adolescentes, e muitos fazem-no sem qualquer embaraço ou ansiedade. De facto, não é pouco vulgar, numa escola pré-primária, ver vários rapazes a tocarem no seu pénis ao longo do dia. Da mesma forma, as raparigas em idade bastante jovem também acham agradável tocar na vulva ou no clitóris.

Muitas crianças parecem nem sequer estar conscientes de que estão a tocar nos seus órgãos genitais desta forma. Algumas descobrem que esta actividade as ajuda a acalmar-se: muitas crianças tocam nos órgãos genitais antes da sesta ou da hora de irem para a cama como uma forma de ajuda para adormecerem.

Os pais reagem das formas mais variadas ao facto de os seus filhos em idade pré-escolar tocarem nos órgãos genitais. Alguns ficam preocupados, pensando que os filhos estão a ficar «obcecados por sexo». Outros ficam francamente contentes por os seus filhos terem descoberto este prazer por si próprios. Ainda outros ficam aborrecidos: «Eu não me importo que ela faça isso, mas tem sempre de o fazer quando a avó está por perto?» ou «Como é que consigo que o meu filho pare de agarrar o seu pénis?».

Independentemente das atitudes da sua família, todas as crianças têm de aprender que o toque dos seus órgãos genitais é um comportamento privado. As crianças em idade pré-escolar podem perceber que as outras pessoas ficarão incomodadas se as virem tocar nos órgãos genitais em público, e que este tipo de comportamento deve ser reservado para os momentos em que elas estão sozinhas, no seu quarto.

No entanto, muitas crianças em idade pré-escolar tocam nos seus órgãos genitais em público. Vários pais de rapazes queixam-se de que não conseguem fazer com que o seu filho deixe de tocar no seu pénis em casa ou na escola. Se o seu filho ou a sua filha estiver a tocar nos órgãos genitais no supermercado ou na sala de estar, pode tentar impedir o comportamento de forma gentil. Primeiro, reconheça-o, caso ele não tenha consciência do que o está a fazer: «Luís, estás outra vez a tocar no teu pénis.» Seguidamente, lembre-lhes de que este é um comportamento privado. Pode dizer algo do género: «Eu sei que sabe bem tocar no teu pénis, Luís, mas eu quero que pares. Só deves tocar no teu pénis em privado. Onde existe um sítio privado em nossa casa?»

Provavelmente, terá de repetir esta lição várias vezes antes de os seus filhos conseguirem distinguir entre locais públicos e privados. Afinal de contas, não estamos à espera de que eles se lembrem de olhar para os dois lados quando atravessam a rua após só lhes termos dito isso uma vez!

Algumas crianças parecem tocar continuamente nos seus órgãos genitais. Muitas vezes, em detrimento de outras actividades. Certas crianças fazem-no como uma forma de se acalmarem numa altura particularmente emocionante, tal como o nascimento de um bebé ou um divórcio, tal como outras crianças

começam compulsivamente a chuchar no polegar ou a enrolar o cabelo como forma de lidarem com o *stress*. No entanto, noutras crianças, pode ser um sinal de que elas foram vítimas de abuso sexual.

Mensagens a transmitir às crianças em idade pré-escolar sobre tocar nos órgãos genitais

- Sabe bem tocar nas diferentes partes do teu corpo, incluindo na tua vulva ou pénis.
- Este tipo de toque apenas deve ser feito em privado.
- Os locais privados são locais onde estás sozinho. Na nossa casa, um lugar privado é _____ (preencha).

«Só estamos a brincar aos médicos, mãe»

A curiosidade inerente ao toque nos órgãos genitais leva também, por vezes, a brincadeiras com outras crianças. Muitos adultos lembram-se de brincar aos médicos ou às casinhas. Por vezes, estas brincadeiras tornavam-se brincadeiras sexuais.

Brincar aos médicos, incluindo despirem-se mutuamente e examinarem os órgãos genitais uns dos outros é bastante vulgar. Acontece entre rapazes e raparigas, rapazes e rapazes, raparigas e raparigas, e não tem nada que ver com a futura orientação sexual na idade adulta. É interessante notar que, ao longo dos anos, brincar aos médicos parece ser o cenário vulgar para a maioria destas brincadeiras sexuais. Sem um contexto sexual adulto, as crianças sabem que os médicos olham para os órgãos genitais dos pacientes, o que constitui uma prova adicional de que este comportamento indica normalmente curiosidade, não um desejo de satisfação erótica. Estudos levados a cabo junto de adultos demonstram que o facto de terem participado em brincadeiras sexuais na infância não parece terem tido qualquer influência, positiva ou negativa, na sexualidade adulta.

Nestas idades, elas também imitam comportamentos adultos quando brincam às casinhas, às guerras ou aos médicos. Elas estão a experimentar papéis e comportamentos. Aliar a curiosidade às brincadeiras de «fazer de conta» leva, muitas vezes, àquilo a que se designa como «brincadeira sexual infantil». Esta curiosidade conduz ao toque e é possível que as crianças descubram que este tipo de toque é agradável.

Então o que fazer quando entra no quarto e encontra a sua filha e o filho do vizinho nus ou, ainda mais perturbante, os dois a tocarem nos órgãos genitais uns do outro? Primeiro, respire profundamente e tente acalmar-se. Faça um grande esforço, mas mesmo um grande esforço, para não ver esta cena através das lentes de adulto. A sua filha de 3 anos não está a ter relações sexuais com o filho do vizinho! Provavelmente, ela está curiosa com o facto de o corpo dele ser diferente do seu e vice-versa. Comece por perguntar, num tom o mais tranquilo que puder: «Ao que é que estão a brincar?»

Então o que deverá fazer? Sugere-se que diga calmamente às crianças para se vestirem e para virem para a sala de estar. Reconhece-se a curiosidade delas mas sugere-se que existem outras formas melhores de se aprender a conhecer os corpos dos rapazes e das raparigas. E talvez deva reduzir o tempo delas sozinhas em quartos com as portas fechadas. E sim talvez tenha de contar ao seu vizinho. Se a situação fosse inversa, não gostaria de saber? Não culpe o outro progenitor pelo comportamento, mas também não se deixe culpar. Explique-lhe o que viu e diga-lhe que não sabe quem começou.

Mensagens a transmitir às crianças em idade pré-escolar sobre brincadeiras sexuais

- As crianças beijam-se, abraçam-se e tocam-se umas às outras constantemente de formas que lhes transmitem prazer.
- As crianças são, muitas vezes, curiosas acerca dos corpos dos outros.
- Não está correcto abraçar ou beijar alguém se essa pessoa não quiser
- Tens o direito de decidir se outra criança pode tocar no teu corpo durante uma brincadeira ou noutra altura qualquer.
- Quando estiveres a brincar em casa ou no exterior com outras crianças, todos têm de estar vestidos.

Brincadeiras do foro sexual entre crianças em idade pré-escolar ou a frequentarem os primeiros anos do 1º ciclo: inocentes ou problemáticas?

Aqui está uma forma rápida de detectar-se se uma brincadeira sexual infantil é inocente ou se, por outro lado, se deve preocupar com ela:

	NORMAL	PROBLEMÁTICA
Idades das crianças	semelhantes	mais de três anos de diferença
As crianças parecem	alegres, curiosas, contentes	agressivas, zangadas, com medo, retraídas
Actividades	despir, brincar aos médicos ou «eu mostro a minha e tu mostras a tua»	relações orais, anais ou vaginais; penetração com dedos ou objectos
Após conversa com os pais	comportamento pára	comportamento persiste

Amizades e sentimentos

As crianças em idade pré-escolar começam a escolher as crianças com quem gostam e as com quem não gostam de brincar. Esta altura pode ideal para as ajudar a começar a desenvolver a capacidade para, desde cedo, fazerem amizades.

Com cerca de 3 anos, caso tenham hipótese de escolher os amigos, muitas crianças, quando brincam, começam a agrupar-se por géneros: as raparigas brincam juntas e os rapazes brincam juntos. Raparigas e rapazes escolherão actividades diferentes e é vulgar terem diferentes estilos de brincar. Os rapazes tendem a brincar em grupos maiores e as suas brincadeiras podem ser mais violentas. As raparigas tendem a preferir brincar com mais uma ou duas raparigas. Assim, é provável que os seus filhos prefiram brincar com crianças do mesmo sexo. No entanto, com algum incentivo, as crianças brincarão facilmente com crianças dos sexos.

Isto é importante para que se criem as bases para que, na adolescência e na idade adulta, tenham amigos dos dois sexos.

Os pais podem encorajar os rapazes e as raparigas a continuarem a interagir juntos de formas agradáveis. Convide uma criança do outro sexo para vir brincar para sua casa. O começo de amizades com pessoas dos dois sexos ajuda a estabelecer relacionamentos saudáveis e respeitosos entre ambos os sexos na idade adulta.

O começo destas amizades é também uma oportunidade para falar sobre sentimentos com os seus filhos. Não é invulgar que as crianças desta idade se sintam magoadas.

Falar sobre sentimentos e classificá-los é importante para as crianças em idade pré-escolar. As crianças de 3 e 4 anos podem começar a etiquetar os seus sentimentos e a identificar os sentimentos dos outros. Elas estão a sentir as emoções que são «felizes», «tristes», «zangados» e «furiosas», e podem aprender a falar sobre o que as faz sentirem-se assim. As crianças em idade pré-escolar estão a começar a aprender a empatia, uma qualidade importante nos adolescentes e nos adultos. As crianças desta idade conseguem até, por vezes, prever que situações provocam um determinado tipo de emoção: «Está zangado por eu ter entornado o leite no chão?»

Os pais podem ajudar os filhos a dar nomes e a exprimirem os seus sentimentos. Pode, por exemplo, tentar ser sensível às emoções dos seus filhos e ajudá-los a compreender os seus sentimentos. Também pode dar nomes aos sentimentos de personagens de livros e filmes, ou perguntar aos seus filhos o que a personagem estará, provavelmente, a sentir naquela situação: «Como é que achas que a Bela se sente quando vê o Monstro pela primeira vez?»; «Como é que achas que o leãozinho d' *O Rei Leão* se sente quando descobre que o seu pai morreu?».

É igualmente uma boa ideia identificar periodicamente e explicar aos seus filhos os seus próprios sentimentos quando estiver a interagir com eles. «Hoje estou um bocadinho triste porque o pai viajou», ou «Desculpa por ter gritado contigo. Estava zangada porque não estavas a ouvir.» Nunca magoa se pedir desculpa aos seus filhos. Fá-los saber que ninguém é perfeito e é um exemplo de como pedir «desculpa», algo que as crianças de 3 anos não vêem qualquer razão para fazer.

Estas lições precoces sobre como exprimir os sentimentos de cada um estabelecem as bases para o futuro. As crianças que conseguem identificar os sentimentos dos outros tornam-se adolescentes e adultos que sabem ouvir e respeitar os outros e que demonstram empatia e compaixão.

Mensagens para as crianças em idade pré-escolar sobre amizade e sentimentos

- Os amigos divertem-se juntos.
- Os amigos ajudam-se uns aos outros.
- Rapazes e raparigas podem ser amigos uns dos outros.
- Algumas crianças têm muitos amigos, outras têm poucos.
- Podes magoar os sentimentos do outro se lhe disseres que não pode brincar contigo
- As pessoas têm muitos sentimentos: podem estar contentes, tristes, zangadas, excitadas, sozinhas, magoadas, confusas ou frustradas.
- Fazer as outras pessoas felizes também te pode fazer feliz.
- Não faz mal sentires-te zangado, mas não está bem magoar alguém.
- Todas as pessoas se sentem assustadas de vez em quando.
- As palavras podem ajudar-nos a descrever e a partilhar os nossos sentimentos.
- É bom falar com os outros sobre os nossos sentimentos.

«Quando for grande, vou casar com a mãe»

As crianças em idade pré-escolar amam intensamente os seus pais e podem fazer confusão, pensando que todo o amor é exprimido de forma romântica. Muitas crianças tentam beijar os seus pais de forma romântica. Outras tentam até imitar adultos que viram pessoalmente, em programas de televisão ou em filmes, colocando a sua língua na boca dos pais. É importante explicar aos seus filhos que esta forma de beijar não é apropriada para crianças com crianças, nem para crianças com adultos: «Eu não me sinto confortável quando me beijas dessa maneira. Esta é a forma como os adultos se beijam. Eu gosto quando me beijas na bochecha.»

As crianças em idade pré-escolar parecem até, por vezes, ficar com ciúmes por verem os pais a demonstrarem afecto um pelo outro.

É importante corresponder ao amor dos seus filhos, mas não aos seus sentimentos românticos. Pode responder à declaração do seu filho desta forma: «Eu amo-te muito. É divertido pensar com quem é que vais casar quando fores grande. Quando cresceres, vais com certeza apaixonar-te e casar com uma mulher/homem maravilhosa(o).»

Os adultos perguntam frequentemente às crianças: «O que queres ser quando fores grande?» E, muitas vezes, divertimo-nos, de certa forma, com a resposta. É importante não só perguntar às crianças quais são as suas futuras escolhas de carreira, mas também se querem ser pais quando crescerem. Pode introduzir o tema perguntando: «E vais querer trabalhar e ser pai ao mesmo tempo?»

Este também pode ser o momento ideal para ensinar aos seus filhos os seus valores acerca do amor. As pessoas esquecem-se, muitas vezes, de falar com os filhos sobre o amor. Dizemos-lhes que os amamos, mas assumimos que eles sabem o que queremos dizer. De facto, o amor é um conceito bastante abstracto, mas mesmo uma criança em idade pré-escolar o entende como um sentimento.

Pense em todas as histórias sobre amor e casamento que se destinam a crianças em idade pré-escolar. A Bela apaixona-se pelo Monstro; a Cinderela encontra o belo príncipe; o príncipe beija a Bela Adormecida e ela acorda. Estas histórias para crianças acabam em «Eles casaram e viveram felizes para sempre.» Muitos adultos passam a vida inteira à procura daquele casamento perfeito e sem problemas que lhes foi prometido quando eram crianças. Pode se substituir a expressão por: «Eles casaram-se, foram felizes e tiveram muito trabalho para que isso acontecesse!», ou outra variação mais sincera.

Nesta idade os seus filhos podem também ter as suas próprias fantasias de amor e romance com os seus colegas de escola. Não é invulgar crianças de 3 a 4 anos terem paixões por colegas, um namorado ou uma namorada. Eles podem até encenar casamentos.

Mensagens para crianças em idade pré-escolar sobre o amor

- O amor é a alegria que sentimos no nosso coração por outra pessoa.
- As crianças necessitam de crescer com pessoas que as amam.
- O amor sente-se de formas diferentes, dependendo se é pelos nossos pais, por outros membros da família, por animais de estimação e por amigos.

«O meu filho é homossexual?»

Alguns pais de crianças em idade pré-escolar preocupam-se se os seus filhos irão casar e ter filhos depois de crescidos. Os pais preocupam-se quando determinados comportamentos aparecem, exprimindo «o meu filho gosta de usar os sapatos da mãe», «A minha filha não brinca com bonecas» ou «O meu filho quer ter aulas de *ballet*». Surgem questões «Acha que o meu filho é homossexual?», «O que posso fazer para impedir isso?»

São necessárias algumas definições. A orientação sexual é normalmente definida como a atracção erótica, romântica e afectiva por uma pessoa do mesmo sexo (homossexual), por pessoas do sexo oposto (heterossexual) e por pessoas de ambos os sexos (bissexual). Por outro lado, a orientação sexual não tem que ver com a atracção erótica; tem a ver antes com o facto de uma pessoa se ver como um homem ou como uma mulher e se aceita, ou não, os papéis, valores e responsabilidades inerentes ao facto de se ser homem ou mulher.

A maior parte dos especialistas ligados à sexualidade preferem o termo «orientação sexual» ao «preferência sexual», pois sabem que as pessoas não escolhem ser homossexuais, bissexuais ou heterossexuais. A maioria destes especialistas acredita que são vários os factores que determinam a orientação sexual, dos quais fazem parte a genética, as influências hormonais pré-natais, os factores socioculturais, os factores psicológicos ou uma combinação de todos eles.

Com cerca de 3 anos de idade, as crianças conseguem identificar se são rapazes ou raparigas. Dos 5 aos 7 anos, a maior parte das crianças desenvolveu algo denominado «constância do género». Elas sabem que vão ser sempre do sexo masculino ou do sexo feminino.

Embora muitas crianças adaptem os seus comportamentos de acordo com as expectativas dos adultos no que diz respeito ao género, algumas não o fazem.

As raparigas tendem consideravelmente mais do que os rapazes a comportar-se de formas não estereotipadas: uma rapariga pode detestar usar vestidos, preferir *legos* às bonecas e ser fisicamente activa sem os seus pais ou educadores ficarem alarmados. Por outro lado, um rapaz de 4 anos que prefere bonecas, gosta mais de brincar com raparigas do que com outros rapazes e quer usar um vestido velho da sua mãe, pode causar mais preocupação. As raparigas são geralmente descritas como destemidas, como «marias-*rapaz*»; os rapazes são etiquetados de «menininha». Particularmente os pais ficam preocupados se os seus filhos não forem suficientemente masculinos.

É importante transmitir aos filhos um forte sentido do que é ser masculino ou feminino sem limitar as suas opções. A maior parte destes comportamentos relativos aos dois géneros são representações; o seu filho está a experimentar comportamentos diferentes. Muitos pais prezam transmitir aos filhos um sentido de que eles podem ser aquilo que quiserem.

Se os seus filhos disserem repetidamente que odeiam o seu pénis ou a sua vulva ou vagina, isto pode ser um sinal e deverá ser contactado um profissional. Se os seus filhos disserem constantemente que querem ser do outro género quando crescerem, e parecem ficar extremamente angustiados se lhes disser que não podem, este pode ser outro sinal. Há pessoas que acreditam ter nascido transgênicas e experienciam esta diferença muito precocemente: pode não possível modificá-las, mas, com ajuda, elas podem ser felizes.

«De onde é que eu venho?»

Quase todos os pais de crianças em idade pré-escolar têm a mesma preocupação: como e o que devo contar ao meu filho sobre a reprodução? Algures entre os dois anos e meio e os cinco, o seu filho irá provavelmente colocar esta questão e é bom que esteja preparado para dar a resposta. As crianças desta idade são, muitas vezes, muito curiosas acerca da gravidez e do nascimento. Com cerca de quatro anos, as crianças apercebem-se de que os bebés não aparecem espontaneamente e que algo deve ter acontecido para que isso acontecesse.

É conhecido o facto de as crianças pequenas serem pensadores concretos e bastante literais. Um estudo levado a cabo concluiu que as crianças a quem se diz que «uma semente é plantada na mãe» imaginam plantas a crescer dentro das suas mães. Dizer-lhes que cresce um bebé na barriga da mãe pode assustá-las, pois elas associam as barrigas aos alimentos e ao acto de comer, podendo igualmente fazer com que elas se perguntem por que é que os pais, que também têm barrigas, não têm bebés.

Embora a pergunta? «De onde é que eu vim?» seja difícil de se responder, a questão mais temida pelos pais é: «Mas como é que o bebé vai lá para dentro?» Pode ter a certeza que o seu filho não deseja uma descrição detalhada do acto sexual. De facto, nesta idade, é possível que as crianças fiquem enojadas se lhes forem apresentados detalhes explícitos. Assim, como responde à pergunta «como?»

Antes de mais, descubra o que o seu filho já sabe. Certifique-se primeiro do que o seu filho está realmente a perguntar! Pode começar por perguntar algo do género: «De onde achas que vieste?»; ou: «Queres perguntar onde é que vivíamos quando nasceste?»

Depois, lembre-se dos valores que deseja transmitir aos seus filhos.

Seguidamente, comece por responder de uma forma muito simples e certifique-se de que o seu filho está interessado em continuar a conversa. Aqui está uma forma possível de como a conversa pode decorrer:

Filho: De onde é que eu venho?

