READY
RESILIENT & EMPOWERED
ADOLESCENTS & YOUNG PEOPLE

SEXUALIDADE e COMPETÊNCIAS DE VIDA

ATIVIDADES PARTICIPATIVAS SOBRE A SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA PARA ADOLESCENTES E JOVENS

Sobre o READY

READY (Adolescentes & Jovens Resilientes e Empoderados) é um movimento de organizações dirigidas por jovens e para os jovens, que visa desenvolver adolescentes e jovens resilientes e empoderados. Sabemos que isto é vital porque o HIV é a segunda maior causa de morte de adolescentes no mundo inteiro, e a primeira em África.

Jovens no mundo inteiro podem-se juntar ao movimento READY para reivindicar o seu direito a uma vida saudável, seja qual for as suas circunstâncias, orientação sexual, identidade ou expressão de género. Os jovens ajudaram a criar o movimento READY de maneira a expandir o nosso portfólio. Hoje em dia, eles permanecem no cerne deste movimento.

O Movimento READY é liderado pela Global Network of Young People Living with HIV (Y+) (Rede Global de Jovens Vivendo com HIV, Y+), com o apoio da Frontline AIDS e os seus parceiros.

Sobre a Frontline AIDS

A Frontline AIDS quer um futuro livre de SIDA para todos, em toda a parte. No mundo inteiro, milhões de pessoas são privadas de serviços de prevenção, testagem, tratamentos e cuidados de HIV simplesmente por causa de quem são e de onde moram.

Como resultado, quase 2 milhões de pessoas no mundo inteiro foram infetadas com HIV em 2017 e morreram quase 1 milhão devido a doenças relacionadas à SIDA.

Juntamente com os nossos parceiros na vanguarda, trabalhamos para derrubar as barreiras sociais, políticas e legais que as pessoas marginalizadas enfrentam e inovar para criar um futuro livre de SIDA.

Agradecimentos

A edição de 2008 desta ferramenta foi o resultado do trabalho de equipa entre os profissionais de saúde sexual e reprodutiva que trabalham com os jovens na Zâmbia, no Malawi, no Zimbabué e no Uganda.

A ferramenta foi desenvolvida inicialmente com a Frontline AIDS; a Planned Parenthood Association of Zambia (Associação de Planeamento Familiar da Zâmbia); a organização Young, Happy, Healthy and Safe; os Ministérios da Saúde e Educação, e os educadores de pares e os jovens da zona rural da Eastern Province, Zâmbia. A ferramenta foi testada pelos educadores de pares e revista de acordo com as suas experiências e as lições aprendidas na monitorização.

A ferramenta continuou a ser desenvolvida com os parceiros do programa Regional Youth Prevention Programme (Programa Regional de Prevenção com os Jovens) da Alliance no Zimbábue, Malawi e Zâmbia e com a Iniciativa CORE no Uganda. Em 2018, a ferramenta foi revista e atualizada por Linnea Renton (Consultora Principal) e Génesis Luigi (Consultora), que agradecem o apoio e retorno de informação da Frontline AIDS e dos parceiros READY em sete países da África Oriental e Austral.

Queremos reconhecer as idéias e a criatividade de todos os profissionais que desenvolveram as versões originais e as revisões desta ferramenta e àqueles que têm vindo a desenvolver atividades participativas ao longo de muitos anos e em muitos países. Não conhecemos a fonte de muitas destas atividades, mas gostaríamos de reconhecer três recursos em particular:

Family Health Trust Zambia (1998) *Happy, healthy and safe: youth-to-youth learning activities on growing up, relationships, sexual health, HIV/AIDS and STD life-skills*, Lusaka, Zambia.

Gill Gordon (2007) *Choices: a guide for young people*, Macmillan Education, Oxford, UK.

Alice Welbourn (1995) *Stepping Stones: a training package on HIV/AIDS, communication and relationship skills, Action Aid's Strategies for Hope training series*, London, UK.

Ilustrações © Garry Robson
Projeto Gráfico de Garry Robson
Editado por Hester Phillips
Traduzido por Lúcia Negreiros

A produção desta publicação foi possível graças ao apoio da Embaixada da Holanda em Maputo. As opiniões aqui expressas não refletem necessariamente as opiniões do doador.

As informações contidas nesta publicação podem ser livremente reproduzidas, publicadas ou usadas sem a permissão da Frontline AIDS. No entanto, a Frontline AIDS solicita que seja citada como a fonte da informação.

Publicado: abril de 2019 © Frontline AIDS 2019

READY Movement

fb.me/READYMovement

@READY_Movement

@readymovement

www.yplusnetwork.org/ready-movement/

Frontline AIDS
91-101 Davigdor Road
Hove, East Sussex
BN3 1RE
Reino Unido
Tel: +44 1273 718 900
Fax: +44 1273 718 901
Email: info@frontlineaids.org
Organização de caridade registrada 1038860

www.frontlineaids.org

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 8

Utilizadores e objetivos da ferramenta 8

Porque precisam os adolescentes e jovens de aprender sobre a sexualidade e competências de vida? 9

Guia para utilizar a ferramenta 10

Como utilizar as atividades 13

Folha de registro das atividades 17

Planeador da formação 18

Chave para os ícones das sessões no índice

Duração da sessão

Grupo de Idade/descrição do participante

SESSÕES

TRABALHANDO JUNTOS	19		
1. Introdução à sexualidade e competências de vida	20	2 horas	Membros da comunidade e jovens
2. Apresentações, as nossas esperanças e os nossos receios	22	20 minutos	Todas as idades
3. A confiança	23	45 minutos	Todas as idades
4. Apoiando-nos uns ao outros	24	30 minutos	Todos os grupos
5. Regras Básicas	25	30 minutos	Todos os grupos
6. Atividade de pares de escuta	26	30 minutos	Todos os grupos
7. Linguagem corporal	27	30 minutos	Todos os grupos
8. Sentir-se bem consigo mesmo	28	30 minutos	Todos os grupos
9. Como somos iguais, como somos diferentes	30	30 minutos	Todos os grupos
10. Respeitar-nos a nós mesmos e uns aos outros	31	1 hora	Todos os grupos

SESSÕES (continuação)

O CRESCIMENTO E O DESENVOLVIMENTO	**33**		
11. Puberdade – mudanças físicas	**34**	1h30 minutos para todas as atividades	8-15 anos. Separe os rapazes e as raparigas ao início e junte-os depois para compartilhar.
12. A menstruação	**36**	1 hora	8-15 anos mais os pais/cuidadores. Fazer grupos masculinos e femininos separados ao início e depois reuni-los para compartilhar.
13. Sonhos molhados	**39**	30 minutos	Todas as idades. Grupos de género separados e depois mistos.
14. Desenvolvendo-se de criança para adulto	**41**	1 hora	Todas as idades e grupos mistos
15. Ajudando-nos a nós próprios	**43**	1 hora	Todos os grupos
GÉNERO E IDENTIDADE	**46**		
16. Crescendo como menina e como menino	**47**	45 minutos	Todas as idades (veja também a orientação na descrição da atividade da sessão).
17. O que nós achamos que está certo para as raparigas e para os rapazes	**49**	1 hora	Todos os grupos. Adapte as afirmações para as tornar adequadas para as diferentes faixas etárias.
18. De onde vêm as nossas idéias?	**51**	45 minutos	Todos os grupos
19. O pensam e sentem as raparigas e os rapazes?	**54**	1 hora	Todos os grupos
20. Cabeças, corações, corpos, ações	**56**	1 hora e 30 minutos	Todas as idades, incluindo pais e cuidadores (veja também a orientação na descrição da atividade da sessão).

SESSÕES (continuação)

SEXO E RELAÇÕES SAUDÁVEIS	59		
21. A amizade	60	1h30 minutos	Todas as faixas etárias, incluindo pessoas mais velhas. Misto, rapazes e raparigas.
22. Relacionamentos na era digital	62	1 hora para cada atividade	Todas as idades, incluindo pais e cuidadores.
23. A sexualidade ao longo das nossas vidas	64	1 hour 20 minutes	9 anos e acima. Grupos separados por idade (9-12, 12-15, 15+) e género.
24. Entender os nossos corpos e sentimentos	66	2 horas	Grupos de idade que achar mais apropriado. Grupos masculinos e femininos separados.
25. Falar sobre o sexo com adultos de confiança	70	30 minutos para cada atividade	Todos os grupos
26. Vamos ter relações sexuais ou não?	73	1 hora	Separe os grupos por idade (consulte também a descrição da atividade da sessão).
27. Dizer 'não' ao sexo até que eu esteja pronto	75	1 hora	Separe os grupos por idade (consulte também a descrição da atividade da sessão).
28. Falar sobre os sentimentos e a sexualidade	78	2 horas	Separe os grupos por idade (consulte também a descrição da atividade da sessão).
29. Ter uma vida sexual feliz	79	1 hora	Dos 15 anos para cima. Separados e depois grupos mistos masculinos e femininos.
30. Vamos usar um preservativo	81	1 hora	Grupos etários: 12-15 e 15+. Grupos separados de rapazes e raparigas.
31. Ter relações sexuais apenas um com o outro	89	1 hora	Todos os grupos

SESSÕES (continuação)

OS NOSSOS CORPOS, OS NOSSOS DIREITOS	**91**		
32. Direitos sexuais e reprodutivos	92	1 hora	Todas as idades. Misto, rapazes e raparigas.
33. O consentimento	94	1 hora /1h30 minutos para as atividades diferentes	Todas as idades
34. A violência	98	1h30 minutos	Todas as idades
35. Casamento prematuro	101	1 hora para cada atividade	Todos os grupos
36. O que fazer se alguém for abusada(o) ou violada(o)	103	1 hora	Todas as idades, incluindo pais e cuidadores.
FILHOS POR ESCOLHA, NÃO POR ACASO	**104**		
37. Filhos por escolha, não por acaso	105	30 minutos para cada atividade	Todas as idades, conforme adequado. Grupos separados de raparigas e rapazes.
38. Lidar com uma gravidez não planeada	110	1 hora	Todas as idades
INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMITIDAS (ISTs) E HIV	**113**		
39. Infeções sexualmente transmissíveis	114	1 hora	A partir dos 12 anos de idade
40. Receber tratamento adequado para as ISTs	117	1 hora para cada atividade	Todas as idades
41. Proteger-nos a nós próprios e uns aos outros	118	1 hora	Todas as idades. Grupos separados, depois grupos mistos de rapazes e raparigas.
42. Viagem da esperança e ilhas futuras	123	1h30 minutos	Todas as idades. Grupos separados de rapazes e raparigas.
43. Prevenção da transmissão de pais/mães para filhos	126	1h30 minutos	Todas as idades
44. O estigma e discriminação relacionados ao HIV	128	1 hora para cada atividade	Todas as idades
45. Viver bem com HIV	132	1 hora	Todas as idades a partir dos 12 anos de idade, incluindo pais e cuidadores
46. Revelar às pessoas o nosso estado de HIV	134	1 hora	Todas as idades a partir dos 12 anos de idade, incluindo pais e cuidadores