Progenitor: Queres dizer onde é que nasceste ou como se fazem os bebés?

Filho: Eu quero saber como se fazem os bebés.

Progenitor: Que boa pergunta. Os bebés crescem num sítio especial da barriga da mãe chamada útero.

Filho: O que é um útero?

Progenitor: É um sítio especial dentro de uma mulher, mesmo por baixo do estômago. Apenas as mulheres têm útero, por isso apenas as mulheres podem ter bebés. Mas os pais têm uma função especial na criação de um bebé.

Normalmente, este tipo de conversa satisfaz a curiosidade de qualquer criança de 3 ou 4 anos. No entanto, não se surpreenda se elas se forem embora, pensarem um pouco mais sobre o assunto e voltarem, mais tarde, com mais perguntas. De facto, fique contente se elas o fizerem!

Filho: Pai, estive a pensar, como é que o bebé entra no útero?

Pai: É preciso um homem e uma mulher para se fazer um bebé. Dentro da mulher, existe um óvulo muito pequenino. Dentro do homem, existem espermatozóides, também muito pequeninos. Quando o óvulo e os espermatozóides se juntam, pode começar um bebé.

Esta conversa pode ser suficiente para a maioria das crianças em idade pré-escolar. Porém, se o seu filho ainda estiver interessado ou perguntar: «mas como é que os espermatozóides e o óvulo se juntam?», pode introduzir uma definição muito simples de relações sexuais.

«Quando dois adultos se amam, gostam de se beijar, abraçar e tocar-se um ao outro de uma forma que lhes é agradável. De vez em quando, eles colocam o pénis do homem na vagina da mulher. O pénis do homem liberta espermatozóides na mulher e, por vezes, começa um bebé.»

O mais importante nesta idade é mostrar aos seus filhos que deseja responder às suas perguntas sobre nascimento e reprodução.

E as crianças que nunca perguntam? Não pense que elas não têm perguntas sobre a gravidez e nascimento. Procure encontrar momentos que sejam propícios ao ensino. Vizinhas e familiares grávidas, e mesmo mulheres grávidas nas lojas são uma oportunidade excelente para introduzir alguns destes conceitos.

Muitos pais têm o seu segundo filho quando o primeiro está ainda em idade pré-escolar. Certifique-se de que o envolve na preparação do nascimento e na vinda para casa do novo bebé. Leve-o consigo quando for ao médico. Partilhe com ele as fotografias da ecografia. Diga-lhe como estava excitada da primeira vez que esteve grávida. Fale-lhe da sua necessidade de comer alimento nutritivos e de fazer exercício e peça-lhe para a ajudar a manter-se saudável.

Dúvidas Específicas

Abuso Sexual

A maior parte dos pais sabe como ensinar os filhos a não falarem com estranhos, a não aceitarem doces de pessoas que não conhecem ou a não entrarem no carro de um estranho. Embora estes sejam obviamente bons conselhos, a realidade é que a maior parte das pessoas que abusam das crianças não são estranhas.

As crianças podem ser sexualmente abusadas por outras crianças. Isto é diferente das brincadeiras sexuais que já foram descritas anteriormente. Nas brincadeiras de cariz sexual, as crianças são, normalmente, da mesma idade, e estão a participar na exploração despreocupada, aparentando ter prazer, pelo menos até se aperceberem de que foram «descobertas» por um adulto. E, geralmente, quando um adulto lhes diz que elas têm de parar, fazem-no.

No entanto, algumas crianças têm comportamentos mais inapropriados e tornam-se sexualmente abusivas para com as outras, normalmente mais novas. Isto pode incluir sexo oral e genital com outras crianças, com ou sem o seu consentimento. Muitas destas crianças foram, elas próprias, abusadas, ou expostas a materiais de sexo explícito de forma inapropriada, ou ainda a um comportamento erótico adulto.

Na realidade, cerca de três quartos dos rapazes e das raparigas que são vítimas de abuso sexual são abusados pelos próprios pais, padrastos, ou namorados da mãe. E, uma vez que a maior parte das pessoas que abusam sexualmente das crianças foram, elas próprias, abusadas, é importantes que os adultos que foram abusados lidem com esta parte triste da sua história de forma aprofundada, fazendo terapia.

Então como proteger os seus filhos do abuso sexual? Primeiro, é importante entender que não existe uma forma que seja cem por cento eficaz para protegê-los.

Apesar de todas as preocupações, o abuso sexual pode ocorrer. Aqui estão alguns comportamentos que podem indiciar a possibilidade da ocorrência de abuso sexual:

✓ A criança tem um corrimento involuntário pelo pénis ou pela vagina. Marque imediatamente uma consulta no médico. Provavelmente, será uma reacção alérgica a um novo sabor ou gel de banho, ou consequência de a ter deixado com o fato de banho molhado durante muito tempo, mas também pode ser sinal de uma doença sexualmente transmissível. O seu médico pode diferenciar.

✓ A criança masturba-se compulsivamente em público, após lhe ter dito várias vezes que este é um comportamento privado.

✓ A criança tenta fazer com que outras crianças ou adultos toquem nos seus órgãos genitais após lhe ter sido dito para parar.

✓ A criança começa a estar interessada em sexo ou em ter comportamentos do foro sexual do que em brincar com amigos, ir para a escola ou participar noutras actividades.

✓ Se a encontrar a ter brincadeiras de cariz sexual com crianças que são muito mais velhas do que ela.

✓ A criança estimula manualmente ou tem contacto oral ou genital com os seus animais de estimação.

✓ A criança faz repetidamente desenhos onde os órgãos genitais ocupam o primeiro plano.

✓ A criança começa a exibir comportamentos perturbadores quando vai à casa de banho, tal como brincar com as suas fezes.

✓ Se a encontrar a ter sexo oral ou genital com outra criança.

Esta é uma lista básica. Qualquer progenitor ficaria horrorizado se descobrisse um filho seu a ter qualquer um dos comportamentos acima descritos. No entanto, se isto acontecer, tente permanecer calmo. Procure aconselhamento e apoio para o seu filho e para si.

Muitas pessoas que sofreram abusos sexuais enquanto crianças se sentam, muitas vezes envergonhadas, culpadas ou deprimidas. Há tratamento e esperança para estes casos.

É importante que não deixe que as suas preocupações relativamente ao abuso sexual afectem a forma como permite que os seus filhos sejam tocados. Com certeza deseja que eles sejam abraçados, beijados e afagados pelos adultos que cuidam deles. Deseja que eles experienciem o toque como algo de bom. E deseja que eles sejam capazes de controlar quem toca neles.

As crianças parecem saber instintivamente quais são os toques agradáveis e seguros. Elas detestam os tios, as tias, e os avós que apertam de mais as suas bochechas, que têm um cheiro esquisito ou que não respeitam os seus limites. É importante permitir que as crianças aceitem ou recusem o toque, mesmo de familiares. Sim, é difícil para si se a sua filha não quiser dar um beijo ao avô, mas nunca é boa ideia forçar os seus filhos a abraçar, beijar ou afagar alguém.

Manter-se envolvido nas vidas dos seus filhos à medida que eles vão crescendo é outra forma de os proteger contra o abuso sexual. Fique atento aos adultos que se mostram demasiado interessados nos seus filhos; pedidos vindos de pessoas que não conhece bem para ficarem a sós com os seus filhos podem ser indicadores de potenciais problemas.

Mensagens para crianças em idade pré-escolar sobre abuso sexual

- O teu corpo pertence-te a ti.
- Existem boas razões para alguns adultos olharem e tocarem no corpo das crianças, tais como os pais darem banho ou um médico ou uma enfermeira o examinarem. Está correcto os pais (ama ou outra pessoa que cuide da criança) ajudarem a limpar-te depois de teres feito as tuas necessidades.
- Vem falar comigo se alguma pessoa te fizer sentir mal ou esquisita, ou se alguém te fizer algo que faça pensar: «Oh, oh».
- Podes dizer a alguém que não toque no teu corpo se não quiseres ser tocado.
- Se alguém tocar no teu corpo e te disser para manteres segredo, diz-me na mesma.
- Se alguma situação te fizer sentir esquisito ou mal, diz «não», tenta ir-te embora e conta-me imediatamente.

Os primeiros anos da escola do 1º ciclo dos 5 aos 8 anos

Os filhos estão a crescer

Os primeiros anos da escola do 1º ciclo são anos de um crescimento e de um desenvolvimento enormes. As festas e as brincadeiras dão lugar aos trabalhos de casa e à preparação para os testes. Os abraços da creche são substituídos por frios «olás». A turma de 12 tem agora 20 crianças e há menos atenção individual. O seu filho descobre que nem todas as pessoas vivem da mesma forma que a sua família, e as crianças mais velhas exercem sobre ele uma influência muito mais forte. O seu filho ouvirá mais sobre questões relacionadas com a sexualidade do que aquilo que deseja, na paragem do autocarro ou de outras crianças, no recreio.

As crianças dos 5 aos 8 anos continuam a desenvolver-se como seres sexuais. Nesta idade, elas mostram-se muito curiosas sobre a gravidez e o nascimento. Estão a desenvolver amizades mais fortes, e a maioria dos rapazes e das raparigas mostram uma grande preferência por brincar com crianças do mesmo sexo. Estão a tornar-se ainda mais conscientes dos papéis associados a cada sexo definidos pela sociedade; têm uma ideia clara do que se espera que façam as raparigas e do que se espera que façam os rapazes. Podem continuar a participar em brincadeiras do foro sexual com crianças dos dois sexos, embora seja muito mais provável que o façam em locais onde não possam ser descobertas pelos adultos. E, em privado, a exploração dos seus próprios órgãos genitais pode tornar-se mais propositada.

Muitos especialistas acreditam que os anos da escola do 1º ciclo são a altura mais importante para as pessoas se desenvolverem como pensadores morais, uma componente importante da saúde sexual adulta. Enquanto as crianças estão em idade pré-escolar, acreditam que a sua maneira de pensar é a única possível. No entanto, nos primeiros anos da escola começam a perceber a «regra de ouro»: «Não faças aos outros o que não gostam que te façam a ti.»

Desenvolver a aptidão para sentir empatia e tomar boas decisões faz parte das bases da saúde sexual adulta. Conceder às crianças desta idade diversas oportunidades de tomada de decisão («Hoje queres vestir a camisola azul ou a verde?», «O que gostarias de almoçar?») dá-lhes a possibilidade de praticarem esta faculdade. Explorar com eles fins alternativos para histórias ajuda-os a pensar acerca de diferentes possibilidades: «Em vez de casar com o príncipe, o que é que a Cinderela podia ter feito?» Ler-lhes livros e histórias que contenham mensagens morais fornece uma oportunidade para conversar sobre questões importantes: «Porque é que o Wilbur era um bom amigo da Charlotte?» E ajudá-las a compreender que todas as decisões têm consequências ensina-lhes que as suas acções as afectam, assim como a outras pessoas.

Os 5 anos são uma boa idade para começar a fazer as «reuniões de família». Algumas famílias juntam-se, uma vez por semana, para discutirem assuntos que dizem respeito a todos. Outras fazem-no quando há uma questão familiar importante para ser discutida ou decidida. Elas podem ser uma boa oportunidade para as crianças ajudarem a tomar decisões familiares. Por exemplo, as crianças podem ser envolvidas em decisões tais como as actividades para o fim-de-semana, para onde ir durante as férias da família e se a família deve adquirir um novo animal de estimação. Procure oportunidades para envolver os seus filhos em decisões familiares. No entanto, esteja preparado se os seus filhos quiserem participar de algumas decisões que não

são apropriadas para eles. Poderá dizer-lhe que, por vezes, os adultos necessitam de tomar decisões em privado, sem a ajuda dos seus filhos!

**Mensagens para crianças nos primeiros anos
da escola do 1º ciclo sobre tomada de decisões**

- Todas as pessoas têm de tomar decisões.
- Todas as decisões têm consequências.
- A capacidade para se tomar decisões é adquirida.
- As crianças necessitam do auxílio dos adultos para poderem tomar algumas decisões.
- Os pais podem ajudar as crianças a tomarem decisões.

Ensinar às crianças os factos da vida

Acontece a muitas crianças que frequentam os primeiros anos da escola. Uma criança mais velha, talvez com 9 ou 10 anos, diz ao seu filho, no autocarro ou no recreio: «Eu aposto que não sabes de onde vêm os bebés»; ou, menos agradável, «Sabias que os teus pais f***?». Seguidamente, esta criança continua a relatar ao seu filho a sua interpretação da reprodução e das relações sexuais. E, o mais grave de tudo, é que a maioria dos pais não sabe que esta conversa existiu.

Pare e pense onde aprendeu sobre as relações sexuais. Quem lhe contou? Que idade é que tinha? Qual foi a sua reacção inicial? Acreditou que os seus pais faziam aquilo? Acreditou na pessoa que lhe contou? Lembra-se de quando teve as primeiras conversas com os seus pais sobre sexo e relações sexuais? A maior parte das pessoas ouve falar, pela primeira vez, sobre relações sexuais através de um amigo ou de um irmão mais velho, e muitas ficam chocadas, chegando mesmo a sentir repulsa. Pensam: «Os meus pais não fazem isso», ou: «Os meus pais apenas fizeram isso duas vezes, uma vez para me conceberem, outra vez para conceberem o meu irmão.» Algumas pessoas ainda gostam de pensar desta forma! Imagine agora uma criança mais velha a transmitir aos seus filhos uma impressão negativa das relações sexuais adultas, em detrimento da sua mensagem cuidada, positiva para o sexo, que enfatiza que este é um comportamento adulto. E, se ainda não concordar que esta é a altura certa, pense na sua primeira conversa quando o seu filho for um pré-adolescente saído da casca, que lhe diz: «Eu já sei tudo sobre isso.»

A psicóloga Anne Bernstein afirma que as crianças que frequentam os primeiros anos da escola deixam de ser «geógrafas» para passarem a ser «produtoras», no que respeita às suas questões relativamente à reprodução: estão menos interessadas no *onde* e mais interessada no *como* é que os bebés são feitos. É pouco provável que fiquem satisfeitas com respostas apenas sobre espermatozóides e óvulos, desejando saber como eles se unem.

Então o que dizer quando chegar o momento? Vamos pensar em alguns momentos propícios ao ensino: vêem uma mulher grávida no parque, lêem juntos um livro sobre gravidez e nascimento, num programa de televisão que estão a ver, dois adultos dirigem-se para a cama. Aqui está uma forma como a conversa poderia decorrer:

Progenitor: Lembras-te de te ter contado como são feitos os bebés?

Criança: Sim

Progenitor: Do que é que te lembras?

Criança: De algo acerca do esperma e do óvulo.

Progenitor: Isso mesmo. Também te deves lembrar de que é preciso um homem e uma mulher para começar um bebé? No homem, existem células especiais chamadas óvulos. Quando um espermatozóide e um óvulo se juntam, pode, por vezes, começar um bebé. Como é que pensas que o espermatozóide e o óvulo se encontram?

Criança: Os espermatozóides andam pela cama fora?

Progenitor: Essa é uma boa pergunta. O que realmente acontece é que, quando dois adultos se amam um ao outro, por vezes, sabe bem quando o homem e a mulher colocam o pénis dentro da vagina da mulher. Momentos depois, o esperma sai do corpo do homem e sobe pela vagina até ao útero da mulher. Às vezes, o esperma e o óvulo juntam-se dentro da mulher e isso é o início do feto, que se tornará num bebé.

E, seguidamente, aguardamos. Observe se os seus filhos conseguem absorver esta informação. Observe como eles reagem. Espere, e veja se eles têm outra questão colocar.

Uma possível reacção dos seus filhos é dizerem: «Ó pai, isso é horrível», e parecem enojados. Esta não é uma reacção invulgar que as crianças têm quando ouvem falar, pela primeira vez, acerca das relações sexuais. Podem achar impossível o pénis caber na vagina, ou a ideia pode parecer-lhes simplesmente estranha. Esta é a razão por que é importante que um progenitor ou um adulto que cuide de uma criança introduza o conceito das relações sexuais, e não um colega de recreio. Poderá dizer: «Eu percebo que isto possa parecer um bocado esquisito para ti. Está correcto, pois isto é uma coisa que apenas os adultos devem fazer. Quando fores adulto poderá decidir se gostas, ou não. Podemos falar mais acerca disto numa outra altura.» E, seguidamente, damos-lhe um grande abraço (e, se necessitar, vá respirar fundo para outro sítio!).

Independentemente da reacção que o seu filho possa ter, deverá seguir os mesmos passos: responda aos sentimentos dos seus filhos, dê as informações correctas, transmita-lhes os seus valores e mantenha a porta aberta para futuras conversas.

Existem alguns pontos que são importantes para os seus filhos, aquando da introdução do conceito das relações sexuais.

É importante que os seus filhos saibam que as relações sexuais são também uma forma de se demonstrar amor e prazer, e que não se trata apenas de fazer bebés. Afinal de contas, com certeza não deseja que os seus filhos achem que as pessoas apenas têm relações sexuais para engravidarem (a não ser que este seja um dos seus valores da família), e não é sexualmente saudável crescer a pensar que os seus pais apenas tiveram relações sexuais duas ou três vezes, quando o conceberam a si e aos outros irmãos.

Não se aconselha a utilização de animais como forma de introduzir o tema das relações sexuais. Observar os animais a copularem pode ser confuso e assustador para as crianças, a menos que, tal como numa quinta, isto seja uma componente natural do seu ambiente.

Nesta idade, pode-se igualmente explicar a uma criança que as pessoas podem escolher quando querem ter um filho e, seguidamente, quantos filhos querem ter na família. As crianças dos 5 aos 8 anos podem aprender algumas informações simples sobre a contracepção. Elas são capazes de entender que todas as

crianças devem ser desejadas, que algumas famílias têm filhos e outras não, e que cada família pode decidir quantos filhos deseja ter.

A introdução do conceito da contracepção nesta idade ensina aos seus filhos que os comportamentos sexuais têm consequências, e que ter relações sexuais exige protecção. Não precisa de dar muito ênfase a isto; é provável que apareçam situações em este tema surgirá naturalmente. Por exemplo se for às compras com o seu filho e necessitar de comprar preservativos, não deixe a sua compra para outra altura em que esteja sozinho. Pode simplesmente colocá-los junto das outras compras e, se o seu filho perguntar, diga-lhe que o pai e a mãe se amam um ao outro e aos seus filhos, mas que decidiram não ter, por agora, mais bebés. Introduzir a ideia da contracepção ao mesmo tempo que o faz no que respeita às relações sexuais, transmite aos jovens a importante mensagem de que as experiências sexuais, que acontecem quando se gosta de outra pessoa, requerem que se use protecção.

É importante não enfatizar demasiadamente a relação entre a concepção e o casamento. Talvez seja preferível falar de «crescidos» do que sobre «pessoas casadas», pois os seus filhos irão brevemente ter conhecimento de indivíduos, pessoalmente ou através dos meios de comunicação, que têm filhos e não são casados, se isso ainda não tiver acontecido. Com isto, não se quer dizer que não lhes deva ensinar que acredita que somente as pessoas casadas devem ter bebés, se este for um dos seus valores de família. Todavia, deve separar os seus valores da apresentação dos factos. Por exemplo, poderá dizer: «Alguns adultos têm filhos sem serem casados. Na nossa família acreditamos...» (E, seguidamente, apresente a sua opinião sobre a educação de crianças sem se ser casado).

Estas simples conversas podem começar a dar aos seus filhos uma ideia saudável acerca das relações sexuais. Responder às suas perguntas ou fornecer-lhes informações simples pode transmitir-lhes informações simples, pode transmitir-lhes que

- a) respeita os seus sentimentos;
- b) as relações sexuais são para os adultos;
- c) os adultos tomam decisões sobre quando e como se hão-de envolver em comportamentos sexuais;
- d) em sua casa, fala-se sobre questões relacionadas com o sexo. O que não é mau para uma conversa de três minutos!