SESSÕES (continuação)

COMPETÊNCIAS DE VIDA	**136**		
47. Defendendo-nos a nós próprios	137	1 hora	Todos os grupos
48. Tomar decisões	139	1 hora	Todos os grupos
49. Manter as nossas decisões	141	30 minutos para cada atividade	Todos os grupos
50. Geração de rendimentos	143	1 hora	Todos os grupos
51. Resolução de problemas	145	1 hora	Todos os grupos
52. Assumir a responsabilidade	148	1 hora	Todas as idades, incluindo adultos. Grupos mistos de rapazes e raparigas.
53. Os nossos sentimentos e respostas às críticas	150	30 minutos para cada atividade	Todos os grupos
54. Lidando com conflitos	152	1 hora	Todas as idades, incluindo adultos. Grupos mistos de rapazes e raparigas.
55. Drogas e álcool	154	Debate: 1h45 minutos Mapeamento: 1 hora	Todos os grupos
ANEXOS	**156**		
Anexo I: Quadro internacional para a sexualidade e a educação de competências para a vida	156		
Anexo II: Como tornar as nossas sessões inclusivas para pessoas com deficiências	157		
Anexo III: Recursos úteis	158		
Anexo IV: Ferramentas úteis	162		

INTRODUÇÃO

Utilizadores e objectivos da ferramenta

Esta ferramenta foi escrita para qualquer pessoa que queira facilitar atividades participativas de aprendizagem com adolescentes e jovens para equipá-los com conhecimentos, atitudes positivas e competências para que cresçam e desfrutem de saúde e bem-estar sexual e reprodutivo. Isto inclui educadores de pares e líderes, educadores de alcance, professores, trabalhadores comunitários e outros.

Destina-se a ajudar os facilitadores a:

- Fornecer informações factuais precisas e completas a adolescentes e jovens num ambiente sem juízos de valor
- Planear atividades educacionais apropriadas para grupos de adolescentes e jovens que lhes permitam:
  - Analisar as suas próprias situações, recursos e necessidades
  - Aplicar novos conhecimentos às suas próprias vidas
  - Aumentar a consciência dos seus próprios valores e atitudes
  - Desenvolver a sua autoestima e confiança
  - Desenvolver competências para a vida, por exemplo, competências de comunicação e assertividade, resolução de problemas e tomada de decisões
  - Criar confiança e tomar ações coletivas
- Dar seguimento ao seu trabalho e avaliá-lo

A abordagem educacional para a mudança de comportamento utilizada nesta ferramenta

A experiência demonstra que a educação que tem um impacto positivo nas atitudes e no comportamento tem várias características.

A educação é eficaz quando se trata de um processo de aprendizagem nos dois sentido, entre iguais, e que tem como ponto de partida aquilo que os participantes já sabem e sentem. As pessoas devem ser respeitadas e valorizadas em toda a sua diversidade, independentemente da sua idade, sexo, orientação sexual, estado de HIV, deficiência ou outro aspecto da sua identidade.

As pessoas aprendem ativamente através de atividades de resolução de problemas relacionados às suas próprias vidas. Elas vivem uma nova maneira de fazer as coisas, ou vêem como se sente estar no lugar de uma outra pessoa, e isso muda-as.

As pessoas desenvolvem valores e comportamentos positivos através da exploração de opções, ao compreenderem as diferentes influências nas suas vidas e quando podem chegar às suas próprias decisões e pontos de vista, em vez de lhes dizermos o que devem fazer.

Para adotar comportamentos sexuais saudáveis, os jovens precisam de ter informações precisas (factos essenciais), oportunidades para refletir sobre o que isso significa para eles, para as suas vidas e aqueles à sua volta (valores e atitudes), e precisam de sentir-se bem com eles mesmos para acharem que vale a pena tomar conta deles próprios (auto-estima). E aí, eles precisam das competências para agir de acordo com esta nova compreensão.

É mais provavél os adolescentes e os jovens adotarem comportamentos saudáveis se perceberem que isso terá um efeito positivo nas suas vidas, do que se lhes pedirmos para desistir de algo de maneira a evitar uma má consequência.

Por exemplo, é mais provável que eles evitem fumar se acreditarem que isso os fará jogar futebol melhor ou serem mais atraentes, do que se lhes dissermos para parar porque podem morrer de cancro do pulmão a um certo ponto no futuro.

A educação eficaz baseia-se na realidade da vida dos adolescentes e jovens, das suas oportunidades e dificuldades e das escolhas que lhes são disponíveis.

A educação que funciona é também baseada em direitos acordados a nível internacional e nacional relacionados com as crianças, as mulheres e os seres humanos nas áreas de saúde sexual e reprodutiva. (O Anexo I apresenta um resumo breve do atual quadro internacional para a educação em sexualidade e competências para a vida.)

Por que é que os adolescentes e jovens precisam de aprender sobre a sexualidade e competências de vida?

Alguns adultos podem-se preocupar que, se ensinarmos a sexualidade aos jovens, isso os incentivará a começar a ter relações sexuais mais cedo. A evidência mostra fortemente que a educação sexual não acelera a atividade sexual mas que tem um impacto positivo no comportamento sexual[1]. Na verdade, os adolescentes e jovens que receberam educação sexual podem adiar as relações sexuais por mais tempo e, quando começarem a ter relações, têm uma maior probabilidade de se protegerem da gravidez indesejada, das infeções sexualmente transmissíveis (ISTs) e do HIV.

A abstinência antes do casamento e a fidelidade para a vida toda uma vez que casados, são o ideal moral de muitas religiões. No entanto, reconhecemos que isto não reflete as realidades da vida para muitos de nós. Quer sejamos membros de uma comunidade de fé ou não, podemos decidir não nos casar e criar outras formas de relacionamentos onde haja amor e compromisso. Podemos optar por não ter filhos, ou podemos ser incapazes de tê-los. Podemos nascer com o HIV ou adquiri-lo mais tarde ao longo da nossa vida. As escolhas que fazemos a um certo momento das nossas vidas podem mudar mais tarde com novas circunstâncias ou novos conhecimentos.

Embora possamos tentar o melhor possível para ter relações sexuais boas e seguras, as nossas vidas são complexas e nem sempre atingimos os nossos objetivos. Isto, juntamente com o estigma social à volta da sexualidade dos jovens, leva muitas vezes as pessoas a esconder o que está a acontecer e a sentirem-se incapazes de tomar certas ações, como fazer o teste do HIV ou usar preservativos. Esta ferramenta visa reduzir comportamentos e sentimentos prejudiciais, como as acusações, a vergonha, a culpa, o estigma e a discriminação causados pelo julgamento e a rotulação dos comportamentos sexuais.

Nesta ferramenta, reconhecemos que os adolescentes e jovens vão crescer e, que a certa altura, irão-se tornar sexualmente ativos. A informação atualizada e sem juízos de valor sobre a saúde sexual e reprodutiva precisa de tornar-se parte da cultura das nossas sociedades, ensinada por professores da escola e da comunidade.

A sexualidade é uma questão delicada para todos nós. Há questões novas e controversas que estão a ser discutidas nas nossas comunidades e nesta ferramenta. Às vezes podemos achar difícil enfrentar a realidade. Podemos ter medo de que nossa cultura seja destruída por influências externas, ou ser reticientes em reconhecer as realidades presentes na nossa cultura, mas que até agora têm estado escondidas. No entanto, a nossa cultura está sempre a mudar - a situação para os jovens de hoje é diferente do que era para as gerações passadas. Uma competência de vida importante é o pensamento crítico, o que envolve analisar as coisas que influenciam o nosso comportamento. Podemos então fortalecer as partes úteis da nossa cultura, mudar ou remover as prejudiciais e adicionar algumas novas ideias.

Trabalhando com os pais, cuidadores e membros da comunidade

Os adolescentes e jovens não podem melhorar a sua saúde sexual e reprodutiva sozinhos. Eles precisam do apoio dos amigos, dos familiares, dos provedores de serviços e da sociedade em geral. Se eles encontrarem-se em grupos, eles podem apoiar-se uns aos outros de forma positiva e tomar ações juntos para melhorar as coisas. Se eles formarem parcerias fortes com os outros, eles podem obter apoio para tornar a comunidade num lugar mais seguro para todos.

Os pais e cuidadores muitas vezes gostariam de ensinar mais aos seus filhos sobre questões sexuais e reprodutivas, mas podem precisar de mais

1. Veja, por exemplo, a UNESCO (2018) International Technical Guidance on Sexuality Education (Orientação Técnica Internacional sobre a Educação em Sexualidade). Disponível em: http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf

informações, de mais confiança e da aprovação da sociedade.

Os adultos irão também aprender muito com os tópicos e as atividades desta ferramenta. Se eles aprenderem lado a lado com os adolescentes e jovens, isto irá trazer muitos benefícios para ambas as gerações em termos de aumento dos conhecimentos, atitudes úteis e competências para a vida. Isto incentivará bons relacionamentos e comportamentos sexuais mais seguros.

Se os pais e cuidadores aprenderem a elogiar mais e criticar menos, a serem bons modelos para os seus filhos, a ensinar com amor e pensar criticamente sobre as mudanças das suas normas culturais, eles podem fortalecer o papel essencial que já estão a desempenhar na educação da próxima geração.

Como facilitadores, poderão utilizar esta ferramenta da mesma forma que o processo do Stepping Stones (consulte os Recursos no final desta ferramenta). Neste processo, homens e mulheres mais velhos, jovens homens e mulheres, rapazes e raparigas reúnem-se em grupos de pares separados e aprendem cada tópico ao mesmo tempo. Às vezes reúnem-se para compartilhar o que aprenderam e discutir como querem mudar. No final de uma série de reuniões, os grupos de pares solicitam à comunidade inteira que mude.

Guia para utilizar a ferramenta

Planear as suas sessões

A ferramenta contém sessões por tópico com objetivos, ideias-chave e várias atividades diferentes. É preciso planear cada sessão cuidadosamente antes de começar. Se é um facilitador experiente, encorajamo-lo também a considerar trabalhar com, e orientar um jovem, para o ajudar a desenvolver competências para que ele/a possa trabalhar eficazmente com os seus pares.

Ao encontrar-se com um grupo novo, comece sempre com as introduções, seguidas de algumas atividades em como criar confiança, trabalhar em conjunto, as regras básicas e ouvir-nos uns aos outros. Isto ajudará as pessoas a ficarem seguras e a sentirem-se confortáveis.

Em alguns tópicos da ferramenta irá encontrar uma nota para o facilitador 'Tenha cuidado!', isto é para ajudá-lo a evitar ofender o grupo.

Decida a idade e o sexo do seu grupo e a quantidade de tempo que tem para a sessão. Por exemplo, no nosso programa, os educadores de pares realizam sessões regulares de cerca de 90 minutos com grupos de pessoas do mesmo sexo em faixas etárias diferentes, por exemplo 9-12, 12-15, 15-18 e 18-24 anos. Pense também sobre quais os materiais que precisa e tenha-os disponíveis; por exemplo, papel e canetas ou contas. Selecione tópicos e atividades que respondam aos interesses e necessidades diferentes dos seus grupos de idades e sexo. Passe algum tempo na primeira sessão a descobrir o que o grupo gostaria de aprender. Quais as perguntas que eles têm? Se as pessoas forem tímidas para fazer as suas perguntas, peça-lhes que as escrevam em tiras de papel e que as coloquem num saco ou numa caixa anonimamente. Aqueles que sabem escrever podem ajudar os outros que não sabem.

As pessoas nos grupos de idade diferentes têm necessidades diferentes visto a sua fase de desenvolvimento.

Por favor tenha atenção que, mesmo quando uma atividade é marcada como "todas as idades", isto não significa necessariamente trabalhar ao mesmo tempo com todas as idades.

Dependendo do foco da atividade - e das necessidades, interesses e experiência dos membros do grupo (por exemplo, se alguns já são sexualmente ativos) - pode precisar de fazer sessões separadas para que a atividade possa ser ajustada de maneira apropriada para cada faixa etária.

As mulheres de idades diferentes têm também necessidades diferentes das dos homens. Por exemplo, as raparigas de 9 a 14 anos precisarão de informações detalhadas sobre como lidar com a menstruação, enquanto que os rapazes da mesma idade podem estar preocupados com os sonhos molhados. Muitos jovens com 15 anos ou mais já serão sexualmente ativos; alguns participantes podem ser casados e/ou ter filhos. Eles podem estar preocupados com o espaçamento entre as crianças ou o prazer e a satisfação sexual.

Selecione atividades que uma determinada faixa etária e grupo de sexo irão gostar. Pergunte-lhes como é que eles gostam de aprender e avalie a sua participação e interesse em diferentes atividades.

Preparar a sessão

Leia as ideias principais antes de iniciar uma sessão para que estejam claras na sua mente. Mantenha a seu ferramenta consigo para no caso de precisar de a consultar. Forneça informações conforme as pessoas precisarem durante a sessão. Use os factos para responder às perguntas, para ajudar as pessoas a entender uma atividade, e de maneira que ao fim desta actividade tenha-lhes dado novos conhecimentos. Se houver uma atividade que não conhece, experimente-a primeiro com um amigo. Se necessário, adapte a história ou use um jogo de dramatização (role-play) que seja adequado ao seu grupo.

Se usar uma pessoa de apoio, encontre-se com ele/a com antecedência, percorram a sessão e as ideias-chave, e ponham-se de acordo sobre quais atividades vão fazer, quem as fará e quanto tempo vai levar.

Quais os recursos de que precisará?

Os melhores recursos para a aprendizagem são você e os jovens com quem trabalha. Podem conversar, discutir, debater, realizar dramatizações e praticar novas formas de dizer as coisas. Todos estes métodos ajudam as pessoas a aprender ativamente, em vez de apenas memorizar factos.

Na maioria das sessões, irá precisar apenas de si próprio e dos participantes, da sua ferramenta e de um caderno para registrar a avaliação da sessão. Prepare-se para a sessão com antecedência para que tenha tudo aquilo que precisa.

Programação

Precisa de selecionar de maneira realista os objetivos, ideias-chave e atividades que possa terminar no tempo acordado. Não tente incluir demais. O grupo inteiro precisa de entender bem o assunto e ter a oportunidade de explorar como se sentem a respeito do mesmo, e de poder desenvolver competências. As atividades em grupo demoram mais tempo do que fornecer factos numa palestra. As pessoas trabalham a ritmos diferentes, por isso não podemos dizer exatamente quanto tempo uma atividade pode levar.

No entanto, como indicação aproximada, uma sessão terá:

- Introduções e jogo de aquecimento (15 minutos)
- Atividade (45 minutos)
- Resumo da aprendizagem e os factos principais (20 minutos)
- Avaliação (10 minutos)

Em algumas sessões, pode fornecer certas informações primeiro e fazer depois a atividade. A maioria das atividades que envolvem dramatizações, histórias, fotos e debates levará entre 30 a 45 minutos para ser completada. Algumas atividades podem demorar mais. Aprenderá com a experiência o que funciona melhor e quanto tempo é necessário.

Se for usar atividades com imagens certifique-se de que tem a imagem certa consigo.

Se for fazer um mapeamento ou diagramas, como por exemplo, a árvore 'Mas Porquê?' irá precisar de um chão ou uma superfície lisa onde possa desenhar, algo para escrever e desenhar e alguns objetos para usar como marcadores.

Faça um plano para cada sessão (veja o Planeador da Formação no final desta seção).

Avaliar as suas sessões

A avaliação pode-nos dizer:

- O quão bem facilitamos a sessão e como podemos melhorar
- O que as pessoas aprenderam com a sessão
- Se o tópico e a atividade foram apropriados para o grupo
- O que mais os participantes gostariam de aprender
- Como eles vão usar o que aprenderam nas suas vidas

Podemos avaliar a sessão de três maneiras:

1 Autoavaliação

Pergunte-se a si próprio: O que correu bem? O que foi difícil? Quais foram os resultados que eu alcancei? Na próxima vez, o que é que eu vou fazer de maneira diferente?

2 Observação

Se estiver a trabalhar com outra pessoa, podem-se alternar para observar como o grupo está a trabalhar em conjunto e como estão a responder às atividades e discussão. Se estiver sozinho, pode mesmo assim observar como o grupo está a responder e a trabalhar em conjunto. Preste atenção ao seguinte:

- Quantas pessoas vieram à reunião?
- Quem é que está a participar ativamente e quem é que está calado?
- Quem é que fala mais e quem é que fala menos? As pessoas estão a ouvir-se umas às outras?
- As pessoas estão a trabalhar em conjunto ou estão a separar-se em grupos mais pequenos?
- Qual é o ambiente no grupo? As pessoas estão aborrecidas ou interessadas? Alguém está chateado ou envergonhado?
- Como é que as pessoas respondem quando o educador de pares faz coisas diferentes?

No fim da sessão, dêem retorno de informação uns aos outros.

3 Retorno de informação dos membros do grupo

Convide os participantes a darem as suas opiniões sobre a sessão. Pode dar a volta ao grupo e pedir a todos que digam algo, ou pode convidar as pessoas para falarem se quiserem dizer alguma coisa.

Perguntas de Retorno de Informação

- **Qual é a coisa mais importante que aprendeu nesta sessão?**
- **Como é que vai usar na sua vida aquilo que aprendeu? (se apropriado)**
- **O que é que gostou mais nesta sessão?**
- **O que é que achou difícil?**
- **Quais as suas sugestões para melhorar a próxima sessão?**
- **Quais as perguntas ou problemas que gostaria de abordar na próxima sessão?**
- **Se for apropriado, pode perguntar às pessoas na sessão seguinte como é que elas usaram o que aprenderam na sessão anterior.**
- **Pode-lhes pedir que respondam às perguntas usando linguagem corporal. Por exemplo:**

  Pergunte às pessoas se acharam a sessão interessante. Se acharam muito interessante: levante a mão e acene. Se acharam interessante: levante a mão. Nem interessante nem monótono: coloque as mãos no colo. Monótono: ponha o polegar para baixo. Muito monótono: coloque o polegar para baixo e abane-o.

  Ou faça uma linha imaginária no chão onde numa ponta é 'muito interessante' e noutra 'monótono'. Peça às pessoas para posicionarem-se na linha, de acordo com o que sentem em relação à sessão.

Questões de seguimento

Podem surgir problemas nas sessões que requerem seguimento. Por exemplo, um participante pode precisar de aconselhamento ou encaminhamento. Eles podem querer que você envolva a sua família ou amigos. O grupo pode levantar uma questão que requer o envolvimento de outros membros da comunidade ou provedores de serviços. Tente colaborar com pessoas de apoio e provedores de serviços na comunidade, para que possa trabalhar com eles a fim de resolver quaisquer problemas identificados pelo grupo. É melhor descobrir o que está disponível na sua comunidade e fazer contacto antes de iniciar as sessões, para que esteja bem preparado quando surgirem problemas.

Como usar as atividades

O objetivo das sugestões que seguem é de ajudá-lo a facilitar as atividades da ferramenta de maneira segura, agradável e eficaz.

Trabalhar com grupos

Tente não ter mais de 15 pessoas num grupo. Divida em grupos mais pequenos ou em pares para discutir tópicos sensíveis.