***Mensagens para crianças nos primeiros anos
da escola do 1º ciclo sobre anatomia e reprodução***

- Os corpos masculinos e femininos são igualmente especiais.
- A reprodução necessita de um homem e de uma mulher.
- Nos seus corpos, os homens têm espermatozóides e as mulheres têm óvulos, o que permite que eles reproduzam.
- As relações sexuais acontecem quando um homem e uma mulher colocam o pénis dentro da vagina.
- Tem-se relações sexuais quando se ama, para se ter prazer e para fazer bebés.

A hora do banho

Se os seus filhos se sentem confortáveis em tomar banho juntos nesta idade os pais devem reconsiderar. Devem dizer aos filhos para não tocar nos órgãos genitais um do outro, uma vez que essas são partes privadas do corpo. Também lhes devem transmitir que, se algum deles se sentir constrangido com os banhos em conjunto, deverá dizer aos banhos e esses banhos terminarão. E, para que os filhos se sintam confortáveis, os pais devem deixar a porta aberta e aparecer, de vez em quando, também para ver se as crianças estão bem e a lavar-se correctamente.

É natural que o seu filho de 6 anos não tarde a querer parar com esta actividade. Os banhos em conjunto irão provavelmente dar lugar aos duches em privado. Mesmo nos lares em que a nudez é vulgar, as crianças parecem passar por um «período de modéstia», no qual não desejam continuar a vestir-se em frente aos pais ou a andar pela casa sem roupa.

É importante respeitar o desejo de privacidade dos seus filhos, que vai surgindo à medida que eles vão crescendo. É uma ajuda se eles tiverem a porta de um quarto que possam fechar, e a família acordar que qualquer membro baterá antes de entrar num quarto com a porta fechada.

Masturbação

O toque dos próprios órgãos genitais pode tornar-se ou não mais deliberado durante os primeiros anos em que as crianças frequentam a escola. E, se isto acontecer, não há nada que possa fazer para contrariar este tipo de comportamento.

Nesta idade, é normal que as crianças se masturbem, tal como também é normal não o fazerem. Tal como com o que se passava com as crianças mais novas, também agora terá de reflectir sobre os valores que lhe deseja transmitir relativamente a este comportamento. Se a sua família achar que a masturbação está errada deverá dizer-lhes isso mesmo. Se a sua família achar que a masturbação é uma forma saudável de se experienciar a sexualidade, eles devem ter conhecimento disso. No entanto, independentemente dos seus valores de família, todas as crianças necessitam de saber que a masturbação não provoca nenhum dano físico ou mental, e que ela deve ser feita num local privado. Nesta idade, os seus filhos podem também explorar estes sentimentos e esta curiosidade com outras crianças.

As brincadeiras do foro sexual continuam

As brincadeiras do foro sexual continuam ao longo dos primeiros anos da escola. De facto, para algumas crianças, estas brincadeiras iniciam-se nesta idade, uma vez que têm agora, pela primeira, a oportunidade de brincarem sem serem supervisionadas. A maior diferença entre as brincadeiras do foro sexual das crianças dos 5 aos 8 anos e das crianças em idade pré-escolar é que, no segunda ou no terceiro ano, a maioria das crianças tem mais cuidado para não serem descobertas.

A questão sobre a qual os pais têm de reflectir é se se sentem confortáveis com este tipo de brincadeiras, se desejam fazer tudo o que seja possível para evitar este tipo de brincadeiras, ou algo intermédio. Muitos pais assumem, erradamente, que isto é apenas uma brincadeira de crianças de diferentes

sexos; não é. As brincadeiras do foro sexual podem acontecer entre crianças do mesmo sexo e não estão relacionadas com a sua futura orientação sexual.

As crianças podem experienciar todo o tipo de amizades durante os anos em que frequentam a escola, necessitando de ajuda para aprender o que é ser um bom amigo.

Amizades

Durante os primeiros anos de escola, os seus filhos aprendem o que é ser amigo. Enquanto, durante a pré-primária, a maior parte das amizades são baseadas na conveniência (encontros para brincar organizados pelos pais, presença de outras crianças na escola pré-primária, vizinhos), durante os primeiros anos da escola do 1º ciclo, as crianças começam a escolher os seus amigos. Normalmente, as raparigas tendem a desenvolver alguns «bons amigos» nesta altura; a maior parte dos rapazes tem muitos amigos, mas menos amizades íntimas.

Esta é igualmente uma altura em que as crianças, por uma série de motivos, começam a ser rejeitadas. É importante que saiba se os seus filhos têm amigos. As crianças impopulares sentem-se, muitas vezes, tristes e rejeitadas, sofrendo de uma fraca auto-estima.

Se o seu filho aparenta ter dificuldades em fazer amigos na escola, converse com o professor. Se possível observe-o na turma. Convide os colegas para irem brincar lá a casa. Converse com ele sobre o que é um bom amigo. Ele pode aprender o que é ter uma boa conversa, como demonstrar interesse por outras crianças e como fazer amizades.

Para algumas crianças, isto pode ajudar a providenciar alternativas para fazer amigos: inscreva o seu filho num desporto, num grupo de escuteiros, filarmónica ou outros. Convide as crianças vizinhas para irem brincar lá para casa, ou os seus amigos e respectivos filhos. Tente assegurar-se de que o seu filho tem oportunidades agradáveis para brincar com crianças da mesma idade.

E, se descobrir que o seu filho está a hostilizar outras crianças, converse com ele sobre a importância de se ser aberto e de se preocupar com os outros. Conversando com ele, ajude-o a compreender como é fazerem troça de nós e rejeitarem-nos. Faça-o saber que não tolerará que ele seja mau para com as outras crianças.

Embora a maior parte das amizades na escola do 1º ciclo seja com crianças do mesmo sexo, nesta idade, existem algumas crianças que têm amigos do sexo oposto. Muitas vezes, trata-se de paixões não correspondidas: a criança pode chamar namorado ou namorada à outra criança, mas esta, por sua vez, não tem conhecimento do interesse da primeira. No entanto, por vezes, estas crianças formam casais e até encenam casamentos, trocando juramentos na presença dos amigos.

Estas relações são, normalmente, bastante inocentes, não necessitando de muita intervenção por parte dos adultos. São uma forma de ensaio. No entanto, a curiosidade infantil pode conduzir às brincadeiras do foro sexual, portanto, limite as oportunidades de brincarem juntos sem supervisão em sua casa.

da escola do 1º ciclo

- As pessoas podem ter muitos amigos.
- Uma pessoa pode ter diferentes tipos de amigos.
- Os amigos passam tempo juntos e vão-se conhecendo uns aos outros.
- A amizade depende da honestidade.
- Os amigos podem sentir-se zangados uns com os outros.
- Os amigos partilham amigos uns com os outros.
- Os amigos podem, por vezes, magoar os sentimentos uns dos outros.
- Os amigos ajudam-se uns aos outros.
- Os amigos podem ser rapazes ou raparigas.
- Os amigos podem ser mais novos ou mais velhos.
- É errado ser-se mau ou cruel para outra criança.

Ir para casa das outras pessoas

Quando os seus filhos andavam na pré-primária, era provável que os encontros para as brincadeiras com outras crianças fossem programados por si e, provavelmente, ia com eles a casa das outras pessoas para que eles brincassem. Agora eles estão na escola do 1º ciclo, começam a ser convidados para brincar em casa de outras crianças, das quais é provável que nem conheça os pais. E eles podem até ser convidados para dormir nessas casas. No fundo, estão a pedir-lhe permissão para um adulto que mal conhece ficar a tomar conta dos seus filhos.

Pode decidir que os seus filhos não estão autorizados para ir para casa de outras crianças, a não ser que conheça os pais e que lhes tenha dado permissão para brincar lá. Isto significa que tem de travar conhecimento com os pais das crianças de quem os seus filhos são amigos. Vá com os seus filhos quando eles forem brincar, pela primeira vez, para casa de outra criança. Reserve algum tempo para conhecer os pais. Cultive a amizade com os pais dos amigos dos seus filhos.

“Mas todos os meninos vêem”

Os meios de comunicação – televisão, filmes e mesmo as notícias – são, provavelmente, a maior fonte de educação sexual dos nossos filhos.

Os programas de televisão têm uma quantidade inimaginável de conteúdos sexuais. E, surpreendentemente, menos de dez por cento das cenas com conteúdo sexual mencionam riscos sexuais ou responsabilidades, tais como contraceção, preservativos, gravidez indesejada, aborto ou doenças sexualmente transmissíveis.

Logo a seguir a dormir e a estar na escola, a actividade com que as crianças dos 6 aos 8 anos mais se ocupam é a ver televisão, em detrimento de brincar, comer, desempenhar tarefas ou fazer desportos. Uma criança vê, por ano, cerca de 20 000 anúncios na televisão.

São poucos os programas ou filmes que são completamente “seguros”. Mesmo os programas para maiores de 6 anos ou que não têm qualquer limite no que respeita à idade mínima, podem conter mensagens que não estão de acordo com os seus valores relativos à sexualidade. Nem mesmo os filmes para crianças são sempre seguros.

Pense, por um momento, nestas questões: que programas de televisão constituem um modelo de relacionamento sexual entre adultos de uma forma que seja consistente com os seus valores? Que programas é que não o fazem? Que programas é que os seus filhos vêem?

Um número surpreendentemente elevado de crianças, particularmente aquelas dos 8 aos 11 anos, afirma ser influenciada por aquilo que vê na televisão.

Que possibilidades existem para além de tirar a televisão de sua casa? Sugere-se o seguinte:

- Limite o tempo de televisão dos seus filhos. Isto não é apenas útil para as questões relacionadas com o sexo, mas também para diminuir a violência e a agressividade a que os seus filhos estão expostos. Também significa que a família fica com mais tempo para passear, andar de bicicleta, fazer *puzzles* e conversar. Considere colocar a sua família a fazer uma «dieta de televisão», limitando a televisão a não mais do que duas horas por dia. Também poderá conceber uma lista de programas de televisão aprovados, que os seus filhos podem ver sem a presença de um adulto.

- Escolha, pessoalmente, quais os programas apropriados para os seus filhos. Não confie nas classificações etárias atribuídas. Há alguns anos, os programas de televisão começaram a ser classificados para todas as idades, para maiores de 6, para maiores de 12, para maiores de 16 ou para maiores de 18. O problema é que estas classificações podem não estar de acordo com os seus valores de família. Veja primeiro todos os programas sozinho e tome a sua decisão antes de deixar os seus filhos verem-nos sem acompanhamento.

- Não confie no «horário nobre». No chamado horário nobre, entre as 20 e as 21 horas durante os dias da semana, são transmitidos muitos programas com comentários altamente sugestivos e com alusões sexuais. Mesmo que os programas estejam de acordo com os seus valores, os anúncios e as apresentações dos programas que irão ser transmitidos mais tarde podem não estar. Veja televisão com os seus filhos ou ponha um filme de confiança, que já tenha visto. Isto pode ser difícil – esta hora pode parecer a melhor altura para fazer as tarefas domésticas depois de ter passado o dia inteiro no escritório, ou para ter alguns momentos em privado com os seus filhos, após um longo dia de trabalho.

- Não coloque uma televisão no quarto dos seus filhos. Um número surpreendentemente elevado de pais de crianças que frequentam o 1º ciclo coloca uma televisão no quarto dos seus filhos. A razão para tal, alegam eles, é porque eles e os filhos gostam de ver programas diferentes. No entanto, essa pode ser exactamente a questão: os seus filhos podem ver programas aos quais não deseja que eles assistam. Com a porta fechada e um controlo remoto nas mãos, nunca se irá aperceber disso. O mínimo que deverá fazer é ter a televisão na sala de jantar ou na sala de estar, onde possa entrar e sair e verificar se as suas regras para ver televisão estão a ser cumpridas.

- Procure momentos propícios ao ensino. Por exemplo, imagine que estão a ver um programa, à noite, e surge uma situação que não está de acordo com os seus valores de família. Pode usar estes momentos para ensinar. Se ficar muito chocado, pode desligar a televisão ou mudar de canal, explicando que

este programa está fora dos limites. E, seguidamente, explique *porquê*. Uma oportunidade de aprendizagem pode ser ainda melhor se esperar pelos anúncios e, nesse momento, começar a conversar com o seu filho.

Aqui está um exemplo:

Progenitor: Fiquei muito aborrecido quando ele gritou com a mulher. O que é que tu achas?

ou

Progenitor: Lembras-te de quando aquela mulher pôs um vestido muito curto e apertado antes de o marido voltar para casa para que conseguisse aquilo que queria? O que achas que ele podia ter feito em vez disso?

A revista *Media e Value* tem alguns conselhos para pais sobre o visionamento de programas de televisão para ensinar aos seus filhos os seus valores de família, eis uma adaptação:

- Comente o que é bom e mau nas mensagens transmitidas pelo programa. Assegure-se de que fala sobre aquilo de que gosta e sobre aquilo de que não gosta. Pergunte aos seus filhos qual a sua opinião. Não menospreze os gostos deles pelos programas de televisão; mantenha-se fiel às mensagens.

- Seja selectivo relativamente a quem está consigo quando fala sobre estas questões. A festa do pijama da sua filha não é provavelmente a melhor ocasião para analisar as mensagens sexuais de um programa de televisão. Pode ser constrangedor se os seus amigos ou familiares estiverem presentes. Nem todos os programas têm de ser uma oportunidade para conversar sobre questões relacionadas com o sexo.

- Mantenha as conversas informais e divertidas. Aproveite os intervalos de publicidade para discussões rápidas. Não discursar durante o programa.

- Não se preocupe se os seus filhos não quiserem ter consigo uma conversa mais detalhada. Eles ainda estão a ouvir as suas reacções e as suas opiniões.

- Reflita em voz alta. Por vezes é mais eficaz apresentar as suas reacções e, seguidamente, fazer uma pergunta directa ao seu filho: «Ai, não acredito que aquele casal foi para a cama logo na primeira vez que saíram juntos.»

Pode igualmente usar estas conversas como uma forma de introduzir discussões sobre acções e consequências: «Qual pode ser o resultado do seu comportamento? Que outras possibilidades de escolha eles poderiam ter tido? O que lhes terá acontecido?». Tire proveito das situações que surgem com o programa («Quando a Susana se esqueceu de levar os seus trabalhos de casa para a escola, ela mentiu ao professor, dizendo que os tinha perdido. O que é que ela podia ter feito para além disso?»), para ajudar o seu filho a entender que as pessoas necessitam de pensar nas consequências das suas acções.

Também deve estar consciente de que, mesmo controlando da forma mais cuidada, os seus filhos verão programas de televisão que preferia que eles não vissem. Podem vê-los em casa de um amigo, podem procurar assistir a programas «proibidos» quando não estiver por perto. Este tipo de acontecimento ocasional não vai com certeza prejudicar os seus filhos; se descobrir que isto aconteceu, pode, até ser uma oportunidade para reforçar os seus valores de família. E, por vezes, não são os programas de entretenimento que ensinam os seus filhos questões sobre sexualidade: nos tempos que correm, nem sequer às notícias os seus filhos devem assistir sozinhos.

***Sugestões para início de conversa sobre televisão,
anúncios e filmes***

- Bom, aquela adolescente é mesmo magrinha. Tu achas aquilo atraente?
- Detestei aquele anúncio que dizia que usando o champô certo ia fazer com que os rapazes gostassem de ti.
- Achei bem o casal ter conversado sobre se devia ter sexo, ou não, em vez de partir logo para a acção.
- É espantoso o número de famílias monoparentais que aparecem na televisão.
- Qual destas personagens gostavas que fosse tua amiga?
- Qual das personagens adultas gostavas de ter como pai ou como mãe?
- Quais são os programas que tu aprecias em que aparecem mulheres e raparigas da maneira que gostas de as ver representadas?

Quais são os programas que tu aprecias em que aparecem homens e rapazes dessa maneira?

***Algumas mensagens importantes para crianças
dos 5 aos 8 anos sobre os meios de comunicação***

- Alguns conteúdos apresentados na televisão, nos filmes, nos livros e na rádio são verdadeiros, e outros não.
- Alguns meios de comunicação fazem as pessoas e as coisas parecerem diferentes e melhores do que realmente são.
- Alguns meios de comunicação não são apropriados para crianças da tua idade.

As notícias

É difícil acreditar na frequência com que as notícias fazem referência a questões sexuais.

Não é pouco frequente que histórias cujo tema seja sexo entrem em sua casa ou na consciência dos seus filhos através das notícias. Pense nalgumas notícias que têm surgido nos últimos anos.... De facto, todos os dias surgem histórias na imprensa que têm a ver com a sexualidade. E não é difícil os seus filhos ficarem expostos a elas. Se algo é transmitido através das notícias, os seus filhos irão provavelmente ouvir alguém a falar sobre isso.

Estas notícias providenciam um momento único propício ao ensino. E, se a história é suficientemente aparatosa, não cremos que seja boa ideia deixar de falar com os seus filhos sobre ela.

A esta altura, já deve provavelmente ter reparado que ignorar questões não ajuda os seus filhos. Apenas cria as condições para que eles obtenham as informações, por vezes erradas, através de outras fontes, e mostra-lhes que, em sua casa, os pais não falam sobre assuntos relacionados com a sexualidade.

A primeira coisa que deverá perguntar a si próprio é: «Que mensagens é que eu quero transmitir sobre estas questões?» Se a história for sobre homossexuais e o serviço militar, esta pode ser a sua oportunidade

para partilhar os seus valores de família sobre homossexualidade, assim como a discriminação no emprego ou residência com base na orientação sexual. Se a história for sobre casos amorosos extramatrimoniais, esta é uma boa oportunidade para transmitir os seus valores sobre fidelidade. Com uma criança pré-adolescente, é uma oportunidade para conversar com ela sobre as suas suposições e expectativas relativamente aos seus próprios comportamentos: «Os sentimentos sexuais podem ser muito intensos, mas podes ter sentimentos sexuais sem agir sobre eles, especialmente se eles tiverem consequências prejudiciais para ti ou para o teu parceiro/ a tua parceira.»

Seguidamente, pergunte a si próprio: «Qual é a melhor altura para falar sobre este assunto?» Sente-se bem ao falar sobre isto durante o jantar: «Alguém viu hoje aquela notícia sobre o novo tratamento para a SIDA?» Ou prefere ter esta conversa em privado, depois da escola ou antes da hora de ir para a cama: «Querida, gostava de saber se ouviste falar hoje, na escola, sobre a mulher que teve sete bebés?»

Comece por lhes perguntar: «O que é que ouviste?» E seguidamente: «O que é que tu achas?» Dê-lhes a oportunidade para lhes contarem o que já sabem, assegurando-se de que corrige alguma informação errada. Depois, partilhe com eles os seus valores sobre este assunto.

Não são apenas as notícias na televisão que podem transmitir aos seus filhos valores distintos daqueles que preza. Por vezes, a escola também o faz.

Trabalhar em conjunto com a escola

Um dos desafios que os pais enfrentam quando os seus filhos entram para a escola é o desenvolvimento de uma parceria com ela. O envolvimento dos pais na escola é muito importante, e os pais apoiam o sucesso dos seus filhos na escola de variadas formas. As crianças que têm sucesso na escola são aquelas cujos pais:

- Conversam com elas sobre o que se passa na escola.
- Têm grandes expectativas no que respeita ao sucesso dos seus filhos.
- Têm relacionamentos próximos com os seus filhos
- Envolvem-se na vida dos seus filhos.
- Acreditam nos seus filhos.
- Controlam o que se passa na escola, ex.: comparecendo às reuniões com os professores.

O que é que isto tudo tem a ver com as questões do foro sexual? A formação da auto-estima durante os primeiros anos da escola está intimamente relacionada com a auto-estima num período mais avançado da infância, e até na idade adulta. As crianças que se sentem bem consigo próprias têm mais tendência para serem bem sucedidas e se sentirem felizes. É menos provável que, à medida que vão crescendo, se deixem influenciar pela pressão exercida pelos amigos e que envolvam em comportamentos de risco, incluindo a ingestão de bebidas alcoólicas e relações sexuais sem protecção. Os adultos com uma maior auto-estima tomam decisões mais positivas ao longo das suas vidas, incluindo as que dizem respeito ao amor, ao romance e ao sexo. As crianças necessitam de aprender que são dignas de amor e capazes. As escolas desempenham um papel importante, ajudando os pais a fomentarem a auto-estima nos seus filhos.

Gostaríamos de ter a certeza de que todas as escolas se preocupam em incentivar a auto-estima nas crianças, mas nem sempre isso acontece.

Tendo em conta que os pais são os melhores defensores dos filhos na escola, assegure-se de que a escola e os professores se empenham em ajudar os seus filhos a desenvolverem um sentimento de auto-confiança, assim como as suas capacidades. É igualmente necessário que se mantenha envolvido na escola durante todos os anos escolares dos seus filhos.

Ao longo dos anos que os seus filhos frequentam a escola do 1º ciclo, podem ser vários os momentos em que esta lhes ensina valores diferentes dos seus. Isto pode acontecer nas aulas de ciências, de português, de estudo do meio. Por exemplo, se o seu filho tiver de ler um livro que não é do seu agrado? Por vezes, necessita de se assegurar de que os seus filhos sabem que os seus valores de família são diferentes e, se for necessário, intervir.

Esses momentos devem ser cuidadosamente seleccionados. Com certeza não quer ficar conhecido como o encarregado de educação que passa a vida a interferir e vai, uma vez por semana, ao gabinete do coordenador da escola. Por outro lado, também deseja, certamente, que a escola saiba que colabora com eles e que, se for preciso, defenderá os seus filhos.

O recreio da escola e o autocarro são também locais em que os seus filhos certamente aprendem sobre a sexualidade.

«Falemos de SIDA»

As crianças e os adolescentes de hoje em dia são obrigados a conviver com o facto de a SIDA existir. Ao contrário de nós que tivemos de aprender sobre a SIDA e o HIV, os jovens de hoje são confrontados diariamente com esta doença, da mesma forma que outros vírus fizeram parte da nossa infância.

Os seus filhos ouvem falar sobre SIDA nas notícias, na televisão, ou talvez no autocarro ou no recreio. Eles necessitam de saber algumas informações muito básicas.

Primeiro, esta é uma oportunidade para lhes ensinar algumas boas práticas de higiene e de saúde. A SIDA é causada pelo vírus da imunodeficiência adquirida (HIV), assim como uma constipação normal também é causada por um vírus. Lavar as mãos antes de comer ou depois de ter estado no parque infantil, pôr a mão à frente do nariz quando se espirra e não esfregar os olhos são boas formas de reduzir a possibilidade de se apanhar constipações. Não colocar o sangue de outras pessoas dentro do nosso corpo pode evitar que sejamos contagiados com o HIV; deve dizer-se às crianças que elas nunca podem tocar no sangue das outras pessoas, mesmo que seja para ajudar um amigo que está a sangrar do nariz, ou para ficarem «irmãos de sangue». Elas devem saber que têm de procurar um adulto se descobrirem seringas no recreio da escola, no parque infantil ou na rua, ou se um amigo se cortar.

Segundo, é importante que as crianças saibam que não devem ter medo de serem contagiadas com SIDA apenas por estarem perto de pessoas infectadas. Infelizmente, ainda existem muitos mitos sobre o HIV e sobre a sua transmissão. As únicas formas pelas quais o HIV é transmitido é através da partilha de seringas, das relações sexuais de todo o tipo sem protecção, de produtos com sangue infectado e durante a gravidez, de uma mulher grávida para o seu feto, ou durante a amamentação. Os mosquitos, as idas ao dentista e a comida *não* transmitem SIDA.

É importante que tanto os pais como os filhos saibam que não existe qualquer tipo de razão para recearem a presença de uma criança que esteja contagiada com HIV na sua turma. A discriminação de crianças com o HIV em escolas, geralmente tem origem no medo que os pais têm de que os seus filhos fiquem expostos ao vírus. As escolas têm procedimentos para lidarem com a possibilidade da presença de uma criança com o HIV numa das suas turmas, incluindo o que fazer quando acontecem derrames de sangue. As crianças não são contagiadas com o HIV de outra criança apenas por brincarem, partilharem comida, sentarem-se ou falarem com ela.

Esta pode ser também uma oportunidade para falar com as crianças desta faixa etária sobre compaixão. As crianças desta idade podem perceber que a SIDA pode acontecer a qualquer pessoa que tenha comportamentos de risco, e que as pessoas que têm o HIV e SIDA merecem o nosso apoio. Se conhecer alguém que seja portador do HIV, os seus filhos podem beneficiar com essa situação, sabendo o que se passa com ele e aprendendo que não devem ter medo.

«Ai, m @ # \$»

Algo que é provável que os seus filhos aprendam no recreio é linguagem inapropriada e «feia». É muito provável que, um dia, quando menos espera, o seu filho de 5 ou 6 anos diga aquelas palavras começadas por «c», «m» e «f».

Antes de explodir (ou de se desatar a rir), pense na razão pela qual eles poderão ter dito estas palavras. É normal que estejam a tentar captar a sua atenção. Pode ser que estejam a tentar impressioná-lo com o seu novo vocabulário de adulto. Podem até estar, inocentemente, a repetir palavras que o ouviram dizer!

Seguidamente, reflecta sobre as mensagens que deseja que eles aprendam sobre este tipo de linguagem «feia». Tente lembrar-se se usa, assim como o seu parceiro/ a sua parceira, estas palavras em casa. Que significado têm, para si, estas palavras?

É importante ensiná-los que as outras pessoas podem ficar muito aborrecidas se eles usarem este tipo de linguagem, especialmente adultos.

O facto de os seus filhos dizerem palavrões, ou não, depende muito da sua reacção. Se se rir, eles acharão que é engraçado e continuarão a usar estas palavras. Se gritar com eles ou os castigar, é provável que eles tenham este comportamento fora de casa, mas não o eliminem quando não estiver por perto. Pode, igualmente, dar mais importância às palavras, o que significa que é possível que o seu uso se torne parte de uma luta pelo poder entre si e os seus filhos.

Também pode ser uma oportunidade para falar com os seus filhos sobre os seus sentimentos. Se os seus filhos disserem palavrões quando estão zangados ou aborrecidos, tente identificar o sentimento: «Deves estar a sentir-te muito zangado por teres entornado o teu leite e agora tens de o limpar. Que outras palavras podes dizer quando estiveres zangado, que não sejam palavrões?»

Por falar nisso, este momento não é o mais propício para conversar sobre o significado destas palavras.

É provável que os seus filhos também lhe coloquem questões acerca de comportamentos sexuais que podem ter ouvido, utilizando este tipo de linguagem. Lembre-se, é provável que ela esteja a repetir algo que ouviu outra criança dizer no recreio ou na camioneta da escola. Pergunte-lhes, calmamente: «Onde é que ouviste falar sobre isso?» E, depois: «O que é que achas que isso significa?» Seguidamente, responda-lhes

de forma concisa e simples, o que irá provavelmente satisfazer uma criança desta idade. Também deverá pedir-lhes para não usarem essa linguagem de novo.

Progenitor: Essa não é uma palavra muito bonita para descrever os adultos a fazerem amor. É uma palavra que a maioria dos adultos não gosta, e eu espero que não a uses outra vez.

“Sou tão sexy”

Uma das palavras que com certeza as crianças desta idade conhecem é *sexy*.

Se ouvir comentários sobre ser *sexy* em sua casa, é importante explicar o significado desta palavra e enfatize que *sexy* tem significados diferentes para pessoas diferentes. Primeiro, descubra o que os seus filhos acham que *sexy* significa. Pode ficar surpreendido com a resposta.

Como sempre, tente corrigir qualquer tipo de informação errada e, seguidamente, transmita-lhe os seus valores. Poderá dizer que «*sexy* é uma forma de os adultos descreverem alguém que acham atraente. Eu acho que o pai fica *sexy* quando usa as calças de ganga e uma camisola preta. Não gosto que te descrevas desta forma, pois é mesmo uma coisa para adultos.»

E, de seguida, veja como a conversa continua.

Este é também um momento propício para transmitir às crianças desta idade algumas mensagens sobre a imagem do corpo. As nossas mensagens culturais sobre a magreza e a beleza chegam precocemente às crianças e são a base para comportamentos futuros pouco saudáveis.

As crianças desta idade têm de saber que os corpos têm tamanhos, formatos e cores diferentes, e que todos os corpos são especiais. Também é importante que saibam que os corpos femininos e masculinos são igualmente especiais. E precisam de ser incentivadas a comer bem e a fazer exercício. Felizmente, hoje em dia, as crianças são expostas a uma grande variedade de actividades físicas mais cedo do que antigamente. Ensinar as crianças que os seus corpos são especiais e capazes é um pilar fundamental da saúde física e mental de um adulto, incluindo a saúde sexual. Todas as crianças devem saber que podem ter orgulho nas qualidades especiais do seu corpo, independentemente do seu tamanho, forma ou atributos físicos.

Dúvidas Específicas

Divórcio

Não é preciso dizer que o divórcio dos pais é uma situação bastante difícil para as crianças. Ajudar as crianças a superar um divórcio está muito para além do objectivo deste documento; existem algumas fontes excelentes que podem ajudá-lo.

Alguns autores identificaram uma série de linhas de orientação para as crianças relativamente ao divórcio. Assim, sugerem que:

- se conte a todas as crianças da família ao mesmo tempo;

- se explique aos filhos que eles não causaram o divórcio e que não podem alterar a decisão dos pais;
- as decisões relativas à custódia sejam explicadas detalhadamente – e explicadas novamente;
- se diga às crianças que ambos os pais ainda as amam;
- as crianças sejam incentivadas a exprimir os seus sentimentos relativamente ao divórcio – não apenas com os seus pais, mas também com outras pessoas que cuidem delas;
- os pais nunca ponham os filhos no meio das suas discórdias;
- as vidas das crianças se modifiquem o mínimo possível;
- seja colocado à disposição aconselhamento especializado.

Ser filho de um casal divorciado pode afectar o desenvolvimento sexual de uma criança. As raparigas com pais divorciados tendem a envolver-se com rapazes e a ter relações sexuais mais cedo. Por outro lado, os rapazes adolescentes com pais divorciados têm menos tendência para começar a ter relações sexuais precocemente. Perto de dois terços dos adolescentes com pais divorciados acreditam que existe uma alta possibilidade de, mais tarde, eles próprios se divorciarem; especialmente as raparigas preocupam-se demasiado com o facto de não virem a ter um relacionamento vitalício.

Alguns autores afirmam que os pais têm de reconhecer o conflito real que existe entre as suas necessidades e as necessidades dos seus filhos. É este o cerne de uma das questões sexuais que surgem com o divórcio: como satisfazer as suas necessidades de adulto no que respeita à intimidade e aos relacionamentos, sem deixar de colocar as necessidades dos seus filhos em primeiro lugar?

Quando os pais namoram

É possível que esteja a educar os seus filhos sozinho, ou que se tenha divorciado recentemente. Independentemente da sua situação, é provável que os seus filhos não gostem do facto de ter um namorado ou uma namorada.

Os filhos de pais divorciados fantasiam, frequentemente, sobre a reconciliação dos seus progenitores, sendo difícil para as crianças de todas as idades aceitarem que os seus pais se envolverão emocional e fisicamente com outra pessoa.

Deve pensar cuidadosamente sobre como lidará com o facto de namorar de novo. Se for divorciado e tiver um acordo de custódia, talvez deseje reservar as noites para sair com outras pessoas quando os seus filhos estiverem com o seu ex-marido/com a sua ex-mulher. Deve dizer-lhes que está a começar a conhecer e a sair com pessoas novas, mas que o seu tempo com eles é o mais importante para si.

Apenas se começar a envolver-se seriamente com alguém, deverá apresentar essa pessoa aos seus filhos. Comece por encontros casuais e breves, talvez em locais públicos. Apresente-lhes lentamente o seu novo parceiro/a sua nova parceira.

Decida o que é positivo para si e para os seus filhos. No entanto, pode ter a certeza de que o seu comportamento relativamente às saídas com outras pessoas constitui um modelo para as futuras saídas dos seus filhos.

Ter relações sexuais quando os seus filhos estão em casa é um assunto diferente. Se desejar que o seu parceiro/a sua parceira comece a partilhar a sua cama quando os seus filhos estão por perto, assegure-se de que fala com eles primeiro sobre este assunto. Não os deixe descobrirem-vos! Certifique-se de que molda esta situação de uma forma que seja consistente com os valores que deseja que eles adotem relativamente ao seu próprio comportamento.

Progenitor: A Susana e eu já estamos a sair juntos há seis meses. Gostamos muito um do outro. Quando os adultos gostam uns dos outros, começam a querer estar sempre juntos e a passar algum tempo em privado para mostrarem o carinho que têm um pelo outro. Estou a pensar que gostava que a Susana dormisse no meu quarto. O que é que vocês acham sobre isso?

O que acabou de fazer com esta simples conversa? Disse-lhes (1) que o amor e o sexo estão interligados; (2) que o sexo é um comportamento de adultos; e (3) que se interessa pelos sentimentos deles. Pense nas mensagens que lhes deseja transmitir sobre namorar para quando eles forem mais velhos, e seja consistente com o seu próprio comportamento.

Quando o seu filho não é concebido da forma:

«Quando a mãe e o pai se amam...»

A pergunta «De onde é que eu venho?» é, para um número cada vez maior de casais, bastante difícil de se responder de forma honesta. Há crianças que são adoptadas, concebidas através da inseminação artificial ou do recurso a óvulos doados. De facto, graças a muitas das novas tecnologias actuais, uma criança pode ter cinco pessoas envolvidas na sua concepção e geração: a mãe e o pai que criam a criança, a mulher que doa o óvulo, o homem que doa o esperma e a mãe de aluguer, que transporta o feto até ao fim da gravidez. A resposta «Quando as mães e os pais se amam, surge um bebé» certamente não se adequa a estas situações, tal como não se adequa a muitas outras.

A maioria dos especialistas acredita que se deve dizer às crianças adoptadas que o são a partir do momento em que elas perguntam de onde é que vêm os bebés. Alguns pais decidem falar sobre a adopção a partir do momento em que trazem a criança para casa. Estes pais são da opinião que, se se conversar continuamente sobre este assunto, nunca terão de revelar a adopção como se fosse um segredo de família. Outros pais adoptivos pensam que a idade entre os 3 e os 5 anos é a melhor altura para revelarem este facto; esperam que as crianças façam a temida questão: «De onde é que eu vim?» Alguns especialistas aconselham os pais a esperarem até aos 5 anos, pois acreditam que as crianças têm de atingir uma certa maturidade antes de poderem lidar com este tipo de informação.

Pode ser bastante útil juntar-se a um grupo de pais onde poderá conhecer, assim como o seu filho, outras famílias com crianças adoptadas. Isto permite que o seu filho saiba que a adopção é um facto comum e normal, e que tenha a possibilidade de conversar com outros pais sobre os desafios de se ter uma criança adoptada.

As crianças em idade pré-escolar, ou mesmo já na escola, não perceberão os detalhes acerca da infertilidade ou da adopção, mas podem ser ajudadas a compreendê-los através da «história especial de como

vieste ter connosco». Pode dizer-lhe que outra mãe é a sua «mãe de nascimento», mas que vocês são os pais verdadeiros, que a vão amar para sempre e educá-la até ela atingir a idade adulta. Ex.:

Progenitor: Tu crescestes no útero de outra mãe, que não podia tomar conta de ti. Nós queríamos muito ter um bebé e, por isso, trouxemos-te para casa e gostamos muito de ti.

Isto satisfaria a curiosidade da maioria das crianças em idade pré-escolar e que frequentam a escola. Os peritos em adopção dizem que as crianças não compreenderão o conceito na sua totalidade até muito mais tarde: podem estar já a meio da adolescência antes de se terem adaptado por completo à ideia de serem adoptados. Falar com o seu filho sobre a adopção é um processo contínuo. A recorrência a livros e a filmes pode ser útil.

As crianças que frequentam a escola podem perguntar: «Porque é que a minha mãe me deu?», e pensar que fizeram algo que tivesse provocado isto. É importante que os pais as tranquilizem quando elas disserem: «É por minha culpa que sou adoptado», tentando ser honestos relativamente às razões, se as conhecerem, pelas quais a sua mãe de nascimento as deu para adopção.

Progenitor: A tua mãe era muito nova (pobre, doente) e queria que tu tivesses uma vida melhor do que aquela que ela te podia dar. Ela gostava muito de ti, mas, antes de tu nasceres, chegou à conclusão de que não seria uma boa mãe para ti.

Alguns autores aconselham a não dizer à criança que ela foi colocada para adopção «porque a sua mãe a amava muito». Um dos problemas que pode surgir com esta afirmação é a possibilidade de a criança pensar que os pais adoptivos a colocarão para adopção se começarem a ter, por exemplo, problemas financeiros. Para além disso, é muito provável que os pais adoptivos não saibam o que os pais de nascimento realmente sentiam pela criança. se tem um filho adoptado, pode dizer algo como:

Progenitor: Eu não conheço os teus pais de nascimento, mas sei que eles se preocupavam com o teu bem-estar e com a tua felicidade e que queriam encontrar pais que tomassem conta de ti e te amassem, tal como eu/nós.

Muitas crianças adoptadas, após aprenderem os factos da reprodução, dizem à sua mãe: «Quem me dera ter crescido no teu útero», exprimindo, assim, uma necessidade deste tipo de aproximação. O reconhecimento deste sentimento é importante. Pode dizer algo como.

Progenitor: Eu percebo como te sentes. Eu também gostava que isso tivesse acontecido. Mas o meu corpo não podia ter um bebé, e eu tenho muita sorte de te ter a ti. Queres ouvir a história do teu dia de adopção?

As crianças concebidas através da fertilização *in vitro*, levantam outras questões. Alguns especialistas acreditam que, quando os pais são ambos os doadores do óvulo e do esperma, tal como é o caso da maior

parte das fertilizações *in vitro*, as crianças não precisam de saber os detalhes sobre a sua concepção. Outros pais desejam partilhar os detalhes singulares da concepção do seu filho. Tudo depende de si.

Os pais que recorrem à inseminação artificial, através de um doador de esperma ou de óvulos doados, têm um problema mais complexo. Na maioria dos casos, estes pais não conhecem a identidade do doador de esperma ou da doadora do óvulo. (Mas é provável que conheçam a história clínica do doador, informação essa que, no mínimo, terá de ser partilhada com os seus filhos adolescentes ou adultos, que necessitam de saber como gerir os seus próprios cuidados médicos.)

Actualmente, os especialistas debatem-se sobre se se deve dizer às crianças que elas foram concebidas através de esperma ou de óvulos de um dador exterior ao casal. Afinal de contas, ao contrário da adopção, a mãe carregou o feto até ao fim e deu à luz o bebé. Quando o pai não é o dador de esperma, alguns especialistas defendem que, devido a históricos clínicos, é muito importante que as crianças sejam informadas acerca deste facto, pois podem, futuramente, por questões de saúde, necessitar de sabê-lo. Também são da opinião que estes segredos podem ser devastadores para a família e para a criança se forem descobertos por acidente. Outros especialistas acreditam que esta é uma decisão pessoal, e que cada família a deve tomar de acordo com as suas convicções. Eles mencionam o medo da desaprovação social e da crítica, assim como a necessidade de proteger a privacidade da família – afinal de contas, uma criança de 4 anos pode partilhar indiscriminadamente esta informação com outras pessoas.

Esta é uma decisão de família extremamente individual, que deverá discutir com o seu parceiro/a sua parceira e com pessoas que lhe possam dar conselhos fiáveis.