Comece com grupos do mesmo sexo, especialmente para os tópicos sensíveis. Quando as pessoas ganharem confiança, ponha os rapazes e raparigas juntos para compartilharem as suas ideias e se acostumarem a falar uns com os outros sobre estas questões. Encontre maneiras em que os jovens e as pessoas mais velhas possam compartilhar as suas ideias.

Faça as atividades num lugar onde as pessoas se sintam confortáveis, que sejam privado e livre de interrupções.

Esteja sempre consciente de que dentro do grupo, é provável que existam aqueles que têm experiência em primeira mão sobre os assuntos em discussão. Use uma linguagem que não seja julgadora e que inclua toda a gente.

Por exemplo, diga 'aqueles de entre nós com HIV' ou 'aqueles de entre nós que sofreram violência', em vez de 'pessoas com HIV' ou 'pessoas que sofreram violência'. Também é útil referir-se aos adolescentes e jovens 'em toda a nossa diversidade', o que pode abranger uma gama de características e qualidades, dependendo do seu contexto local. Isto cria uma atmosfera mais acolhedora e inclusiva na qual todos podem-se sentir confortáveis e valorizados.

Ponham-se de acordo sobre quanto tempo irão estar juntos. Tem que se assegurar de que o tempo seja longo suficiente para explorar as questões em profundidade, mas não tão longo que as pessoas fiquem aborrecidas ou inquietas. A duração irá também depender da faixa etária com a qual está a trabalhar e do que é possível dentro do seu contexto específico.

Irá encontrar nesta ferramenta muitas atividades criativas, como a dramatização, o desenho e canto. Estas oportunidades de autoexpressão e movimento funcionam bem com todas as faixas etárias, mas são especialmente importantes quando se trabalha com adolescentes mais jovens.

Organize as cadeiras para que toda a gente se sinta parte do grupo, sejam capazes de fazer contato visual uns com os outros e para que possam falar e ouvir com facilidade. Por exemplo, estar sentado num círculo sem mesas (incluindo o facilitador) ajuda a sentirmo-nos igualmente importantes e incluídos.

Lembre-se de considerar as necessidades de qualquer jovem com deficiências no seu grupo, e discuta com ele/a com antecedência o que é necessário para que se sintam confortáveis e capazes de participar livremente das atividades. (Veja o Anexo II para obter dicas em como tornar as sessões inclusivas para as pessoas com deficiências.)

Trabalhar com um público mais jovem (9 a 12 anos)

- Dê exemplos concretos e pergunte se eles já ouviram os termos usados na atividade, especialmente se estes são conceitos abstratos como o consentimento, a confidencialidade e o género.
- Se eles fizerem perguntas que possam parecer 'muito avançadas para a idade', uma dica útil é perguntar, 'Onde é que ouviste isso?' ou 'Porque é que estás interessado(a) nisso?' antes de responder. Estas perguntas introdutórias irão ajudá-lo a entender exatamente o que os jovens querem saber e também lhe dará uma ideia sobre onde estão a obter as suas informações sobre a sexualidade e atividade sexual.

Trabalhar com um público mais velho (15+)

- Não presuma de que eles já sabem o que significam os termos. Verifique com o grupo fazendo perguntas como 'O que é que entendemos por este termo?' Encontre um terreno comum e desenvolva a atividade adequadamente.
- Pode ser que este público já seja sexualmente ativo, mas nem todos o serão. Eles poderão ter algumas perguntas e dúvidas relacionadas com o prazer sexual e desempenho. Estes tópicos podem ser um bom ponto de partida para falar sobre o consentimento e formas de prevenir violência baseada no género e nas relações íntimas.

Explique que neste livro as pessoas aprendem através de discussões e atividades, em vez de palestras. Cada pessoa tem ideias e experiências valiosas para contribuir e todos devem-se sentir livres para expressar as suas ideias e sentimentos.

Diga que todos nós nos sentimos envergonhados quando falamos de assuntos sexuais. Mas é essencial falar para que possamos explorar as questões e desfrutar de uma vida segura e feliz.

Use jogos, como cantar e dançar, para ajudar as pessoas a relaxar no início de uma atividade ou depois de um assunto difícil.

Ponha-se de acordo com o grupo sobre algumas regras de orientação. O grupo pode desenhar as regras em imagens, que depois podem ser exibidas durante cada sessão para se lembrarem. Ou o educador de pares pode anotá-las e lembrar as pessoas no caso de elas se esquecerem.

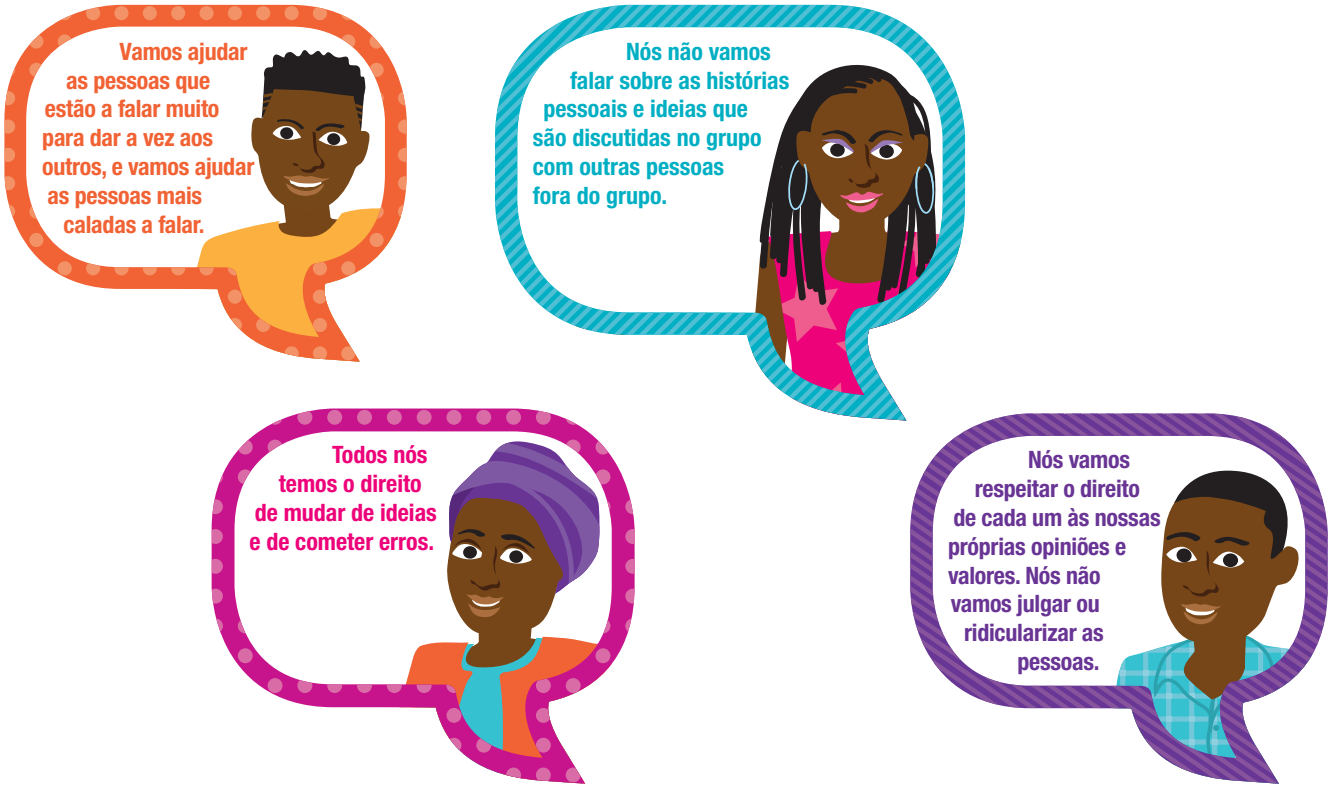
A ilustração abaixo mostra algumas regras de orientação acordadas por um grupo na Zâmbia.

Nenhuma pergunta é estúpida; todas as perguntas valem a pena serem feitas

Use perguntas abertas, detalhadas e esclarecedoras para encorajar as pessoas a falar mais abertamente.

- Coloque uma caixa num sítio perto de vocês para que as pessoas possam escrever as suas próprias perguntas anonimamente.
- Concentre a discussão e faça um resumo para que as pessoas possam ver o que cobriram e para o que vão passar em seguida.
- Se usar uma imagem, certifique-se de que todos possam vê-la. Passe-a à volta do grupo. Peça às pessoas para dar nomes aos personagens e contar uma história sobre eles.

As nossas Regras Básicas



Dramatizações

Numa dramatização, as pessoas encenam uma situação particular. Eles podem atuar como eles próprios ou desempenhar o papel de outra pessoa. Numa dramatização não há um guião escrito e o enfoque está no que acontece na interação, e não em como as pessoas 'desempenham' ou as suas qualidades de ator.

A dramatização é usada como base para discussão, para aumentar as competências de comunicação e a autoestima, para explorar diferentes situações e maneiras de lidar com elas, para expressar sentimentos abertamente e ver como os outros se sentem, para nos pormos no lugar dos outros para ver como eles se sentem do lado deles, e para praticar para o futuro.

Na dramatização, os homens podem representar mulheres e vice-versa. Esta experiência ajuda os homens e mulheres a se perceberem uns aos outros melhor.

Como usar a dramatização

Envolva toda a gente, quer como participantes tendo um papel ou como observadores. Peça às pessoas para se voluntariarem para os papéis. Comece em pares ou pequenos grupos com alguns observadores para criar confiança. Incentive as pessoas a absorverem-se no papel que estão a desempenhar. Se estão a interpretar um novo personagem, peça às pessoas que lhes façam perguntas sobre esse personagem para ajudá-los a porem-se no lugar dessa pessoa. Se eles estão a representarem-se a eles próprios numa nova situação, eles devem responder da forma mais honesta possível a essa situação.