As mulheres ou homens que são mães ou pais solteiras(os) de livre vontade, enfrentam ainda outras questões, quando confrontadas com a pergunta: «De onde é que eu vim?» Até as crianças irem para a escola, é provável que acreditem que a sua experiência própria é universal: em casa não existe um pai ou uma mãe. Só quando começam a interagir com outras crianças relativamente às relações familiares nucleares é que começam a questionar a sua própria situação. «Eu tenho um pai/uma mãe?» é uma pergunta que se pode esperar de uma criança de 3 ou 4 anos que viva nesta situação.

Algumas questões para reflectir:

- Como e quando deseja ter uma conversa com os seus filhos sobre o pai biológico/a mãe biológica deles?
- Como irá responder à pergunta: «Quem é a minha mãe/o meu pai?»
- Como irá responder à pergunta: «Eu não tenho uma mãe/um pai?»

As suas respostas podem ser distintas se a criança tiver sido adoptada ou concebida através da inseminação artificial. É diferente conhecer a mulher que carregou o seu filho ou o homem que doou o esperma para o conceber e, como quem recorre a um banco de esperma, nunca os ter conhecido. No caso da inseminação artificial, pode dizer-lhes: «Eu queria muito ter um bebé. Por isso, perguntei a um senhor se me podia ajudar. Ele providenciou o esperma, que se juntou ao meu óvulo para que tu começassem a crescer dentro de mim.» Nos casos dos doadores anónimos, poderá dizer algo do género: «Eu queria muito ter um bebé. Fui a um banco de esperma buscar o esperma que fez com que tu surgisses. Vou contar-te o que sei sobre o homem que me ajudou a conceber-te.»

Talvez a coisa mais importante que possa fazer por uma criança em idade pré-escolar ou a frequentar a escola, é reconhecer que existem muitos tipos diferentes de família. Existem alguns livros sobre esta questão para crianças pequenas.

Na escola, os seus filhos podem, pela primeira vez, tomar consciência de que a sua família é diferente das outras. É muito importante prepará-los para esta situação e conversar com eles sobre como deseja que eles transmitam informações sobre a vossa família. Os seus filhos podem ser importunados por outros colegas de turma menos tolerantes. Existem questões muito importantes para discutir com os seus filhos e com os professores dos seus filhos.

Os últimos anos do 1º ciclo e os primeiros anos do 2º ciclo dos 9 aos 14 anos

Esta é a idade que os seus filhos se começam a transformar em adolescentes. Eles vão passar pelo mais rápido período de desenvolvimento físico, social e emocional. É claro que, como pais, sabemos que, ao longo desses anos, os nossos filhos vão ficar mais altos e que vão passar pela puberdade, mas, muitas vezes, não estamos preparados para as mudanças sociais e emocionais.

Puberdade, teenager e adolescência são palavras que não têm o mesmo significado.

A puberdade é o estágio de maturação em que um ser humano começa a ser capaz de reproduzir.

A palavra inglesa *teenager* é um termo cronológico: um *teenager* é um jovem com idade compreendida entre os 13 e os 19 anos.

A adolescência é um conceito relativamente recente e diz respeito ao período de desenvolvimento que abrange a puberdade (ou o fim da infância) até ao alcance da idade adulta.

A preparação para a puberdade

Os jovens, algures entre os 8 e os 16 anos de idade, passam por um processo de desenvolvimento biológico previsível, denominado puberdade. As mudanças inerentes à puberdade podem começar aos 8 anos de idade nas raparigas e aos 9 anos de idade nos rapazes. No entanto, em alguns jovens, essas mudanças só acontecem aos 15 ou aos 16. A idade média para o início da puberdade nos rapazes é entre os 11 e os 12 anos de idade; nas raparigas, é entre os 10 e os 11. O processo da puberdade, desde as primeiras transformações físicas até ao alcance de um corpo de adulto completamente formado, pode demorar quatro ou cinco anos. Em média, os rapazes começam e terminam a puberdade cerca de um ou dois anos mais tarde do que as raparigas.

O primeiro sinal visível da puberdade nas raparigas é, geralmente, o crescimento dos «nódulos» -os seios começam a elevar-se, assemelhando-se a pequenos montículos. Posteriormente, os seios e os mamilos irão aumentar. As raparigas começam a crescer rapidamente, frequentemente aumentando bastantes centímetros por ano. As zonas genital e axilar começam a produzir glândulas sudoríparas e o corpo pode começar a soltar odor. O período menstrual da maior parte das raparigas inicia-se cerca de dois anos após os seus seios terem começado a crescer, no entanto, o crescimento dos seios de algumas raparigas pode já estar completo antes de elas terem a sua primeira menstruação; e os seios de algumas raparigas podem continuar a crescer muitos anos depois de terem tido a sua primeira menstruação.

Os rapazes passam por muitas transformações semelhantes. Durante a puberdade, também eles começam a ter alguns pêlos claros nas zonas púbica e axilar, e as suas glândulas sudoríparas são activadas. Algures entre os 12 e os 14 anos, o pénis e o escroto começam a aumentar. Primeiro, os testículos tornam-se maiores e a pele do escroto fica vermelha e mais grossa. À medida que os rapazes vão ficando mais velhos, o pénis começa a aumentar e os pêlos púbicos vão-se tornando mais escuros e começam a encaracolar.

Os jovens de hoje atingem a maturidade sexual muito mais cedo do que no passado.

Preparar a sua filha para a puberdade

A sua filha é capaz de reparar que o seu corpo está a mudar antes de si. Ela vê o início do crescimento dos pêlos nas axilas e na vulva, e pode começar a sentir um cheiro estranho nas axilas e algo viscoso nas cuecas. É provável que tenha «dores de crescimento» no peito.

Na maioria das raparigas, o crescimento dos nódulos ocorre entre os 9 e os 10 anos, mas também pode começar aos 7 ou aos 13 e meio. Durante a puberdade, os seios desenvolvem-se e os órgãos sexuais internos (ovários, útero, vagina) e os exteriores (lábios e clítoris) aumentam de tamanho. De facto, o útero pode aumentar de tamanho cinco a sete vezes. Em média o processo da puberdade nas raparigas tem uma duração de quatro anos, mas pode ser tão rápido como um ano e meio, ou tão longo como oito anos.

A idade da ocorrência da primeira menstruação, denominada pelos especialistas de menarca, depende de numerosos factores: raça, genes, alimentação e cultura.

A maioria das jovens mulheres não estão preparadas para as transformações que ocorrem no seu corpo e para a menarca, por isso é necessário preparar a sua filha para o seu primeiro período. Não se sugere que isso seja feito numa «Grande Conversa». Lembre-se, as «Grandes Conversas» são susceptíveis de serem desconfortáveis para ambas – para si e para a sua filha. As raparigas devem ser preparadas para a puberdade aos poucos, estando sempre disponível para mais questões. Existem várias formas de introduzir este tema:

- pode conversar com ela sobre o dia que teve o seu primeiro período;
- fale sobre a protecção higiénica quando forem juntas às compras e estiver com a menstruação;
- diga-lhe que reparou que os seus seios se começaram a desenvolver e que este é o começo de transformações maravilhosas no seu corpo;
- ofereça-lhe um livro sobre a puberdade;
- etc...

Quando as crianças são, desde cedo, informadas, torna-se mais fácil, por exemplo, começar a falar, por volta dos 7 ou dos 8 anos, acerca das transformações que a sua filha vai experienciar mais tarde. Deve-se transmitir aos filhos a mensagem de que os períodos menstruais são um facto da vida de todas as mulheres, e que podem ser facilmente geridos.

É provável que o primeiro período de uma rapariga surja dois anos depois de os seus nódulos se terem começado a desenvolver, embora nem sempre seja este o caso. No entanto, logo que a sua filha tenha nódulos no peito, converse frequentemente com ela sobre com o que contar quando tiver o seu primeiro período.

É uma boa ideia fazer com que ela tenha sempre um penso na mochila e explicar-lhe, detalhadamente, o que deverá fazer se tiver pela primeira o seu período na escola, ou noutro local que não seja em casa.

Pode ser útil para a sua filha o facto de partilhar com ela algumas das experiências que teve ao longo da sua puberdade. O facto de uma mãe ou uma tia partilhar com a rapariga a forma como ela se sentiu com as transformações do seu corpo pode ser tranquilizante. Pode dizer algo como:

- Quando eu tinha a tua idade, o meu corpo parecia (...)
- A minha principal preocupação acerca do meu corpo durante a puberdade era (...)
- Queres ouvir como foi a primeira vez que eu tive o período?
- Eu lembro-me de que os rapazes eram (...)
- Eu lembro-me de pensar que o sexo era (...)

Nesta altura, os livros podem ser muito úteis. A sua filha pode ter uma série de questões à medida que o seu corpo se vai desenvolvendo e modificando ao longo dos próximos anos. Pode ser útil que ela possua

alguns livros, de forma a que tenha uma referência que possa consultar em privado para encontrar respostas a possíveis questões.

Existem também algumas cassetes de vídeo/DVD excelentes sobre a puberdade, dirigidas a pré-adolescentes. Mais uma vez, poderá oferecê-las à sua filha e sugerir-lhe que as vejam juntas – ou que ela a veja sozinha. Se a sua filha parecer reticente em vê-las diga-lhe que estão perto do vídeo e que ela poderá ver sozinha ou com as suas amigas.

Os pais solteiros com filhas que não têm uma mãe presente sentem-se especialmente inaptos nesta preparação para a puberdade. Dependendo do relacionamento que tem com a sua filha, existem muitas formas de abordar este tema. Pode passar a informação directamente, tal como uma mãe o faria. Pode pedir à tia, à avó ou a uma amiga próxima para ficar com esta responsabilidade. Deve certificar-se de que ela tem cassetes de vídeo/DVD e livros por perto para que possa tirar as suas dúvidas.

É importante os pais pensarem como reagirão quando a sua filha tiver o período pela primeira vez. Os pais podem tratar a primeira menstruação como uma altura de celebração.

Algo triste que acontece a muitas raparigas na puberdade é os homens adultos que as rodeiam – pais, tios, avôs – deixarem de as abraçar, beijar e agarrar. De um momento para o outro, estes homens vêm o corpo da rapariga a mudar e afastam-se fisicamente dela. Alguns pais param mesmo de abraçar as suas filhas na puberdade. E, por vezes, as filhas sentem-se envergonhadas, embaraçadas, confusas e magoadas devido a esta rejeição.

Elas não pediram esta alteração no relacionamento. Acontece de repente. E, subitamente, uma mensagem é transmitida: todo o contacto com uma mulher adulta é sexual. Muitas mulheres adultas, lembram-se, de forma triste, de uma alteração definitiva no seu relacionamento com o próprio pai nesta altura. Lembrem-se, a sua filha ainda é a sua menina, e ela ainda precisa de si. Faça um esforço para não quebrar os laços de afecto.

Estádios de Tanner para as raparigas		
Estádio de Tanner	Pêlos púbicos	Seios
1	Nenhuns	Nenhuns
2	Escassos	Nódulos pequenos
3	Mais escuros, começam a encaracolar	Seios e mamilos crescem
4	Espessos, encaracolados, menos do que nos adultos	Desenvolvimento contínuo dos seios
5	Triângulo adulto	Desenvolvidos, os mamilos estão salientes

Preparar o seu filho para a puberdade

É provável que o seu filho note que o seu corpo está a modificar-se antes de si. Ele vê os pêlos a nascerem nas axilas e à volta da base do pénis, e o escroto a mudar de cor. Ele pode perguntar-se se é uma pessoa normal e estar preocupado com o facto de parecer que lhe estão a crescer seios.

Muitos pais não estão ao corrente destas transformações. De facto, muitos deles ficam surpreendidos quando, um dia, notam que o seu filho tem pêlos púbicos ou nas axilas e que a sua voz está a mudar.

Nos rapazes, a puberdade inicia-se no sexto ou no sétimo ano, mas alguns rapazes começam-na com 9 anos de idade e outros apenas com 14. O primeiro sinal físico é, normalmente, um aumento do tamanho dos testículos; ao contrário do que acontece com os seios das filhas, é pouco provável que os pais reparem neste processo. Durante a puberdade, o pénis duplicará de tamanho.

É essencial que prepare o seu filho para a puberdade e, tal como com a sua filha, a «Grande Conversa» não irá ter muito bons resultados. Até pode ser ainda mais difícil. Assim, tente observar as transformações pelas quais o seu filho está a passar e vá-lhe transmitindo, aos poucos informações. Converse acerca das transformações físicas por que ele vai passar e sobre os seus sentimentos. Certifique-se de que fala sobre as transformações do pénis e do tamanho dos testículos, assim como sobre a possibilidade de, à medida que ele se vai desenvolvendo, ter «sonhos húmidos». Diga-lhe que vai compreender se vir lençóis sujos, e que ele pode simplesmente colocá-los no cesto da roupa para lavar. Ou, melhor ainda, faça com que ele comece a lavar algumas das suas roupas, algo que será útil na sua vida, um dia mais tarde.

O tamanho do pénis pode ser um tema de muita importância para os rapazes pré-adolescentes. Eles comparam-se uns aos outros nos urinóis e nos balneários. Os rapazes desta idade precisam de saber que o tamanho do pénis adulto é de 5 a 10 centímetros quando está flácido e 12.5 a 17.5 centímetros quando está erecto. Eles precisam de saber que alguns homens têm o pénis pequeno e que outros têm o pénis grande: o pénis que é mais pequeno quando está flácido cresce mais quando os homens são sexualmente excitados; o pénis que é grande quando está flácido, cresce menos. E eles têm de saber que, para a maior parte dos adultos, o tamanho do pénis não tem qualquer importância para a satisfação sexual.

Os rapazes também precisam de obter algumas informações sobre as erecções. Se o tem vindo a fazer desde o 1º ciclo, eles provavelmente não precisam de saber mais do que: «As erecções são mais frequentes à medida que vais passando pela puberdade».

No entanto, se não tiver falado sobre o assunto durante estes anos todos, esta conversa pode ser mais demorada. À medida que os rapazes vão passando pela puberdade, interessam-se mais por sexo e é mais provável que vivenciem a atracção sexual. E é possível que os seus pénis fiquem erectos com mais frequência. De facto, um rapaz de 13 anos tem, normalmente, várias erecções por dia. Estas erecções são, muitas vezes, inesperadas e desagradáveis: quando uma rapariga que está à sua frente se baixa para apanhar um garfo na cantina, quando uma rapariga bonita em mini-saia faz uma apresentação de um trabalho mesmo à sua frente, quando vê um anúncio sexy numa revista, e, de repente, lá vai! Aconteceu de novo! Os rapazes têm de saber que esta é uma reacção perfeitamente normal, e que a erecção vai desaparecer por si própria. Eles também podem achar útil aprender estratégias para que ninguém repare que eles estão excitados: colocar o tabuleiro ou os livros num local estratégico ou segurar a revista que está a ler à altura da cintura pode ajudar.

O facto do pai ou um homem chegado à família partilhar algumas das suas próprias experiências sobre como foi a sua puberdade também ajuda. Pode dizer algo como:

- Quando eu tinha a tua idade, achava que o meu corpo era (...);
- A minha principal preocupação acerca do meu corpo durante a puberdade era (...);
- O meu primeiro «sonho húmido» foi (...);

- Eu lembro-me de que as raparigas eram (...);
- Eu lembro-me de pensar que o sexo era (...).

Um número significativo de rapazes é também atormentado por algo chamado «ginecomastia». Durante a puberdade, começam a desenvolver um aumento do tecido glandular à volta do peito; de facto, muitos destes rapazes ficam, por vezes, muito preocupados e com medo, pensando que lhes estão a nascer seios ou que se estão a tornar uma rapariga. Cerca de um em cada dez rapazes de 10 anos tem este tipo de desenvolvimento de tecido.

Antes de entrar em pânico, saiba que, na maioria das vezes, esta é apenas uma variação do desenvolvimento púbere masculino que, geralmente, desaparece no espaço de um ano ou de um ano e meio. Num em cada dez rapazes, prolonga-se por mais de dois anos. Se o seu filho é um daqueles casos em que se verifica um extremo desenvolvimento do peito, fale com o seu médico. Pode ser uma boa ideia conversar com a sua filha para não fazer pouco dos rapazes que parecem estar a ficar com seios, porque é extremamente embaraçoso para ele.

Livros e cassetes de vídeo/DVD podem também ser bastante úteis. Pode comprar livros para o seu filho para que os leiam juntos e/ou sozinhos. O seu filho deve ter livros sobre este tema no quarto para que possa recorrer a eles em privado, quando surgirem questões. E, de forma semelhante às raparigas, só porque ele não parece entusiasmado por lhe ter oferecido estes livros, não quer dizer que não os lerá.

As mães solteiras sentem-se frequentemente incapazes nesta altura. Pode falar com o seu filho sobre estas alterações, tal como o faria com outras questões importantes. Ou talvez possa pedir ao tio ou ao avô do seu filho, ou a um amigo de família para a ajudar. Os livros e cassetes de vídeo/DVD também podem ser úteis.

Estádios de Tanner para os rapazes		
Estádio de Tanner	Pêlos púbicos	Pénis/Escroto
1	Nenhuns	Igual ao de uma criança
2	Escassos	O escroto fica vermelho e maior; o pénis é igual ao de uma criança
3	Mais escuros, começam a encaracolar	O comprimento do pénis aumenta; o escroto continua a aumentar e a escurecer
4	Espessos, encaracolados, menos do que nos adultos	O pénis aumenta em comprimento e em circunferência
5	Adulto	Adulto

Para rapazes e raparigas

É importante que os seus filhos saibam que as crianças do outro género também passam pelas transformações inerentes à puberdade, e que muitas delas são iguais nos rapazes e nas raparigas. Mas

também, no mínimo, os rapazes devem saber algo sobre a menstruação e as raparigas sobre as ereções. Conversar com os rapazes e com as raparigas sobre o desenvolvimento físico do outro – pelo menos, genericamente – é importante para estabelecer as bases para o tratamento com respeito de ambos os sexos, assim como para os relacionamentos adultos.

Algumas palavras sobre as crianças que se desenvolvem mais cedo e as crianças que se desenvolvem mais tarde

Embora a maior parte dos jovens atravesse a puberdade pouco antes ou pouco depois de ter entrado na adolescência, alguns iniciam-na muito mais cedo e outros muito mais tarde. Tanto os que a começam mais cedo como os que a iniciam mais tarde enfrentam desafios específicos.

As raparigas que se desenvolvem mais cedo do que a média têm problemas específicos. Uma vez que parecem mais maduras, os adultos esperam, com frequência, que elas também ajam de uma forma mais madura. Uma rapariga no terceiro ou quarto ano que já tenha os seios a crescerem pode sentir-se embaraçada e querer esconder o seu corpo. Ela pode estar a ser gozada de forma implacável pelos rapazes e pelas raparigas da sua turma. Talvez chegue mesmo a julgar que não é normal.

Muitos pais fingem não reparar no corpo em desenvolvimento da sua filha. Isto pode fazer com que ela fique confusa e se sinta envergonhada. Conversar com ela ajudá-la-á. Assegure a sua filha de que as transformações pelas quais o seu corpo está a passar são normais. Explique-lhe que o início da puberdade é como um despertador que está programado para começar a tocar. Todas as pessoas começam a horas diferentes; o seu despertador começou a tocar mais cedo. Diga-lhe que, provavelmente, existem outras raparigas na sua turma que também estão a passar por estas transformações.

Tente fazer referência aos seus sentimentos de embaraço. Partilhe com ela histórias da sua juventude, quando sentia que era diferente ou que estava à parte da maioria. Tente encontrar uma mulher mais velha que também se tenha desenvolvido mais cedo do que o normal para falar com a sua filha. Uma pequena empatia pode ajudá-la bastante a sentir-se melhor consigo própria. Também pode ser útil ensaiar com ela o que fazer se for vítima de comentários de perseguição sexual na escola ou na vizinhança. Esteja consciente de que, quando a puberdade surge mais cedo do que o normal, é uma das melhores formas de prever as primeiras relações sexuais precoces. Por isso, assegure-se de que controla as suas interações sociais.