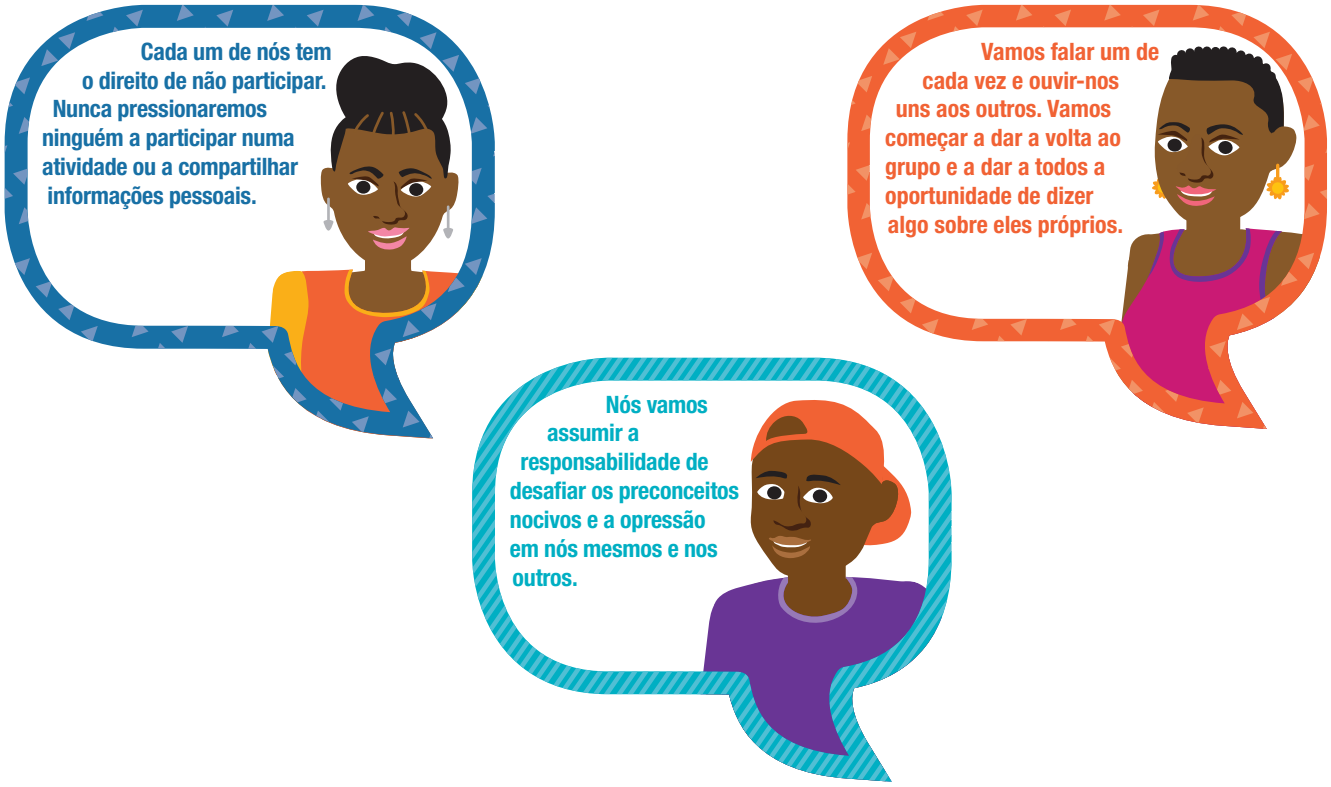
Ajude os atores a manterem-se concentrados e a explorar completamente a situação. A maioria das dramatizações vai acabar com uma pausa natural. As melhores dramatizações são relativamente curtas, não mais do que dez minutos no máximo.

Guie os observadores sobre o que procurar na dramatização, fazendo-lhes algumas perguntas.

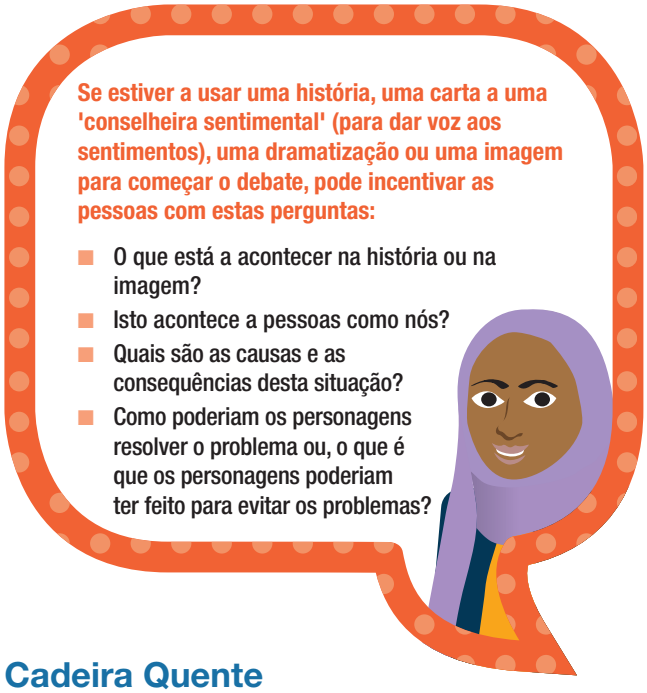
Por exemplo:

- O que é que aconteceu?
- Porquê é que isto aconteceu?
- O que é que os personagens sentiram?
- Como é que os outros reagiram?

Após a dramatização, dê a cada um dos atores uma oportunidade de expressar os seus sentimentos sobre os personagens e as situações que encenaram. Em seguida, peça-lhes para 'perderem' os seus personagens e voltarem a si próprios, removendo quaisquer adereços.



Discuta o que todos aprenderam com a experiência, analise a dramatização e discuta a sua relevância nas vidas dos participantes. Fale sobre a dramatização de uma maneira positiva de forma a aumentar a autoestima dos atores, especialmente se eles tiveram coragem suficiente para praticar novas competências e lidar com uma situação difícil. Elogie primeiro antes de dar sugestões para melhorias. Ajude com informações e competências, conforme for necessário.



Cadeira Quente

Na Cadeira Quente, os atores mantêm-se dentro do papel que desempenharam na dramatização. Os observadores fazem perguntas para aprofundar a compreensão dos motivos, sentimentos e situação dos personagens. Os observadores podem desafiá-los perguntando por que é que eles se comportaram dessa maneira, mas não os julgam.

Teatro em Fórum

No teatro em fórum, mostra-se a dramatização uma vez. É depois repetida desde o início. Os observadores podem bater palmas e dizer 'congelar' para parar a dramatização a qualquer momento. Eles aí 'entram para o lugar' de um dos personagens e mudam o que este diz e/ou faz para que a situação decorra melhor. Os observadores discutem então se a nova maneira funcionou bem e se é realista. A peça então continua do ponto onde estava antes do ser 'congelada'.

Histórias

Pode usar as histórias na ferramenta de maneiras diferentes. Por exemplo, leia a história a voz alta e depois podem discutir ou dramatizar a história ou desenhar imagens das diferentes cenas. Pode talvez contar a história como está escrita, e em seguida, repeti-la mas de maneira a que os personagens evitem os problemas e tenham uma vida mais feliz.

Desenhos e ilustrações

Tente desenhar e fazer alguns dos diagramas mostrados na ferramenta, como o fluxograma (flowchart), mapas e calendários sazonais. Estes métodos chamam-se ação para a aprendizagem participativa (AAP) porque ajudam as pessoas a compartilhar e a acrescentar aos seus conhecimentos, a analisar a sua situação, a planear e a entrar em ação.

Toda a gente pode desenhar no chão com um pau, ou no quadro ou paredes com giz. O desenho não precisa de ser profissional porque a pessoa que o fez pode explicar o que ele significa. Ajude todos no grupo a agarrar o pau e a adicionar as suas ideias. Use folhas, sementes, pedras ou outros objetos que estão por perto para marcar lugares diferentes ou para fazer a pontuação.

Visitas ao serviços de saúde e outros

Pode ser muito útil que os jovens visitem os serviços locais de saúde e conversem com os enfermeiros(as) e os funcionários(as) do planeamento familiar. Isto dá-lhes uma oportunidade para fazerem perguntas e expressar as suas preocupações, a fim de se sentirem mais confiantes em usar os serviços. Envolva toda a comunidade no uso da ferramenta para que obtenha o apoio que precisar.

Faça a ligação entre as sessões e atividades com os serviços, mencionando ou referindo-os quando relevante. Por exemplo, durante uma sessão sobre a violência baseada no género, pode falar sobre a linha direta local, ou durante uma sessão sobre a prevenção do HIV, pode mencionar os centros comunitários ou clínicas que oferecem testes e serviços de HIV adaptados aos jovens.

Conversar com as pessoas da comunidade

Algumas atividades sugerem que converse com as pessoas da comunidade. Por exemplo, converse com os pais e avós sobre como as relações de género mudaram desde o tempo deles. Para que tudo corra bem, pode ajudar envolver a comunidade na fase inicial antes de iniciar as sessões, ajudando todos a chegar a um acordo sobre o que os jovens precisam em relação à educação sexual e reprodutiva para ter uma vida feliz e saudável.

FOLHA DE REGISTRO DAS ATIVIDADES: REUNIÃO DE GRUPO SOBRE A SEXUALIDADE E COMPETÊNCIAS DE VIDA

1. Detalhes da reunião de grupo

Data da reunião:

Número de participantes

Local da reunião:

Tipo de participantes
(por exemplo, idade e sexo):

2. Tópico e atividades cobertas durante a reunião

Tópico(s) coberto(s):

Atividades utilizadas:

3. O que é que correu bem e o que foi difícil?

O que correu bem?

O que foi difícil e como é que podemos resolver isso?

4. O que aprendemos e como vamos usar esta aprendizagem?

5. Pontos de ação

6. Data e hora da próxima reunião e tópicos que iremos cobrir na reunião seguinte

PLANEADOR DA FORMAÇÃO

Porquê?	O quê?	Como?	Quando?	Onde?	Quem?	Qual o efeito?
Objetivos e grupo	Título das sessões e Ideias-chave	Atividades e recursos necessários	Data e hora	Local	Motivadores de pares e pessoas de apoio	Avaliação

TRABALHANDO JUNTOS

TRABALHANDO JUNTOS			
1. Introdução à sexualidade e competências de vida	p20	2 horas	Membros da comunidade e os jovens.
2. Apresentações, as nossas esperanças e os nossos receios	p22	20 minutos	Todas as idades
3. A confiança	p23	45 minutos	Todas as idades
4. Apoiando-nos uns ao outros	p24	30 minutos	Todos os grupos
5. Regras Básicas	p25	30 minutos	Todos os grupos
6. Atividade de pares de escuta	p26	30 minutos	Todos os grupos
7. Linguagem corporal	p27	30 minutos	Todos os grupos
8. Sentir-se bem consigo mesmo	p28	30 minutos	Todos os grupos
9. Como somos iguais, como somos diferentes	p30	30 minutos	Todos os grupos
10. Respeitar-nos a nós mesmos e uns aos outros	p31	1 hora	Todos os grupos

1 INTRODUÇÃO À SEXUALIDADE

OBJETIVOS

- **Apresentarmo-nos à comunidade**
- **Explicar o programa de sexualidade e competências para a vida**
- **Encontrar pessoas que querem participar nas reuniões**
- **Organizar a próxima reunião**

IDEAS-CHAVE

Porque organizamos esta reunião?