Os rapazes que se desenvolvem cedo de mais parecem ter menos problemas. Embora possam fazer troça deles por serem mais altos, é mais provável que sejam socialmente aceites. Se o seu filho for mais alto do que os colegas de turma, e visto que é provável que observe como os seus órgãos genitais estão a mudar, é uma boa ideia começar a falar sobre a puberdade mais cedo do que tinha planeado. Também se deve certificar de que conversa com ele sobre a forma como se sente relativamente ao desenvolvimento precoce. Ele necessita de que o tranquilize, mesmo que não demonstre.

Os rapazes têm mais problemas quando se desenvolvem tardiamente, comparados com as raparigas, que parecem ter mais problemas quando se desenvolvem mais cedo. Os rapazes que se desenvolvem tardiamente podem ser importunados de forma implacável e parecer mais infantis e desajeitados.

Fale, igualmente, com o seu filho sobre os seus sentimentos. As crianças que se desenvolvem tardiamente – tanto rapazes como raparigas – podem sentir-se desajeitadas, tímidas ou envergonhadas.

Podem estar a perguntar-se a si próprias se *algum dia* o seu corpo se desenvolverá. Podem não entender a atracção crescente dos seus amigos por rapazes ou por raparigas, e perguntar-se onde é que está o interesse. Por outro lado, podem tornar-se virtualmente obcecadas pelo seu corpo e por cada indicação de desenvolvimento, por mais pequena que seja. O facto de falarem com um adulto que também se desenvolveu tardiamente ajuda, assim como encorajar os seus talentos e capacidades. Frise que os melhores ginastas do mundo são adolescentes que se desenvolveram tardiamente. Assegure-lhes que o seu corpo se transformará quando o seu despertador começar a tocar.

Mensagens importantes sobre a puberdade para rapazes e raparigas

- A puberdade começa e acaba em alturas diferentes para as diferentes pessoas.
- O corpo de cada um desenvolve-se ao seu ritmo individual.
- A maior parte das transformações inerentes à puberdade são idênticas para os rapazes e para as raparigas.
- Normalmente, as raparigas começam a puberdade antes dos rapazes,
- Os pré-adolescentes apenas se sentem desconfortáveis, desajeitados e/ou conscientes de si próprios devido às rápidas transformações do seu corpo.
- Os sistemas sexual e reprodutivo desenvolvem-se durante a puberdade.
- As pessoas só são capazes de ter filhos depois de atingirem a puberdade.
- Durante a puberdade, as raparigas começam a fazer a ovulação e a menstruar e os rapazes começam a produzir esperma e a ejacular.
- Durante a puberdade, ocorrem mudanças emocionais.
- Durante a puberdade, muitos jovens começam a desenvolver sentimentos românticos e sexuais.

«Eu sou normal?»

Todos os adolescentes, independentemente de se desenvolverem mais cedo, mais tarde ou dentro da média, têm uma preocupação em comum: *Eu sou normal?* As rápidas transformações que o corpo sofre podem gerar uma confusão extrema. As crianças dos 9 aos 12 anos podem ficar obcecadas pela sua aparência. Há psicólogos que afirmam que os pré-adolescentes têm uma «audiência imaginária»: pensam que todas as pessoas estão a olhar para eles. Vestir, arranjar o cabelo e a face pode demorar horas.

Perguntam-se, com frequência: «Eu sou normal?» Estão preocupados com o seu peso, com o tamanho dos seios ou do seu pénis e se estão sobre ou subdesenvolvidos. Perguntam-se se os seus sentimentos, que por vezes variam imenso, são normais. É importante que assegure os seus filhos de que eles se estão a desenvolver de acordo com o seu relógio pessoal e genético, que está pré-programado. Quando lhe colocarem questões, tais como: «Porque é que eu ainda não tenho o período?», ou: «Detesto ser o rapaz mais baixo da turma», saiba que a pergunta implícita é «Eu sou normal?» Pode dizer algo como:

Progenitor Aposto que me estás a perguntar se és normal. Não há nada de errado contigo. Todos os rapazes e todas as raparigas se desenvolvem em idades diferentes e a diferentes velocidades. Quando chegares aos 18 anos, terás o tamanho de um adulto. Até lá, o teu corpo está a desenvolver-se a um ritmo que é o normal para ti.

Talvez deseje partilhar com ele as suas histórias, ou mesmo uma fotografia sua de quando tinha a mesma idade.

Desenvolvimento emocional

As transformações físicas dos nossos filhos são frequentemente de mais fácil aceitação do que as transformações emocionais e sociais. Os pais de crianças entre os 9 e os 13 anos perguntam-se, muitas vezes: «O que aconteceu ao meu filho simpático, amoroso e obediente? Onde está a criança que adorava fazer coisas comigo? Porque é que parece que ela não quer fazer mais nada comigo? Porque é que ela não quer ser vista comigo?»

Um pediatra americano afirma: «Durante a infância dos filhos, os pais são o martelo; durante a adolescência, a bigorna» O que ele quer dizer com esta afirmação é que, até à adolescência, a nossa tarefa é ensinar, ensinar e ensinar, e, durante a adolescência, por vezes, apenas necessitamos de estar lá.

A realidade é que, durante pré-adolescência e nos anos que se seguem, os conflitos com os pais atingem o pico máximo. No entanto, é importante que saiba que apenas um em cada seis adolescentes experencia uma ruptura grave na relação que tem com os pais. Os pré-adolescentes estão a começar a separar-se dos pais, mas ainda os procuram para os orientarem e para os apoiarem.

As alterações no relacionamento entre pais e filhos são difíceis para todos – para os seus filhos e para si.

Existe uma grande variação no crescimento e no desenvolvimento psicológico dos adolescentes. Tal como as crianças começam e terminam os estádios físicos da puberdade em alturas diferentes, também as alterações psicológicas ocorrem em alturas distintas. De facto, o que pode ser muito confuso é o facto de o crescimento físico, o emocional, o social e o intelectual poderem ocorrer em alturas diferentes. Ou todos ao mesmo tempo.

Geralmente, considera-se que uma adolescência se inicia mais cedo do que o normal quando a criança tem entre os 12 e os 14 anos, no entanto, alguns jovens experenciam algumas destas alterações mais cedo, entre os 9 e os 12 anos. Lembre-se, o objectivo da adolescência é chegar à idade adulta: independência emocional, psicológica e financeira dos pais. Assim, à medida que estas disputas vão começando, não se esqueça de que deseja, verdadeiramente, que o seu filho se torne um adulto independente. Afinal de contas, quer mesmo que o seu filho chegue aos 28 anos e ainda more em sua casa, dependendo de si para tudo?

As rápidas transformações físicas inerentes à puberdade dão início a muitas destas alterações psicossociais. Os adolescentes começam a querer cada vez mais independência e estão, muitas vezes, muito conscientes do seu próprio corpo. A inconstância das hormonas leva, frequentemente, a um mau humor extremo e a sentimentos inexplicáveis. Tanto desejam desesperadamente que os ajude, como, logo a seguir estão a gritar: «Tu não entendes nada», e batem com a porta do quarto. Podem estar menos interessados em

fazer coisas consigo, ou não querem mesmo ser visto consigo. As crianças desta idade tornam-se muito sensíveis ao que entendem como crítica ou conselho de um adulto, embora possam ser bastante implacáveis no que respeita às críticas que fazem aos pais.

Elas sentem necessidade de testar a sua autoridade e, por vezes, a autoridade dos professores e de outras pessoas adultas com quem convivem. Isto inclui experimentar valores diferentes dos seus.

As pesquisas indicam que muitos adolescentes passam por um período em que parecem rejeitar os valores dos seus pais, mas que, no entanto, a grande maioria adota valores muito semelhantes aos da sua família, quando atingem a idade adulta. Tente não ficar alarmado quando o seu filho lhe anunciar que é contrário aos valores sociais expressos da sua família. É provável que esta fase seja passageira.

Os amigos tornam-se muito importantes ao longo dos anos da pré-adolescência. Ser popular é extremamente importante. A boa notícia é que essa necessidade de ser exactamente como os amigos, também conhecida como conformidade das práticas juvenis, atinge o seu pico no início da adolescência e, seguidamente, começa a diminuir. A má notícia é que essa pressão exercida pelos amigos pode ser bastante intensa durante este período e que, normalmente, dita o tipo de sapatos que se usa, o comprimento da camisola e das calças e se é, ou não, «fixe» ser-se visto com os pais. Também pode conduzir à experimentação de cigarros, de álcool, de substâncias psicoactivas e de, claro está, sexo.

Pergunte aos seus filhos como se chamam os grupos existentes na escola deles. Uma olhadela às roupas de um pré-adolescente é, normalmente, suficiente para que o possa contextualizar num grupo. As crianças podem sentir-se, pela primeira vez, pressionadas para participar em certas actividades de forma a que possam pertencer a um grupo, o que, para algumas, significa fumar, roubar, ou copiar nos testes.

É normal que os adolescentes desejem passar mais tempo com amigos e com os colegas de turma do que com os pais ou com os amigos dos pais. E todos os estudos levados a cabo indicam que eles se sentem mais felizes quando estão com os amigos.

É boa ideia conversar bastante com os pré-adolescentes sobre amizades e pressões exercidas pelos amigos. Pode ser especialmente importante e difícil se achar que o seu filho anda com as companhias erradas. Tente manter os canais de comunicação abertos sem se tornar ditatorial. Certifique-se de que ele sabe que um bom amigo faz com que nós nos sintamos bem com nós próprios – e que se alguém nos pedir para fazermos algo que seja contrário aos nossos valores, não é um bom amigo. Também lhe pode perguntar que qualidades é que ele valoriza num amigo, e o que faz com que ele seja um bom amigo.

Assegure-se, igualmente, de que ele tem um grupo de amigos. Alguns pré-adolescentes experienciam uma enorme solidão e alienação. Parecem não conseguir fazer amigos na escola, ou, por alguma razão inexplicável, parecem não se adaptar. É importante que as crianças tenham amigos da sua idade. Se suspeitar de que o seu filho não encontra amigos na escola, ajude-o a encontrar grupos de amigos alternativos. Incentive-o a participar em actividades extra-escolares, tais como numa equipa de desporto, num grupo de música, nos escuteiros, no grupo de jovens – qualquer coisa que desperte o seu interesse. E converse com ele sobre como começar e dar continuidade a amizades.

Um dos maiores desafios para os pais de crianças que estejam a passar por estes anos de pré-adolescência é o que fazer quando o seu filho começa a andar com o grupo errado, ou quando tem um amigo do qual não gosta. Esta pode ser a sua última oportunidade para intervir neste tipo de situações. Certamente, quando o seu filho já tiver carta de condução, não existirão muitas formas de controlar as suas amizades. Mas

pode exercer esse controlo agora: tal como quando o seu filho era mais novo, pode decidir em casa de quem é que ele pode ficar, com quem é que a sua filha pode ir passear, o que é que o seu filho pode fazer depois da escola, com quem é que a sua filha pode falar ao telefone, e por quanto tempo. No entanto, de uma forma distinta de quando eles eram crianças pequenas, é melhor discutir estas questões e «estabelecer regras». Se não se sentir bem com um amigo em particular, convide-o para jantar e veja como ele interage consigo e com o seu filho. Confie nos seus instintos; não tenha medo de dizer ao seu filho que prefere que ele não esteja fora da escola com esta criança e explique-lhe por que é que acha que isto é o melhor para ele. Porém, tente fazer com que ele chegue a esta conclusão sem ter de lhe revelar os factos.

Tal como quando os seus filhos eram mais novos, tente conhecer os pais dos amigos dos seus filhos. Isto pode ser mais desafiador do que quando andavam todos juntos a brincar no parque infantil. Mas é uma forma de saber mais sobre os amigos dos seus filhos, e também faz com que eles se apercebam de que continua envolvido nas vidas deles.

Nesta idade, os seus filhos também começam a desenvolver um sentido de identidade. Iniciam a capacidade para pensar de forma abstracta. É frequente as crianças desta idade sonharem acordadas, voltarem-se para o seu interior e agirem de determinada forma no seu imaginário. Dar aos seus filhos um diário ou uma agenda, e respeitar o seu direito de privacidade pode ser muito importante para incentivá-los a pensar sobre os seus sentimentos e a explorá-los. Muitos pais preocupam-se com o facto de os seus filhos pré-adolescentes passarem muitas horas sozinhos no quarto; tente lembrar-se de que tempo a sós pode ser uma parte importante do crescimento.

As crianças desta idade podem parecer muito dramáticas. Sentem, muitas vezes, que estão continuamente em palco. Podem convencer-se de que os seus problemas são únicos e de ninguém as entende. Um «tu não compreendes», seguido de uma porta a bater, não é invulgar. Assegure-se de que vai estar lá para conversarem quando a porta estiver aberta de novo.

Um breve olhar sobre o início da adolescência

- A puberdade é o acontecimento determinante.
- Adaptação às mudanças púberes.
- Preocupação com a imagem do corpo.
- Início da separação dos pais.
- Aumento dos conflitos entre pais e filhos.
- Presença de grupos sociais exclusivos.
- Identificação com grupos de colegas.
- Concentração no relacionamento com os colegas.
- Pensamento concreto, mas início da capacidade para pensar de forma abstracta.

O pré-adolescente que não faz perguntas

Existem alguns pré-adolescentes que não fazem perguntas sobre sexualidade. Alguns ficam envergonhados só pelo facto de a questão ser levantada. Se ainda não tiver conversado com os seus filhos sobre sexualidade antes de eles terem atingido esta idade, pode muito bem ter-lhes transmitido a mensagem de que se sente constrangido ao falar sobre estes assuntos. Infelizmente, nesta altura, já é difícil fazer com que eles pensem de forma diferente. No entanto, mesmo que não perguntem, deve partir do princípio de que têm perguntas para colocar.

Não pense que a criança que não pergunta sabe tudo aquilo de que necessita. É provável que seja apenas tímida quando se trata destes assuntos. Ela pode pensar que devia saber tudo sobre estes temas. E pode não saber como lhe colocar questões acerca dos mesmos. Inadvertidamente, pode ter-lhe transmitido que se sente desconfortável quando fala sobre questões relacionadas com a sexualidade. Lembre-se, é muito mais positivo ter pequenas conversas do que bombardear a crianças com factos. Na realidade, os factos são menos significativos do que transmitir aos seus filhos que deseja conversar com eles sobre estes importantes assuntos. Lembre-se de que é provável que os seus filhos tenham perguntas e preocupações, e que podem não falar consigo sobre elas. Cabe-lhe a si tomar a iniciativa.

A forma mais fácil de começar é, tal como em todas as outras idades já mencionadas, procurar um momento propício ao ensino. Aproveite uma situação transmitida pela televisão para falar acerca dos seus valores sobre a sexualidade: «Achas que a Susana devia sair com aquele rapaz que tem um filho? Achas que ela devia ter estado no quarto sozinha no quarto com ele.» E espere pela resposta da criança. Por vezes, é mais fácil para os pré-adolescentes falar sobre as personagens fictícias do que falar sobre si próprios, ou sobre os seus amigos.

Transportar o seu filho e os respectivos amigos adolescentes no carro pode proporcionar-lhe uma visão interessante do mundo deles. Pode ser uma boa forma para captar o que os seus filhos pensam na realidade e identificar temas para futuras conversas.

Uma sugestão que algumas pessoas têm achado útil é pedir ao pré-adolescente para explicar algo a um irmão, a uma irmã ou a um primo mais novo. «Margarida, gostava de saber se me podes ajudar a conversar com o teu irmão mais novo sobre o facto da tia Luísa estar grávida», ou «Hoje à noite gostava de falar com o João sobre SIDA, podes ajudar-me?» desta forma, está a transmitir-lhe que está consciente de que ele sabe algo sobre este tipo de assuntos, assim como lhe proporciona uma oportunidade para ouvir as suas descrições. É um método ótimo para corrigir algumas informações erradas que existam e para que ele saiba que estes são temas sobre os quais se fala em casa.

Outra ideia é falar com outro adulto sobre um destes assuntos quando os seus filhos estiverem presentes. Deixá-los assistir a uma discussão sobre assédio sexual dá-lhes a entender que acha que eles já têm idade suficiente para lidarem com estes temas. Perguntar pela sua opinião faz com que eles saibam que valoriza e que respeita as suas ideias, e com que se apercebam de que os adultos ainda têm de resolver algumas destas questões.

Masturbação

Existem alguns tópicos que são de difícil abordagem, a masturbação é um deles. Durante a puberdade, muitos rapazes e raparigas começam a masturbar-se para obterem prazer sozinhos. A masturbação é a forma como muitos jovens – e, por vezes, os adultos – experienciam o orgasmo ou a ejaculação.

Os rapazes em particular, parecem adoptar a masturbação durante a puberdade.

O seu filho pré-adolescente tem de saber que, embora muitos pré-adolescentes, adolescentes e adultos se masturbem, outros nunca o fazem. E se ele estiver preocupado com este comportamento, deve falar consigo ou com outro adulto em quem confie.

Algumas famílias opõem-se à masturbação, e, se esta é a sua opinião, é importante que comunique o que sente ao seu filho pré-adolescente. Não se conhece nenhuma investigação que indique que proibir a masturbação impede que os jovens tenham este comportamento, embora possa aumentar o seu sentimento de culpa. Independentemente das suas crenças, todos os pré-adolescentes merecem estar ao corrente de um facto: não existem provas de que a masturbação cause quaisquer danos físicos ou mentais.

«Andar» com alguém

É claro que os pré-adolescentes não estão apenas interessados em comportamentos sexuais solitários. Muitos deles estão a começar a explorar os seus primeiros relacionamentos, e alguns começam a ter algumas experiências do foro sexual com outra pessoa.

Os adolescentes de hoje não namoram. Eles não têm um companheiro ou uma companheira. Eles «andam». E «andam» desde o quinto ano. Parece ser esta a altura em que as crianças começam a «andar». Por vezes, começam no quinto ano, outras vezes no sétimo.

O que significa isto? Bom, muito provavelmente, não é muito diferente do que na sua altura. Diz-se a um amigo que se gosta de alguém, o amigo diz a esse alguém, que diz que sim, que também gosta de si, ou que não gosta. Se a resposta for positiva, começam a andar um com o outro.

E, na maior parte das vezes, não significa muito mais do que isto. «Andar um com o outro» durante a pré-adolescência é um ensaio geral para futuros relacionamentos românticos durante a adolescência. «Andar» não significa sair para namorar. Não existe um «onde» para estes casais. Para a maioria deles, andarem juntos significa que todas as pessoas na escola sabem que são namorados e que dançam juntos nos bailes da escola. É pouco provável que isto signifique que saem juntos, que vão à casa um do outro ou que experimentam comportamentos do foro sexual. Possivelmente, pouco mais significa do que longos telefonemas e troca de *sms*.

Converse com os seus filhos sobre as normas que prevalecem na escola. Existem alguns colegas de turma que andam? Eles já andaram com alguém ou já quiseram andar com alguém?

Pode ficar surpreendido por descobrir que muitos alunos desta faixa etária preferem não dizer aos pais que andam com alguém. Algumas raparigas dizem: «Os meus pais iam proibir-me.» Certos rapazes confessam: «O meu pai ia fazer pouco de mim.» E outros pré-adolescentes contam que este é um assunto deles, e que os pais não têm nada que ver com isso.

Mas este é um tema importante para ser discutido. Conceda-lhe a oportunidade para fazer parte da vida dos seus filhos pré-adolescentes e para falar com eles sobre os seus sentimentos. Muitos pré-

adolescentes preocupam-se com o facto de não andarem com ninguém. E, por vezes, existe uma grande pressão por parte dos amigos para se ter um namorado ou uma namorada.

Estes relacionamentos são, normalmente, de muito pouca duração.

Os pais preocupam-se com estes primeiros relacionamentos, porque têm medo de que eles levem à experimentação sexual. De facto, alguns pais proíbem-nos. A maioria destes relacionamentos são, geralmente, inocentes e uma maneira dos jovens experimentarem os sentimentos românticos de forma segura. Uma vez que eles normalmente não envolvem actividades extra-escolares, é pouco provável que a sua proibição resulte. O que pode estar a fazer é ensinar aos seus filhos a agirem nas suas costas – o que não é uma boa base para a educação bem-sucedida de um adolescente.

Embora muitos destes relacionamentos tenham a ver, acima de tudo, com o estatuto que se adquire ao ter um namorado ou uma namorada, para alguns jovens, eles significam o primeiro amor.

Mensagens para pré-adolescentes sobre o amor

- Uma pessoa pode demonstrar o seu amor por outra de muitas formas.
- O amor-próprio intensifica as relações amorosas.
- As pessoas são capazes de dar e receber amor.
- Amor não é o mesmo que envolvimento ou atracção sexual.
- Os sentimentos que uma pessoa tem quando se apaixona são diferentes daqueles num relacionamento contínuo.
- Num relacionamento amoroso maturo, as pessoas incentivam-se uma à outra a desenvolverem-se como indivíduos.
- O primeiro amor é, normalmente, uma das experiências mais intensas que se tem na vida.
- Amor é um conceito de difícil definição.
- É difícil saber-se ao certo se se está apaixonado.

Nos inquéritos e nas aulas, um das questões nas quais os pré-adolescentes mais desejam ser ajudados é: «Como é que sei se estou apaixonado?» O primeiro amor tanto pode ser emocionante, como assustador. Também pode ser colocado acima de tudo. Os seus filhos podem passar horas a sonhar acordados ou a falar ao telemóvel com o namorado ou com a namorada.

Antes de continuar a ler, feche os olhos e pense um pouco sobre o seu primeiro amor. Como é que era o seu nome? O que é que sentia por ele ou por ela? Como é que se sentia quando ele ou ela lhe telefonava? E quando lhe sorria e lhe segurava a mão? E como é que se sentia quando os adultos não o levavam a sério ou chamavam a esse relacionamento, tão especial e importante para si de «namorico infantil»? Houve alguém que não retribuiu essa primeira ou segunda paixão da sua vida? Como é que se sentiu?

A maioria de nós consegue lembrar-se desses sentimentos de uma forma muito intensa. E, para muitos, esse primeiro amor pode ter sido o mais intoxicante e intenso das suas vidas. Com certeza é algo que nunca esqueceremos.

Se o seu filho estiver apaixonado, é importante levar a sério os seus sentimentos – assim como é importante partilhar com ele os seus valores e estabelecer limites. Esta é uma altura oportuna para insistir que os sentimentos são diferentes dos comportamentos. Pergunte-lhe se ele quer ouvir falar do seu primeiro amor. Assegure-se de que partilha com ele os comportamentos que são aceitáveis numa criança de 12 anos, assim como os que não o são. Ajude-o a compreender que o estar-se apaixonado é apenas uma parte de um relacionamento, que também inclui confiança, intimidade e amizade.

Aproveite a primeira paixão ou o primeiro amor dos seus filhos para falar acerca dos seus valores relativamente aos comportamentos sexuais e aos jovens. Explique-lhes que o amor e o sexo são coisas distintas; muitas vezes andam de mãos dadas, mas nem sempre.

A maior parte dos pré-adolescentes pouco mais faz do que beijar. No entanto, alguns desses beijos podem ser impressionantes. E os jogos em que eles se têm de beijar uns aos outros ainda fazem parte das festas de rapazes e raparigas, tal como provavelmente o faziam na sua altura. Mas os beijos românticos são, normalmente, reservados aos casais de namorados. Se o seu filho andar com alguém, é muito provável que se beijem.

Porém, uma minoria de pré-adolescentes vai para além dos beijos.

É aqui que deve intervir. Mensagens claras e directas dos pais sobre a importância da abstinência são vitais para os jovens desta faixa etária. O adiamento das primeiras relações sexuais está intimamente relacionado com um forte sentimento, por parte dos adolescentes, de ligação aos pais e à família – acreditando que os pais os amam e que se preocupam com eles. De facto, os adolescentes que estão mais próximos dos pais têm mais tendência para retardar o seu envolvimento nas relações sexuais, têm menos parceiros sexuais e é mais frequente usarem contraceptivos, se tiverem relações sexuais, do que aqueles que não são tão chegados.

Faz parte do seu papel como progenitor de um pré-adolescente e, posteriormente, de um adolescente, estabelecer limites no que respeita às saídas dele com pessoas do sexo oposto. Muitos pais, talvez na tentativa de incentivarem os seus filhos a tornarem-se independentes, deixam de se envolver nesta questão. Cabe a si decidir se, e sob que circunstâncias, os seus filhos podem namorar. Alguns especialistas acreditam que não se deve começar a ter um relacionamento sério antes dos 16 anos de idade. É certo de que começar a namorar precocemente pode levar à experimentação sexual mais cedo do que quando se começa a namorar mais tarde. Outras pessoas acreditam que esta espécie de «ensaio geral» do namoro é inocente, mas que, ainda assim, os pais devem estabelecer limites relativamente aos locais até onde a criança pode ir: «Podes ir ao cinema, hoje à tarde, mas eu vou levar-te e buscar-te.»

Decida o que está certo para a sua família. No entanto, poderá ser-lhe útil saber que o segredo parece ser o supervisionamento e o controlo do comportamento, não os limites que são impostos à criança. Os adolescentes, cujos pais os supervisionam de perto, tendem a ser mais velhos quando têm, pela primeira vez, relações sexuais, a ter menos parceiros e a usar contraceptivos se tiverem relações sexuais. Porém, se for muito rigoroso, pode fazer com que os seus filhos ripostem. Alguns estudos sugerem que a abordagem de «proibição» não funciona: as adolescentes com pais «muito rigorosos» têm *mais* tendência para engravidar. O segredo é manter-se envolvido e comunicar as suas expectativas aos seus filhos.

E assegure-se de que fala com eles sobre a hora a que têm de voltar para casa das suas saídas em grupo ou com alguém do sexo oposto.

Faça-lhes perguntas concretas, tal como: «Qual foi a parte mais divertida da tua saída?» e não: «Como é que foi?» (Quase que se consegue ouvir a criança de 12 anos a murmurar uma resposta a esta pergunta de resposta sim/não: «bom», «mais ou menos», «uma seca».) Tente não julgá-los. Quanto melhor os ouvir, mais provável é que os seus filhos desejem falar consigo.

Embora os limites dependam dos seus valores de família, uma grande quantidade de literatura científica apoia a ideia de que as crianças que frequentam os primeiros anos do ciclo não devem «andar» ou «namorar» com alguém que tenha mais de dois anos de idade do que elas. As pesquisas são muito claras: os jovens adolescentes que namoram com adolescentes mais velhos (e, por vezes com homens adultos ou, mais raramente, com mulheres adultas) têm mais tendência para se envolverem em comportamentos altamente perigosos: ingestão de bebidas alcoólicas, consumo de drogas, sexo e mesmo gravidez. Saiba com quem é que os seus filhos saem e diga-lhes, antes que isso aconteça, que não devem andar com pessoas muito mais velhas do que eles.

Os pais também devem conversar com os filhos acerca da abstinência. Os seus filhos pré-adolescentes têm de saber o que pensa sobre as relações sexuais entre adolescentes e os comportamentos que espera deles. Eles devem saber que a abstinência é o único método cem por cento seguro para evitar a gravidez e as doenças sexualmente transmissíveis, assim como quais os comportamentos que acha que são apropriados para alguém da sua idade: para a maioria dos pais, significa que se devem ficar pelo beijar e dar a mão.

Independentemente da sua opinião acerca das relações sexuais antes do casamento, provavelmente não existe um único pai ou profissional que ache que os pré-adolescentes estão preparados para um relacionamento maturo, que inclua relações sexuais. E os factos revelam que, quanto mais cedo um adolescente se tornar sexualmente activo, menos provável é que ele use um método contraceptivo e, por consequência, mais provável é que as raparigas engravidem. Também tendem a ter mais parceiros durante a adolescência. E, se se tratar de uma rapariga, é mais provável que o seu parceiro seja significativamente mais velho: normalmente, no caso das jovens que são mães entre os 11 e os 12 anos, os pais dos seus bebés são, em média, dez anos mais velhos.

Transmita aos seus filhos, de forma clara, os seus valores relativamente às relações sexuais:

Progenitor: Os jovens da tua idade são muito novos para terem relações sexuais. A nossa família acredita que se deve esperar (escolha uma opção) pelo casamento/pela universidade/por uma relação amorosa madura/pela idade adulta. Eu espero que falemos muito acerca disto quando começares a ter relações amorosas.

No entanto, esta mensagem de abstinência não significa que não tem falar com os seus filhos sobre controlo de natalidade e doenças sexualmente transmissíveis. No mundo actual, é vital que, a meio do percurso escolar, os jovens tenham algumas informações básicas sobre contracepção e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

Agora, pode pensar, a escola não ensina isto? Pode ensinar, mas, embora possa parecer que os seus filhos estão a par destes assuntos, o conhecimento dos pré-adolescentes é muito básico. Sim, é verdade que eles cresceram a ouvir falar sobre contracepção e sobre SIDA, mas podem saber pouco sobre como, na realidade, as pessoas se protegem da gravidez indesejada e das doenças.

As pessoas perguntam-se frequentemente se o facto de conversar com os pré-adolescentes e com os adolescentes sobre contraceção e preservativos, ao mesmo tempo que se promove a abstinência, não lhes transmite uma «mensagem ambígua». Nós estamos a transmitir constantemente mensagens ambíguas aos jovens. Pense por um minuto: há anos que diz aos seus filhos para usarem um protector solar e para brincarem no exterior quando o tempo está bom. Isto é uma mensagem ambígua? E, daqui a uns anos, ensinará os seus filhos a conduzirem com prudência e a colocarem o cinto de segurança. Isto é uma mensagem ambígua? E a não beber, mas, se beberem, a não conduzirem. Isto é uma mensagem ambígua?

Dizer aos seus filhos que espera que eles pratiquem a abstinência na escola secundária, na universidade ou antes do casamento, dependendo dos seus valores, e, seguidamente, assegurar-se de que eles estão informados sobre a contraceção e os preservativos é a mesma situação.

Os pré-adolescentes necessitam de ter algumas informações sobre métodos de contraceção e preservativos. Eles têm de saber que existem vários métodos de contraceção, mas que apenas os preservativos de látex e poliuretano protegem contra doenças sexualmente transmissíveis. É preciso que eles saibam que, para que possam recorrer a alguns métodos contraceptivos, têm de ir ao médico e precisam de uma receita (pílula, DIU), e que outros podem ser obtidos num supermercado sem qualquer receita médica (preservativos). Têm de saber que todos os métodos têm vantagens e desvantagens e que nenhum é cem por cento eficaz.

Também necessitam de ter algumas informações muito básicas acerca de doenças sexualmente transmissíveis. Têm de saber que existem algumas doenças que são apenas transmitidas através do contacto sexual sem protecção, incluindo relações sexuais e sexo oral. Também têm de saber que a abstinência é a melhor protecção contra as doenças sexualmente transmissíveis, e que o preservativo é o único método contraceptivo que providencia protecção contra essas doenças. Necessitam de saber que não se é contagiado com este tipo de doenças nas sanitas públicas, mas que se pode ficar com herpes por se beijar alguém com lesões na boca ou através do contacto oral-genital.

***Mensagens para pré-adolescentes sobre doenças
sexualmente transmissíveis e SIDA***

- Existem muitos tipos de doenças sexualmente transmissíveis.
- Entre as doenças sexualmente transmissíveis encontram-se a gonorreia, a sífilis, o HIV, o Vírus do Papiloma Humano (HPV) e o herpes.
- A SIDA significa que o HIV danificou de tal forma, que foram contraídas determinadas doenças graves.

No entanto, o mais importante é que eles saibam que podem vir ter consigo, mesmo que estejam apenas a começar a pensar sobre a possibilidade de terem relações sexuais. Faça-os saber que deseja ajudá-los na tomada desta decisão. Diga-lhes quais são os seus valores sobre sexo antes do casamento, mas assegure-se igualmente de que eles sabem que está do seu lado, independentemente das decisões que eles

tomarem. E, se eles não puderem ou não quiserem vir ter consigo, devem falar com outro adulto de confiança, tal como um amigo da família, uma tia ou um tio. Insista que esta é uma decisão adulta e que eles precisam da ajuda de um adulto para reflectirem sobre o assunto, se estiverem mesmo preparados.

Mensagens para adolescentes sobre a abstinência

- Os adolescentes mais jovens ainda não atingiram a maturidade suficiente para terem um relacionamento que inclua relações sexuais.
- A abstinência de relações sexuais é o melhor método de prevenção da gravidez e das doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV.
- Os jovens que andam com alguém têm de discutir os limites sexuais com o namorado ou com a namorada.
- A abstinência traz muitas vantagens para os pré-adolescentes e para os adolescentes.

«Mãe, acho que sou homossexual»

Nem todos os pré-adolescentes se interessam por jovens do sexo oposto. Simplesmente, alguns jovens ainda não se desenvolveram e, por isso, não estão interessados em namorar ou em ter relacionamentos. Outros começam, nesta idade, a lutar contra os seus sentimentos de atracção sexual por pessoas do mesmo sexo.

No mundo actual, com as imagens cada vez mais frequentes de homossexuais e lésbicas, muitos jovens têm questões acerca da homossexualidade e da bissexualidade. E um número significativo de jovens questiona-se sobre si próprio.

A orientação sexual emerge, normalmente, durante a adolescência. Quando atingem os 18 anos, noventa e cinco por cento dos jovens tem a certeza da sua orientação sexual. Tal como acontece com actividade heterossexual, os estudos levados a cabo revelam que a maior parte dos homossexuais e das lésbicas tem a sua primeira relação sexual com um indivíduo do mesmo sexo por volta dos 20 anos. E a maioria dos homossexuais adultos afirma que se sentia «diferente» durante a infância, embora a grande parte não se tenha revelado ou partilhado a sua orientação com outras pessoas até atingir a idade adulta.

Sim, existe uma diferença entre ser homossexual ou lésbica quando se é adulto e ter dúvidas sobre a orientação enquanto se é jovem adolescente. É comum os pré-adolescentes e os adolescentes sentirem-se atraídos por pessoas do mesmo sexo, terem fracos por um professor ou por um treinador do mesmo sexo e mesmo experimentarem comportamentos sexuais com um amigo do mesmo sexo. O que não significa necessariamente que sejam homossexuais. No entanto, alguns jovens são homossexuais ou lésbicas.

Então, o que responder quando o seu filho lhe anunciar «Mãe/Pai, eu acho que sou homossexual»? Primeiro, respire profundamente. É provável que tenha vários sentimentos simultâneos: que esteja assustado, confuso, preocupado ou perturbado.

Lembre-se, a orientação sexual é mais do que comportamento sexual. Define-se por quem um indivíduo se apaixona, por quem se sente atraído, com quem fantasia, ou quando se envolve em

comportamentos com alguém do mesmo sexo ou do sexo oposto. É importante que saiba que não é uma «escolha» ou uma «preferência» por quem nos sentimos sexualmente atraídos, ou por quem nos apaixonamos na idade adulta. É uma orientação e faz parte de nós da mesma forma que somos altos ou baixos, canhotos ou destros. E ninguém sabe realmente por que uma pessoa tem determinada orientação sexual. Muitos estudos foram realizados sobre esta questão. Alguns cientistas acreditam que a orientação sexual é genética ou baseada em hormonas pré-natais, outros pensam que se trata de uma combinação de factores psicológicos e sociais, e ainda outros acham que é uma combinação disto tudo.

Segundo, descubra o que o seu filho sabe sobre homossexualidade e porque se pode estar a sentir desta forma. Pode dizer-lhe: «Conta-me o que te faz sentir assim», ou «Conta-me o que sabes sobre homossexualidade.» Tente ouvir, realmente, as suas respostas. Resista à tentação de dizer: «Tu és muito novo para dizer isso» ou, pior: «Nós nunca iremos aceitar isso.» Pode dizer-lhe que muitos jovens se sentem assim, mas que a maioria só sabe a sua orientação sexual mais tarde.

No entanto, o mais importante é que os seus filhos saibam que os ama, independentemente de tudo. Todas as crianças necessitam do amor incondicional, do apoio e da aceitação dos pais. Se um jovem adolescente estiver a descobrir que é homossexual, ele necessita, mais do que nunca, de ter certezas.

Pense no que fazer em seguida. O seu filho quer continuar a conversa, ou quer algum tempo para reflectir sobre o que fazer a seguir? Ele está confuso ou assustado, ou contente, a contar algo importante sobre si próprio? Está a pedir ajuda? O aconselhamento pode ajudar o seu filho, assim como a si, a lidar com estas questões. De acordo com a Associação Americana de Psicologia, o aconselhamento não pode mudar a orientação sexual de ninguém. Não resultará levar o seu filho a alguém para tentar mudar a sua orientação sexual! Mas o aconselhamento pode ajudá-lo a si e ao seu filho a lidarem com os vossos sentimentos.

Em Portugal, as associações de defesa dos direitos das lésbicas, dos homossexuais, dos bissexuais e dos transexuais (lgbt) têm linhas de apoio e grupos de discussão para pais que estejam a passar por esta situação. Poderá ser útil falar com outros pais que estejam a atravessar esta experiência.

Imagem corporal, aparência e dieta

Quase todos os pré-adolescentes, independentemente da sua orientação sexual, começam, a determinada altura, a ficar obcecados pela sua aparência. Não só se preocupam com o facto de o seu corpo ser normal, ou não, como também ficam obcecados pelas suas roupas, pelos seus cabelos e pela sua pele. Uma simples borbulha pode estragar o dia. Um corte de cabelo mal feito é razão suficiente para não querer sair de casa. Ter as roupas certas reflecte o estatuto desejado de cada um no grupo de amigos.

Lembre-se de que os estilos de roupa que os pré-adolescentes usam são uma forma de revelarem ao mundo o seu estatuto social, assim como um sinal de que estão a crescer. Pense, por um momento, sobre como se vestia durante a sua adolescência... Discutiu com os seus pais sobre o comprimento dos seus cabelos ou sobre o uso de uma mini-saia? O brinco ou o cabelo vermelho do seu filho é pior do que o estilo que usava na altura? (E ultrapassou estas modas de adolescentes por si próprio ou ainda as usa, hoje em dia, para ir para o trabalho?)

A questão é que as roupas – e a música – são formas de os pré-adolescentes e de os adolescentes se exprimirem a si próprios, assim como à sua cultura. E, francamente, não é suposto que os adultos gostem

delas, ou as tenham. Nós temos que escolher as nossas batalhas; com certeza não deseja estar sempre a discutir com eles. Decida quais são os seus parâmetros e diga-lhes quais são as roupas e as aparências que aceita e as que não aceita.

Fale com os seus filhos sobre as mensagens que eles desejam transmitir através da sua aparência. Pergunte-lhes que mensagens é que os diferentes estilos transmitem às pessoas adultas importantes, tais como os seus professores e avós: «O que é que achas que aquele rapaz com um *piercing* no nariz e outro no queixo está a tentar dizer aos adultos?» Pergunte que mensagens é que eles desejam transmitir através do seu estilo.

Tente tornar esta conversa num diálogo, não num monólogo. Gritar, ou mesmo dizer, de forma simpática: «Vai-te mudar» ou: «Tira imediatamente isso» é pouco provável que ajude os seus filhos a aprenderem a tomar boas decisões ou a melhorar o seu relacionamento com eles. Conversar sobre estas questões e tentar chegar a um compromisso com eles terá o efeito oposto. Por exemplo, pode detestar as calças largas de gancho descido que o seu filho usa, mas isto não é, com certeza, prejudicial. Um compromisso pode ser, por exemplo, que ele tenha dois pares destas calças para usar na escola, mas que vestirá calças de outro género para ir visitar os avós.