Apresente-se. Explique que gostaria de conversar com a comunidade sobre a realização de algumas reuniões em que as pessoas aprendem mais sobre a saúde sexual e reprodutiva e como desfrutar de uma vida sexual feliz, saudável e segura à medida que crescem e enquanto adultos.

Somos todos seres sexuais, desde o nascimento até a morte, mesmo nos momentos em que não estamos num relacionamento sexual. Nascemos e somos criados para nos comportarmos como homens e mulheres. Mais tarde, poderemos formar relacionamentos amorosos e cuidar dos nossos próprios filhos. Muitas vezes é difícil falar sobre relações sexuais e sentimo-nos tímidos ao fazê-lo. No entanto, esta é uma área da vida que é muito importante para todos nós.

Podemos aprender sobre a sexualidade através dos idosos, amigos e familiares, na escola, nos livros, revistas e filmes. Aprendemos sobre o crescimento, os relacionamentos, ser mulher ou homem, a gravidez e como evitar infeções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Nos dias de hoje, também enfrentamos uma epidemia de HIV, o Vírus da Imunodeficiência Humana, que causa o Síndrome da Imunodeficiência Adquirida ou SIDA. O HIV enfraquece o sistema imunitário que protege os nossos corpos. Quando o sistema imunitário está muito fraco, podemos sofrer de uma série de doenças. Sem tratamento, muitos de nós ficam muito doentes e morrem de SIDA. No entanto, com o tratamento adequado, podemos viver com o HIV de forma saudável e levar uma vida feliz, produtiva e satisfatória.

Em muitos países, as relações sexuais são uma das principais formas de transmissão do HIV de uma pessoa para outra. Podemos também, ter nascido com HIV. Por esta razão, os jovens precisam de saber desde cedo como se proteger do HIV, ou como crescer de forma saudável com HIV usando tratamento eficaz, e como evitar que os seus parceiros adquiram a sua infeção.

Existem muitas razões pelas quais nos comportamos de uma certa maneira e precisamos de trabalhar juntos para encontrar formas que nos permitam expressar a nossa sexualidade com segurança.

O que é que vamos aprender nas reuniões sobre a sexualidade e as competências de vida?

Nestas reuniões, vamos aprender sobre o crescimento, a amizade, o amor, ser mulher ou homem, como dizer que não ao sexo até que

IDEAS-CHAVE (continuação)

estejamos prontos e como expressar os nossos sentimentos sexuais em segurança. Vamos também aprender sobre as ISTs, o HIV e a SIDA, a gravidez e maneiras de a evitar, os nossos direitos e como protegermo-nos do abuso sexual.

Vamos discutir as nossas alegrias e problemas, as nossas necessidades mais urgentes, porque nos comportamos de certa maneira e o que podemos fazer como indivíduos, famílias e grupos para melhorar as nossas vidas.

A sexualidade diz respeito aos nossos corpos, sentimentos, pensamentos, comportamento e desejos. Trata-se de nós próprios e do nosso relacionamento com os outros enquanto seres sexuais. Trata-se da maneira como nos vestimos, caminhamos, falamos, dançamos e expressamos os nossos sentimentos sexuais. Ao longo das nossas vidas, podemos desfrutar de maneiras diferentes de sentir e expressar a nossa sexualidade.

As competências de vida são competências que podem-nos ajudar a viver uma vida saudável e feliz, a responder às necessidades da vida e a satisfazer as exigências e os desafios diários. Elas incluem atitudes e competências para que possamos apreciar e apoiar-nos a nós próprios, e para nos relacionarmos com as outras pessoas e com o ambiente à nossa volta. As principais competências incluem a capacidade de comunicar bem, tomar boas decisões, resolver problemas e agir com responsabilidade.

Vamos aprender juntos das seguintes maneiras:

- Comece por se apresentarem e conhecerem-se uns aos outros, e a concordar em como querem trabalhar juntos com segurança e satisfação.
- Compartilhe as nossas ideias, aprendam umas novas e participem juntos em atividades interessantes.
- Para alguns tópicos e atividades, faça grupos de pares, por idade e sexo, para que possamos conversar livremente sobre as coisas que são importantes para nós. Podemos então nos juntar para compartilhar ideias.
- Fale e crie histórias e dramatizações sobre as nossas próprias situações e vidas, para que as informações e competências que discutimos sejam-nos úteis.
- Realize as reuniões num lugar confortável, privado e aceitável.
- Faça as reuniões a horários convenientes, por exemplo, quando estamos livres e quando é seguro ir e vir da reunião.

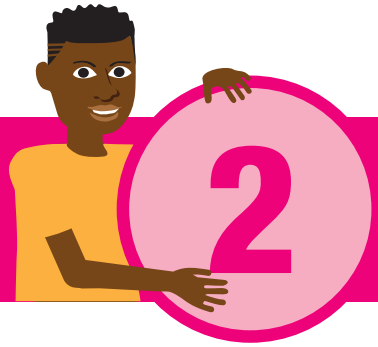
ATIVIDADE

2 horas

Membros da comunidade e jovens que querem saber mais sobre o programa de sexualidade e competências para a vida.

Conversando juntos

1. Falem em grupos pequenos sobre as seguintes perguntas:
   - ➜ O que é a educação sobre a sexualidade e competências de vida?
   - ➜ Porque precisamos desta educação a este momento?
   - ➜ O que pensamos sobre a nossa participação nas reuniões?
2. Peça aos grupos para compartilharem alguns dos pontos que discutiram. Dê-lhes algumas ideias para iniciá-los se eles se sentirem tímidos.
3. Dê às pessoas papel e canetas e peça-lhes que coloquem as suas respostas na caixa de sugestões que trouxe consigo (uma caixa com uma ranhura no topo).
4. Pergunte quem é que gostaria de participar nas reuniões, e quem é que gostaria de se reunir em grupos de pares e organizar as primeiras reuniões.



2 APRESENTAÇÕES, AS NOSSAS ESPERANÇAS E OS NOSSOS RECEIOS

OBJETIVOS

- **Apresentar as pessoas umas às outras, expliquar o que vai fazer e pôr os participantes à vontade**

ATIVIDADE

20 minutos

Todas as idades

1. Divida o grupo em pares e peça-lhes para descobrirem as respostas dos seus parceiros às seguintes perguntas:
   - ➜ O nome pelo qual eles querem ser chamados
   - ➜ Algo especial sobre eles e que pode ajudar os outros a lembrarem-se deles (por exemplo, contam bem histórias ou têm os pés grandes)
   - ➜ Onde moram
   - ➜ Porque é que decidiram vir a este grupo
2. Convide cada par a apresentarem-se um ao outro ao grupo.
3. Em pares, peça às pessoas que falem sobre aquilo que esperam obter ao participar nas reuniões. Peça a cada par para dizer a voz alta uma das suas esperanças, sem repetir o que os outros já disseram.
4. Explique que o grupo irá aprender e falar sobre tópicos que são importantes para os jovens e que os ajudarão a serem felizes, saudáveis e seguros.
5. Em pares, peça às pessoas que falem sobre os seus receios em comparecer às reuniões. Peça a cada par que conte ao grupo um dos medos.
6. Fale sobre como podemos trabalhar juntos para reduzir os nossos receios. Pense sobre estes medos quando fizer a atividade 'Regras Básicas' na Sessão 5.

3 A CONFIANÇA

OBJETIVOS

- **Entender o significado de confiança**
- **Compreender os benefícios da confiança**
- **Criar confiança**
- **Encontrar maneiras de falar juntos em segurança sobre a sexualidade**

IDEAS-CHAVE

- A confiança é acreditar em alguém ou algo, e sentir a segurança de que há algo de bom em tudo o que acontece.
- Confiar nos outros deixa-nos livres para fazermos aquilo que precisamos fazer.
- Confiar em si mesmo ajuda-o a não se preocupar e a não tentar controlar tudo.
- A credibilidade é ser digno de confiança. As pessoas podem contar consigo para que faça o seu melhor, cumpra as suas promessas e seja um amigo confiável.
- A credibilidade é ser capaz de manter segredos quando alguém pede-lhe para não contar a ninguém.

ATIVIDADE

45 minutos | Todas as idades

1. Pergunte: *O que é que achamos que a palavra 'confiança' significa? Porque é que a confiança é importante?*
2. Coloque os participantes em grupos pequenos do mesmo sexo. Diga-lhes para imaginarem que eles têm um problema embaraçoso relacionado com o seu crescimento.

   Peça-lhes para conversarem juntos sobre:

   - ➜ Com quem é que eles iriam falar sobre esta situação - por exemplo, mudanças no corpo ou sentir-se atraído por alguém
   - ➜ Quais as qualidades que eles iriam procurar nesta pessoa antes de falar com ela ou ele sobre o problema embaraçoso
3. Com o grupo todo junto, peça aos participantes para dizerem uns aos outros quais as qualidades que são importantes.
4. Peça ao grupo para pensarem nas suas próprias qualidades e para perguntarem-se a si próprios:

   - ➜ Eu comporto-me de uma maneira que ajuda as pessoas a terem confiança em mim?
5. Diga ao grupo que eles vão falar sobre os seus sentimentos, a amizade e sexualidade e que precisam de pensar cuidadosamente sobre o que contar ao grupo.

   Diga-lhes para perguntarem-se a si próprios:

   - ➜ Quais são os pontos positivos de contar as nossas próprias histórias?

   Isto ajuda-nos a perceber as nossas vidas, a resolver problemas, a sentirmo-nos melhor e a ganhar força uns dos outros.

   - ➜ Quais são os riscos de contar as nossas próprias histórias? Alguém pode contar aos outros as nossas histórias. E aí, alguém pode ficar zangado ou magoado, ou podemos ser castigados.
   - ➜ **Como é que podemos trabalhar juntos para que possamos desfrutar dos pontos positivos, e ao mesmo tempo reduzir os riscos de compartilhar as nossas histórias?**

   Diga-lhes:

   - ➜ Nós podemos contar as nossas histórias como se tivessem acontecido a outra pessoa (sem usar nomes) ou aconteceu 'a pessoas como nós'.
   - ➜ Nós podemos tomar conta uns dos outros e não contar histórias privadas fora do grupo. Alguns de nós podem ter a experiência de já ter passado pelas situações que estamos a aprender (por exemplo, viver com o HIV).
   - ➜ Devemos sempre falar sobre experiências, situações e problemas de uma forma atenciosa, sem julgar ou gozar.

   Pergunte:

   - ➜ O que aprendemos com esta atividade?
   - ➜ Como é que vamos usar isto nas nossas próprias vidas antes da próxima reunião?

4 APOIANDO-NOS UNS AOS OUTROS

OBJETIVOS

- **Compreender os benefícios de nos ajudarmos uns aos outros ouvindo, usando palavras e o contato físico**

IDEAS-CHAVE

- Os membros de um grupo de pares ou da comunidade podem trabalhar juntos e apoiar-se uns aos outros para crescerem felizes, saudáveis e seguros. Por exemplo, fazendo uma limpeza comunitária ou encenado uma dramatização sobre o abuso sexual para chamar a atenção a esta questão.

MATERIAIS

- Venda para os olhos, pano ou lenço

ATIVIDADE[2]

30 minutos | Todos os Grupos

1. Em plenário (o grupo completo todo junto), peça aos membros exemplos de como a sua comunidade trabalha em conjunto e como as pessoas apoiam-se mutuamente.
2. Peça a uma pessoa que atravesse em linha reta a área da reunião. Então ponha uma venda na pessoa e dê-lhe várias voltas. Peça-lhes para voltarem ao ponto onde começaram. Dê instruções ao resto do grupo para ficarem em silêncio e sem dar qualquer ajuda, e para observar o quão próximo a pessoa estava da sua meta. Pergunte à pessoa como eles se sentiram.
3. Repita o exercício. Desta vez, o grupo pode incentivar e orientar com palavras, mas não tocar ou guiá-los fisicamente.

   Pergunte:

   ➜ Desta vez a pesssoa conseguiu chegar mais perto?

   ➜ Como é que a pessoa se sentiu?
4. O grupo pode agora usar as duas mãos e palavras para guiar a pessoa.

   Pergunte:

   ➜ Desta vez a pesssoa conseguiu chegar mais perto?

   ➜ Como é que a pessoa se sentiu?
5. Ponha o grupo em pares e diga-lhes para alternarem a tapar os olhos e a guiarem-se uns aos outros - primeiro só com palavras, depois com palavras e as mãos.

   Pergunte:

   ➜ O que aprendemos com esta atividade?

   ➜ Como é que vamos usar isto nas nossas próprias vidas antes da próxima reunião?

2. Welbourn Alice (1995) *Stepping Stones: a training package on HIV/AIDS, communication and relationship skills*, Action Aid's Strategies for Hope training series, London, UK.

5 REGRAS BÁSICAS

OBJETIVOS

- **Concordar em como queremos trabalhar juntos confortavelmente e com segurança**

UM EXEMPLO DAS REGRAS BÁSICAS DE UM GRUPO

- Respeite as opiniões das outras pessoas
- Seja pontual
- Não às mini-reuniões
- Sem movimentos desnecessários
- Fale através do facilitador quando em plenário
- Use linguagem apropriada
- Esteja sóbrio no grupo
- Não fumar
- Todos devem participar
- Mantenha-se a falar sobre o assunto em questão
- Mantenha a confiança e confidencialidade
- Não pressione os outros se eles não estiverem prontos para falar
- Desafie os outros a pensarem novamente, mas não critique pessoalmente
- Todas as perguntas valem a pena serem feitas
- Mostre apreciação pelo esforço
- Não faça julgamentos
- Ria-se e divirta-se

ATIVIDADE

30 minutos — Todos os grupos

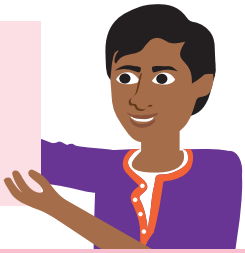
1. Diga ao grupo que todos nós temos a responsabilidade de fazer as reuniões correrem bem. Precisamos de concordar em como trabalhar juntos para que as reuniões sejam-nos úteis e que todos se sintam incluídos, confortáveis e seguros. Por exemplo, devemos respeitar e escutar-nos uns aos outros.
2. Coloque as pessoas em grupos e peça-lhes para falarem sobre como querem trabalhar juntos e a maneira como podem demonstrar isso usando a mímica (agir sem palavras).

   Por exemplo, um grupo pode demonstrar o ato de ouvir, pondo uma pessoa a falar em voz alta enquanto que os outros mostram que estão a ouvir.
3. Peça a cada grupo para demonstrar com mímica uma das suas regras. Se todos concordarem, tome nota delas para que possa relembrar as pessoas a cada reunião.
4. Continue até que todos tenham feito a mímica de todas as suas regras. Adicione quaisquer regras suas.
5. Resuma as regras. Faça referência à sessão 'Apresentações, as nossas esperanças e receios'. Encoraje as pessoas a seguirem as suas regras e relembre-os quando se esquecerem. Adicione novas regras se precisar. Coloque o resumo num papel ao qual se possa referir durante as reuniões.

6 PARES DE ESCUTA

OBJETIVOS

- **Compreender a importância que tem nas nossas vidas escutar os outros**



IDEAS-CHAVE

Escutar os outros faz as pessoas se sentirem valorizadas. Escutar é também um trabalho difícil. Precisamos controlar a nossa vontade de falar e, em vez disso, concentrar a nossa atenção no que a pessoa está a dizer.

Nós pensamos que estamos a escutar, mas muitas vezes ouvimos apenas parte do que é dito, ou bloqueamos coisas que não queremos ouvir, ou estamos tão concentrados no que queremos dizer como resposta que não ouvimos o que é esta a ser dito.

Sinais de escuta

- Preste atenção à expressão facial da pessoa e linguagem corporal, as suas palavras e ações.
- Mostre que está a prestar atenção e a ouvir atentamente.
- Mostre as expressões faciais apropriadas; por exemplo, preocupação face a um problema ou prazer perante um evento feliz.
- Olhe para a pessoa e faça contato visual adequado.
- Sorria e mostre amizade.
- Acene com a cabeça e incentive a pessoa a continuar.
- Elogie a pessoa que está a falar.
- Faça perguntas para descobrir mais.

ATIVIDADE

30 minutos — Todos os grupos

1. Em pares, peça a uma pessoa para falar sobre algo que a tenha feito muito feliz. Diga à outra pessoa para ouvir atentamente a história, sem falar, durante dois minutos.
2. Agora peça aos ouvintes para pararem de escutar. Os que estão a falar, continuam a contar o seu feliz acontecimento durante dois minutos.
3. Diga 'stop' ou 'parem'. Peça aos pares para mudar de papel e repetir a atividade.
4. Com o grupo inteiro, pergunte:
   - ➜ Como é que se sentiu quando o seu parceiro estava a escutá-lo?
   - ➜ Como é que você sabia que ele estava a ouvir?
   - ➜ Como é que você se sentiu quando o seu parceiro não estava a ouvi-lo?
   - ➜ Como é que você sabia que ele não estava a ouvir?
   - ➜ Como é que você se sentiu sendo um bom ouvinte?
   - ➜ O que é que facilitou a escuta?
   - ➜ Como é que você se sentiu sendo um mau ouvinte?
   - ➜ O que é que dificultou a escuta?
5. Peça às pessoas que digam as maneiras que mostram que uma pessoa está a ouvir.

   Pergunte:
   - ➜ Por que é importante para nós sermos bons ouvintes?
   - ➜ Como vamos praticar a escuta antes da próxima reunião?

7 LINGUAGEM CORPORAL

OBJETIVOS

- **Analisar a importância da linguagem corporal nas nossas interações com os outros**

IDEAS-CHAVE

Nós transmitimos mensagens uns aos outros através da nossa linguagem corporal, bem como com as nossas palavras. A linguagem corporal inclui as nossas expressões faciais, como estamos de pé ou sentados e como estamos posicionados em relação às outras pessoas.

Nós expressamos os nossos sentimentos através da linguagem corporal sem pensar nisso. Lemos também a linguagem corporal dos outros e isto afeta a forma como reagimos numa situação.

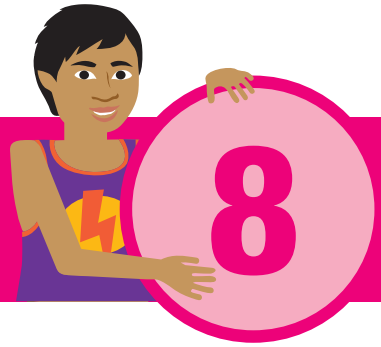
Uma mímica é uma peça em que as pessoas representam com os seus corpos, mas sem palavras. O público percebe o que está a acontecer através do que os atores fazem com os seus corpos.

As pessoas acreditam mais na nossa linguagem corporal do que nas nossas palavras. Se dissermos uma coisa, mas a nossa linguagem corporal disser outra, as pessoas não vão acreditar em nós.

ATIVIDADE

30 minutos | Todos os grupos

1. Explique que, como vimos na atividade anterior, comunicamos uns com os outros através da nossa linguagem corporal, bem como com as nossas palavras.
2. Coloque as pessoas em pares e peça-lhes que pensem numa interação recente que uma delas teve com outra pessoa. Peça-lhes para a representar sem palavras (mímica).
3. Mostre algumas das mímicas ao grupo todo.
   Pergunte:
   - ➜ O que é que está a acontecer?
   - ➜ Quais os sentimentos que as duas pessoas estão a mostrar?
   - ➜ O que é que a linguagem corporal nos diz sobre o seu estatuto e poder?
4. Peça às pessoas que digam outros sentimentos e que mostrem-nos com os seus corpos; por exemplo, tristeza, prazer, raiva e tédio.