As preocupações dos pré-adolescentes e dos adolescentes relativamente às roupas estão intimamente relacionadas com as preocupações de integração e de aparência. Durante os anos da pré-adolescência, pode ser difícil que estes jovens se sintam atraentes. Os meios de comunicação bombardeiam-nos com imagens de homens e mulheres magros e *sexys*, e eles perguntam-se por que razão a sua aparência está tão longe das imagens de perfeição que lhes são transmitidas. Os problemas de pele, o facto de serem desajeitados e terem gordura nos sítios errados do corpo são verdadeiras manifestações da puberdade.

Ajude os seus filhos a sentirem-se o mais atraentes possível durante este período de transformações. Se eles tiverem problemas de pele, caso tenha possibilidades para isso, vá a um dermatologista, que pode resolver quase todos os casos mais sérios de acne adolescente. Incentive-os a terem bons hábitos de higiene: tomar banho e lavar o cabelo com frequência pode melhorar a aparência, assim como prevenir aqueles odores corporais.

Compre-lhes, de acordo com as suas possibilidades, as roupas aprovadas pelos seus colegas de turma. Atribua-lhes pequenas tarefas em casa para que eles possam ganhar os 60 euros para o desejado par de ténis *Nike*, que têm de conseguir a todo o custo. Ou ajude-os a encontrar trabalho, tal como cortar a relva ou fazer recados para um vizinho. Se ganharem 3 euros por hora, aprenderão a valorizar o dinheiro, poupará 20 horas de tarefas domésticas e eles até podem chegar à conclusão de que as roupas não valem o preço que custam!

No entanto, recorde os seus filhos de que a aparência não é tão importante na vida como o carácter, a inteligência, o amor e as amizades. Certifique-se de que eles sabem que, embora não possam alterar a velocidade com que passam pela puberdade, podem, no entanto, esforçar-se para desenvolverem as suas mentes, as suas atitudes e as suas amizades.

As preocupações dos jovens relativamente à aparência conduzem, infelizmente, às dietas, a que comam demasiado ou, ainda mais grave, a desordens alimentares (ex.: anorexia). Os rapazes também podem ter desordens alimentares; cada vez mais, os rapazes preocupam-se com o peso em excesso e com a pele.

É deveras importante que converse com os seus filhos sobre uma nutrição saudável e sobre a imagem do corpo. As desordens alimentares são, frequentemente, o resultado de uma fraca imagem que se tem do próprio corpo e da falta de auto-estima, e, por vezes, de questões de controlo entre pais e filhos. Se suspeitar que o seu filho pré-adolescente está a limitar aquilo que come ou a comer excessivamente e, a seguir, a vomitar, ambos precisam da ajuda de um especialista. No entanto, quase todos os pré-adolescentes necessitam de ajuda no que respeita à aceitação e à convivência com os seus próprios corpos.

Reflicta sobre as mensagens que está a transmitir aos seus filhos sobre alimentação. Se estiver, ou o seu parceiro/ a sua parceira, constantemente a fazer dieta, não lhes estará a transmitir mensagens positivas sobre a imagem do corpo. Muitas jovens crescem em lares nos quais as mães transmitem a mensagem de que o valor de uma mulher se mede pela sua magreza.

Em alguns lares, os homens também são obcecados pelo exercício e pela dieta. Faça os seus filhos saberem que a aparência de uma pessoa é determinada pela hereditariedade, pelo ambiente e pelos hábitos higiénicos. Eles não podem influenciar a sua altura, ou as barrigas das pernas gordas que herdaram da tia Alice, mas podem comer com moderação e praticar exercício regularmente. Lembre-se de que a puberdade é uma altura de grande transformação do corpo e que, provavelmente, eles sentir-se-ão mais satisfeitos com o seu corpo daqui a uns anos.

Reconhecer os sentimentos dos seus filhos relativamente à sua aparência e aos seus corpos é importante. Dar-lhes a conhecer que também não estava muito contente com a sua aparência quando tinha a idade deles pode tranquilizá-los. E falar com eles sobre o que é realmente importante numa pessoa também os pode ajudar. Saiba que as crianças pré-adolescentes, tanto rapazes como raparigas, que são gozadas ou criticadas devido ao peso, ou que têm uma fraca auto-estima, são mais susceptíveis a desordens alimentares. Por isso, não goze nem critique os seus filhos por causa da sua aparência e tente não ralhar com eles por causa de comida ou de comer.

O oposto da criança demasiado magra que continua a fazer dieta é o pré-adolescente com peso em excesso. É muito difícil ser-se gordo nesta idade. E a forma como os pais reagem a um pré-adolescente rechonchudo pode determinar se esta criança se aceita a ela própria ou ao seu corpo, ou se, por outro lado, inicia uma batalha vitalícia contra a comida e contra a aversão a ela própria. O facto é que alguns corpos são mesmo grandes, e ajudar os seus filhos a aprenderem as diferenças entre o tamanho do corpo e a alimentação saudável é crucial. É provável que os seus filhos nunca sejam magros, mas eles têm de comer bem e de praticar exercício regularmente. Bem-estar físico e tamanho não têm exactamente o mesmo significado.

Há quem defenda que nunca se deve dizer a um pré-adolescente com excesso de peso (ou a um adulto): «Mas tens uma cara tão bonita.» É importante que nunca faça a ligação entre o peso da criança e o seu valor próprio. Nunca diga algo como: «Ias sentir-te muito melhor contigo próprio se perdesse um pouco de peso.» Ajude os seus filhos a sentirem-se atraentes e tente comprar-lhes roupas semelhantes às que os seus amigos usam.

A Organização Nacional de Distúrbios Alimentares, nos Estados Unidos, desenvolveu uma lista de atitudes que os pais podem adoptar para ajudarem na prevenção de desordens alimentares nas crianças, incluindo:

- Evitar fazer comentários negativos sobre o seu próprio corpo e sobre a comida.

- Aprender e ensinar aos seus filhos as bases genéticas das diferenças no que respeita às formas e aos pesos dos corpos. Assegure-se de que eles compreendem que o aumento de peso é normal e necessário durante a puberdade.
- Levar os seus filhos a sério no que respeita ao que eles dizem, sentem e fazem, não à sua aparência.
- Examinar como é que na escola dos seus filhos se retrata as mulheres no programa curricular, e se existem *posters*, livros ou concursos que reforcem o mito da magreza.
- Assegurar-se de que os seus filhos conhecem as diferenças entre a forma do corpo e a personalidade ou o valor. Não os autorize a utilizarem expressões como «gordo que nem um porco», «pote» ou «baleia».
- Ensinar às crianças os perigos inerentes às dietas, o valor do exercício moderado e a importância de comerem alimentos nutritivos. Não divida a comida em alimentos «bons/seguros» e «maus/perigosos».
- Incentivar os seus filhos a serem fisicamente activos e a terem prazer com o que os seus corpos conseguem fazer e com o que lhes apetece fazer.
- Não utilizar a comida como um castigo ou uma recompensa. Faça com que as refeições em família sejam sossegadas e agradáveis.

Mensagens para pré-adolescentes sobre a imagem do corpo

- A aparência de uma pessoa é determinada pela hereditariedade, pelo ambiente e pelos hábitos higiénicos.
- A imagem de um corpo é principalmente determinada pelos genes herdados dos pais e dos avós.
- Os meios de comunicação mostram «pessoas bonitas», mas a maior parte das pessoas não corresponde a estas imagens.
- Os padrões de beleza vão-se modificando ao longo dos tempos e são diferentes de cultura para cultura.
- O valor de uma pessoa não se determina pela sua aparência.
- As desordens alimentares são o resultado de uma imagem negativa do próprio corpo.

Revistas para adolescentes

Muitas pessoas são da opinião que uma das causas da fraca imagem que os adolescentes têm do seu próprio corpo são as imagens transmitidas pelos meios de comunicação que os rodeiam. As revistas para adolescentes são escritas para adolescentes, certo? Errado. Embora muitas destas revistas tenham nomes como *Ragazza*, *Super Jovem* e *Super Pop*, e sejam presumivelmente dirigidas a adolescentes entre os 13 e os 17 anos de idade, muitas raparigas mais novas lêem-nas avidamente.

Estas revistas contêm, frequentemente, artigos que parecem não ser apropriados para crianças com 12 anos, ou menos. Muitos pais receiam que as informações contidas nestas revistas incutam ideias nas

cabeças das crianças, e que estas queiram experimentar comportamentos de adultos. Outros, preocupam-se com a ênfase que estas revistas dão à atracção de um namorado e com os anúncios com jovens modelos que parecem anorécticas.

Uma dúvida que muitos adultos têm: falar com as crianças sobre relações sexuais ou expô-las às informações faz com que elas experimentem ter relações sexuais? A resposta é um ressonante «Não!» Desde há vinte anos, têm-se vindo a fazer várias pesquisas que demonstram que ter aulas de educação sexual não faz com que os jovens tenham relações sexuais. E, embora não se conheçam muitos estudos que tenham incidido sobre a relação entre o facto de os pré-adolescentes lerem revistas para adolescentes e terem relações sexuais, é quase certo que não existe nenhuma ligação. O pior que pode acontecer é o seu filho perder o interesse pelo artigo sobre sexo, passá-lo à frente ou pensar que é uma tontice. O melhor que pode acontecer é ele lembrar-se do artigo quando for mais velho e se deparar com algumas destas situações relativas ao namoro.

Pense em si próprio por um minuto. O que faz quando está a ler uma revista e ela tem um artigo que não lhe diz nada? O mais provável é que o passe à frente ou que o leia para aprender algo sobre os outros.

Outras pessoas preocupam-se com as imagens sexistas que estas revistas transmitem. E, de facto, elas estão cheias de artigos sobre como conseguir um namorado «fixe» e anúncios que promovem um estereótipo de beleza muito estrito.

Os pais de rapazes pré-adolescentes podem ter um problema diferente relativamente às revistas. Os seus filhos parecem ter passado directamente dos *Tio Patinhas* para cópias escondidas da *Playboy*.

Os adolescentes não só se tornam obcecados com os seus corpos, como também, principalmente os rapazes, extremamente curiosos no que respeita aos corpos femininos. Esta curiosidade é uma componente natural do crescimento e da transformação do adolescente num indivíduo sexual.

Hoje em dia, parece ser muito mais fácil ver corpos meio nus do que na altura em que muitos pais estavam a crescer.

Para muitos rapazes pré-adolescentes, o interesse em revistas que contêm sexo explícito reflecte tanto a sua curiosidade, como o seu desejo de fazer algo «adulto». Os pais devem ser responsáveis pela protecção dos seus filhos menores no que respeita a este tipo de material. A sua mesinha de cabeceira não é o local ideal para guardar as revistas eróticas, independentemente do quão conveniente isso possa ser para si. As prateleiras dos livros não são o sítio certo para guardar os seus filmes pornográficos, a menos que queira que os filhos dos vizinhos os vejam. Os adolescentes mais novos não estão preparados para muitas destas imagens.

Desta forma, se aprecia, assim como o seu parceiro/a sua parceira, este tipo de materiais, conversem sobre um local seguro para guardá-los, ao qual os vossos filhos não tenham acesso. Talvez exista um sítio bem lá atrás, no armário, onde guarda as roupas fora de estação. Talvez os queira manter fora de casa durante os próximos anos.

No entanto, também deve reflectir sobre os seus valores relativamente ao acesso, por parte dos seus filhos pré-adolescentes, a estes materiais. Acha correcto que, a primeira vez que eles vejam corpos de adultos nus, sejam os corpos perfeitos de modelos com penteados de cabeleireiro? As personagens reflectem os valores que deseja transmitir aos seus filhos sobre o relacionamento entre homens e mulheres? Existem outros

materiais nas revistas – artigos, colunas de aconselhamento ou banda desenhada – que não são apropriados para a idade dos seus filhos?

Comunique estes valores aos seus filhos. Pode estabelecer limites no que respeita aos tipos de materiais que são aceitáveis em sua casa.

Progenitor: Eu acho que estas revistas são sexistas e degradantes para as mulheres. Na vida real, as mulheres e os homens não têm este tipo de corpos perfeitos. Eu gostaria de partilhar alguns livros que penso que responderão às tuas questões.

Seguidamente, pense como dar resposta à curiosidade dos seus filhos em crescimento sobre corpos nus. Esteja consciente de que o facto de proibir estes materiais não significa que os seus filhos não os verão. Eles simplesmente recorrerão aos amigos, a um amigo mais velho ou mesmo à Internet. O importante é manter os canais de comunicação abertos.

A Internet

A *Playboy* não é nada quando comparada com os materiais que os seus filhos podem encontrar na Internet. Embora esta ofereça às crianças oportunidades maravilhosas, também cria novos desafios para os pais no que respeita à sexualidade: como é que eu faço para que a Internet seja segura para os meus filhos? E como é que eu faço para que os meus filhos não visualizem imagens de sexo explícito? Em alguns lares, as crianças sabem mais sobre computadores e sobre Internet do que os adultos. Assim, a primeira coisa que tem de fazer é aprender mais. Se não utilizar a Internet por razões profissionais, pode tirar um curso. Passe algum tempo *on-line*: saiba o que está disponível no seu sistema *on-line*, que tipo de controlos existe para os pais e se há fóruns só para crianças. Ir à Internet com os seus filhos é uma maneira de, tanto os pais como os filhos, ficarem a conhecer as vantagens e as desvantagens, assim como uma oportunidade de introdução às formas de segurança.

Navegar na Internet é um meio maravilhoso de os seus filhos obterem informações actualizadas acerca de um número inimaginável de temas. É útil para os trabalhos da escola, para o desenvolvimento de importantes capacidades de investigação, para fazer jogos e para ouvir e ver tesouros culturais. É também a maneira mais fácil de uma pessoa de qualquer idade ter acesso a materiais de sexo explícito.

As formas de controlo para pais foram criadas para ajudá-lo. Estes controlos permitem que os pais restrinjam acessos a salas de *chat*, ao *e-mail* e à Internet quando as crianças estão a usar o computador.

Existem outras formas não electrónicas de proteger os seus filhos destes materiais. Uma muito simples, é não colocar no quarto dos seus filhos um computador que tenha acesso à Internet. Simplesmente, não existe nenhuma maneira de poder controlar a sua utilização se os seus filhos tiverem acesso ilimitado por trás de uma porta fechada. Manter o computador na sala de estar, num local onde a família costuma estar reunida ou num escritório significa que pode controlar mais de perto tudo aquilo que é utilizado. Também é importante estabelecer algumas regras básicas.

O *e-mail* e os *chats* colocam outro tipo de problemas. Os seus filhos podem receber *e-mails spam* nas suas caixas de correio: *e-mails* não solicitados que podem ser de natureza sexual, publicidade a *sites* de sexo

explícito ou anúncios comerciais. Para além disso, os seus filhos conhecerão pessoas completamente estranhas nos *chats*; podem ficar expostos a conversas que não são apropriadas para a sua idade e, infelizmente, existem alguns pedófilos que utilizam a Internet para conhecerem crianças.

Pode tomar uma série de medidas para se assegurar de que os seus filhos utilizam o *e-mail* e os *chats* de forma segura. Alguns pais partilham a sua caixa de correio e palavra-passe com os filhos: a vantagem disto é que consegue ler e visualizar primeiro todos os *e-mails* dos seus filhos; a desvantagem é que eles podem ter acesso aos seus! Algumas ferramentas de controlo parental enviam primeiro os *e-mails* dos seus filhos para a sua caixa de correio; a questão que se põe aqui é se deseja partilhar desta forma as mensagens privadas dos seus filhos. Se não lê o seu correio normal, devia estar a ler os seus *e-mails*?

Conversar com os seus filhos sobre o *e-mail* pode ser a sua melhor protecção. Diga-lhes que deseja que eles só abram *e-mails* de pessoas que conheçam. Peça-lhes que lhe mostrem todos os *e-mails* que receberem de fontes desconhecidas ou que os façam sentir-se desconfortáveis. Diga-lhes que o *e-mail* é só para ser usado com pessoas que eles conhecem. Assegure-se de que conhece as palavras-passe dos seus filhos e diga-lhes que verá as suas mensagens periodicamente para se assegurar de que eles estão a cumprir estas regras.

O site da Polícia Judiciária (www.pj.pt) tem uma secção intitulada «Os jovens e a Internet: alerta para pais e educadores», a qual poderá consultar. Também pode recorrer à *newsletter* www.midossegurosna.net.

Um acordo entre pais e filhos que cubra as «regras para segurança *on-line*», pode incluir:

- Não darei informações pessoais, tais como a minha morada, o meu número de telefone, a morada/o número de telefone do local de trabalho dos meus pais ou o nome e a localização da minha escola sem a permissão dos meus pais.
- Direi imediatamente aos meus pais se me deparar com alguma informação que me faça sentir desconfortável.
- Nunca combinarei encontrar-me com alguém *on-line* sem antes ter perguntado aos meus pais. Se os meus pais concordarem com o encontro, eu assegurar-me-ei de que é num local público e que levarei a minha mãe ou o meu pai.
- Nunca enviarei a uma pessoa uma fotografia minha, ou outra coisa qualquer, sem antes perguntar aos meus pais.
- Não responderei a nenhuma mensagem que forem nocivas ou que me façam sentir de alguma forma desconfortável. Eu não sou responsável, caso receba alguma mensagem desse género. Se receber, direi imediatamente aos meus pais para que eles possam contactar o serviço *on-line*.
- Falarei com os meus pais para que possamos estabelecer regras para aceder à Internet. Decidiremos a altura do dia em que posso ir à Internet, a quantidade de tempo que posso estar *on-line* e os *sítes* apropriados para eu visitar.

No entanto, lembre-se de que nenhum controlo é tão importante como estar envolvido com os seus filhos e estar ao corrente da sua utilização da Internet.

Dúvidas Específicas

Corredores hostis

Infelizmente, o assédio sexual é um facto para a maior parte das crianças que frequentam os primeiros anos do ciclo. O assédio sexual nas escolas é definido como «comportamento sexual indesejado e inconveniente que interfere com a vida do estudante». O assédio sexual inclui comentários de cariz sexual indesejados, anedotas e gestos; deixar a outro estudante imagens, fotografias ou notas de cariz sexual; *graffiti* de cariz sexual sobre um estudante específico na casa de banho ou nos balneários; espalhar rumores sexuais; mostrar os órgãos sexuais ou as nádegas; tocar, agarrar ou apalpar de forma sexual; friccionar-se a outra pessoa de forma sexual; tirar as roupas; bloquear outro estudante de forma sexual; e forçar um beijo ou outros comportamentos do foro sexual.

A maior parte do assédio sexual nas escolas ocorre abertamente nas salas de aula e nos corredores, em detrimento das áreas isoladas. Os alunos afirmam que este tipo de assédio sexual afecta as suas vidas: em particular as raparigas dizem que se sentem menos confiantes e com mais medo de ir para a escola após a ocorrência de incidentes de assédio sexual.

Infelizmente, os alunos tendem a não contar estes incidentes aos adultos. É importante que converse com os seus filhos sobre a possibilidade de alguns destes incidentes ter, alguma vez, acontecido e sobre como eles podem lidar com tais incidentes, caso necessitem. Pode recorrer a uma notícia sobre assédio sexual para dar início à conversa:

Progenitor: Hoje li que o assédio sexual nas escolas está a aumentar. Gostaria de saber se já alguma vez alguém te incomodou desta forma.

É suposto as escolas protegerem os seus alunos do assédio sexual. As escolas têm de ter políticas para os casos de assédio sexual, tais como castigos claros para os perpetradores, e estes têm de ser comunicados aos alunos e aos pais. Deve ser estabelecido um procedimento claro para lidar com queixas de assédio sexual.

Os seus filhos têm de saber que, se uma situação ficar fora do seu controlo, podem contar consigo. Os jovens podem aprender a dizer «Desaparece», no entanto, por vezes, necessitam da sua ajuda.