8 SENTIR-SE BEM CONSIGO MESMO

OBJETIVOS

- **Ajudar-nos a sentirmo-nos felizes com quem somos**
- **Construir a nossa autoestima para que acreditemos que somos dignos de respeito e atenção, e para termos orgulho de nós próprios**

IDEAS-CHAVE

- A autoestima é a maneira como nos sentimos em relação a nós próprios.
- Se temos uma autoestima elevada sentimo-nos bem com nós mesmos, respeitamo-nos, estamos confiantes para dizer claramente o que pensamos e sentimos, e esperamos que as pessoas nos tratem bem.

Formas de desenvolver uma autoestima elevada

- Elogiem-se uns aos outros quando fazem algo bem e digam o que gostam uns nos outros.
- Se alguém fizer algo que não gostamos diga-lhe como gostaríamos que ele mudasse, de maneira a ajudá-lo e como seu amigo. Não goze ou ridicularize as pessoas de forma a que elas se sintam tristes.
- Vamos encontrar coisas em que sejamos bons e lembrarmo-nos delas quando nos sentirmos mal a respeito de nós próprios.

ATIVIDADE 30 minutos Todos os grupos

Elogiando-se a si próprio

Todos nós temos coisas que as outras pessoas gostam. Isto pode ter a ver com o nosso comportamento ou as coisas que fazemos bem; por exemplo, o nosso sorriso, a nossa bondade ou a nossa habilidade na jardinagem.

1. Coloque as pessoas em pares e peça-lhes que digam um ao outro três coisas que gostam um no outro. Uma coisa sobre cada um dos seguintes pontos:
   - ➜ A sua aparência
   - ➜ O seu comportamento
   - ➜ Coisas que eles fazem bem
2. Peça-lhes que digam um ao outro algo que gostam sobre a sua própria aparência, comportamento e competências.

ATIVIDADE (continuação)

Mudando-nos a nós mesmos

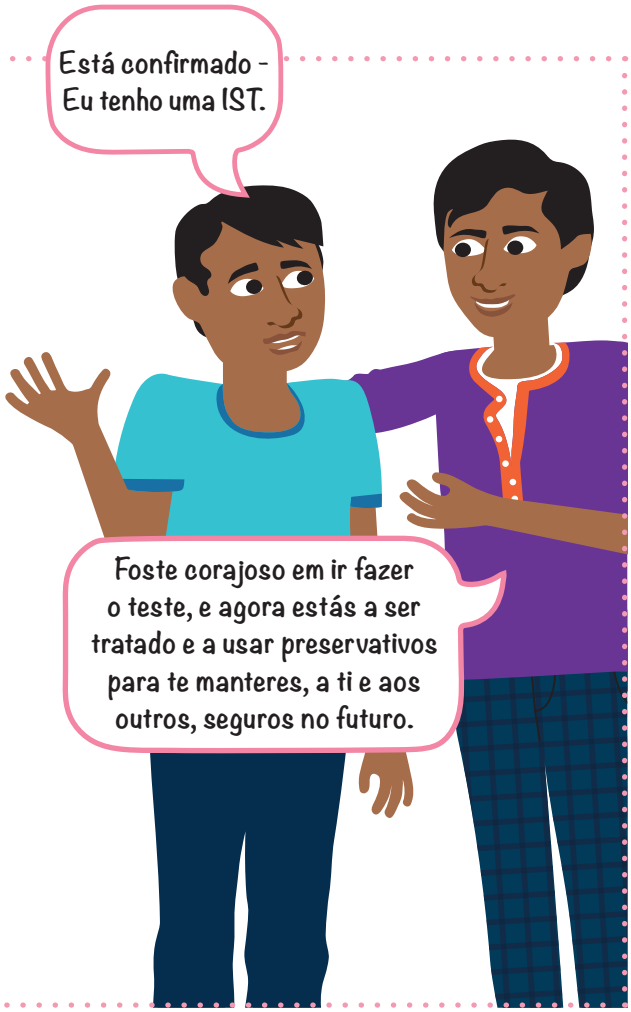
Todos nós temos coisas que gostaríamos de melhorar. Isto ajuda-nos a sermos melhores. Mas às vezes preocupamo-nos demais e sentimo-nos mal. Ninguém é 100% bom!

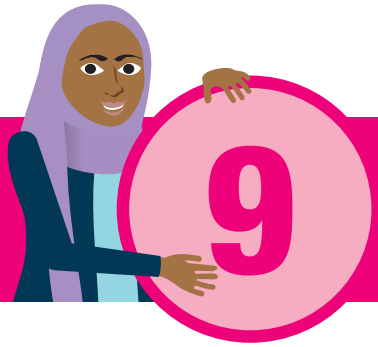
1. Em pares novamente, peça às pessoas para dizerem aos seus parceiros uma coisa que gostariam de melhorar sobre:
   - ➜ A sua aparência
   - ➜ O seu comportamento
   - ➜ As suas competências

2. Para cada ponto, peça-lhes que discutam:
   - ➜ Eles podem melhorar isso? Se sim, como?
   - ➜ Se não, podem aprender a parar de se preocuparem com isso?

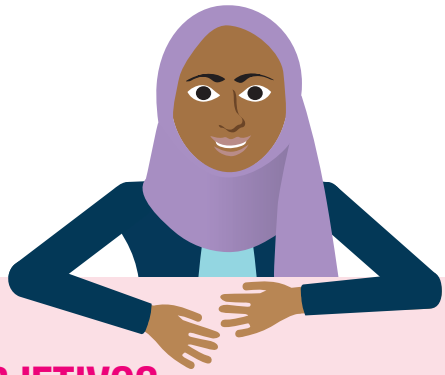
Incentive-os a ajudar o seu parceiro a aceitar a maneira como eles são ou a encorajá-los a mudar.

- ➜ Oiçam-se um ao outro e aceitem-se um ao outro, da maneira como somos.
- ➜ Não devemos ser muito duros com nós próprios. Todos nós cometemos erros e podemos aprender com eles.
- ➜ Vamos acreditar em nós próprios porque podemos alcançar muito, um passo de cada vez. Vamos pensar nas nossas realizações até este ponto nas nossas vidas.





9 COMO SOMOS IGUAIS, COMO SOMOS DIFERENTES



OBJETIVOS

- **Ter empatia pelas pessoas que são maltratadas porque são diferentes e apreciar as diferenças entre as pessoas**
- **Fazer a nossa parte para contribuir à redução do estigma e discriminação**

IDEAS-CHAVE

- Às vezes sentimo-nos mal porque as pessoas não nos valorizam devido à nossa aparência, a maneira como nos comportamos, a nossa religião, tribo ou família, ou alguma outra característica. Isto chama-se o estigma. Nós não somos escolhidos para fazer parte da equipa, as pessoas ignoram as nossas ideias ou violam os nossos direitos. Este tratamento injusto chama-se a discriminação.
- Ajuda saber que todos nós ja sofremos o estigma e a discriminação de uma forma ou outra. Nós não estamos sozinhos.
- Quando discriminamos os outros, podemos estar a agir devido à ignorância, ou podemos, nós mesmos, ter pouca autoestima. Podemos estar 'a seguir os outros' para evitar que nos chateiem à nós. Precisamos de assumir a responsabilidade pelas nossas ações e apoiar-nos uns aos outros.

ATIVIDADE

30 minutos — Todos os grupos

1. Peça às pessoas para se porem de pé em círculo.

   Diga: "Se há alguém que já se sentiu tratado injustamente por causa da sua idade, vá para o meio."
2. As pessoas que já passaram por isto vão para o meio do círculo. Eles dão um exemplo de quando é que isto aconteceu.
3. Peça às pessoas para voltarem a se pôr num círculo grande.
4. Repita a atividade usando razões diferentes pelas quais as pessoas possam ter sido discriminadas. Peça aos participantes que citem exemplos de como foram discriminados (veja a caixa com os exemplos).
5. Pergunte:
   - ➜ O que é que aprendemos com este jogo?
   - ➜ Como é que nos sentimos quando somos discriminados? Que efeito é que isso teve em si?

   Peça-lhes para pensarem numa ocasião onde discriminaram alguém.
   - ➜ Como é que se sentiu? Que efeito é que isso teve na pessoa?
   - ➜ Pense numa coisa que você fará para acabar com a discriminação antes da próxima reunião.

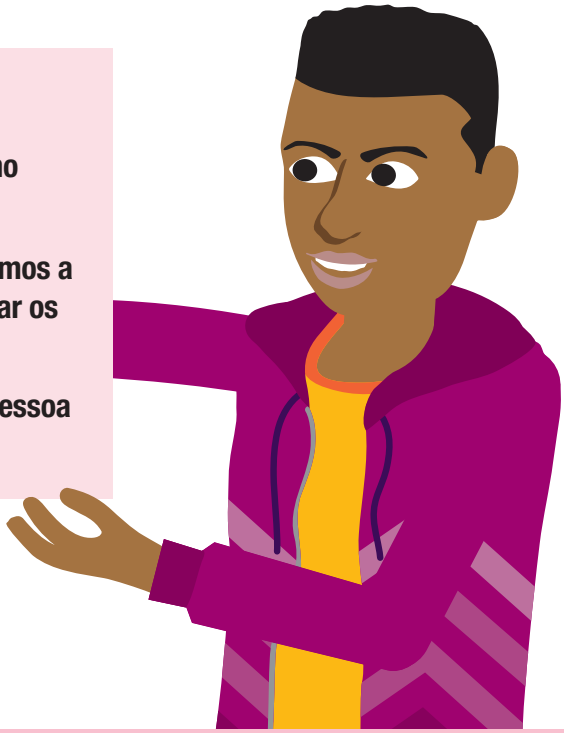
Alguns exemplos de razões para a discriminação

- A cor da sua pele
- Ser mulher ou homem
- A idade
- Pobreza
- A sua religião
- A sua tribo
- Ser alto ou baixo, gordo ou magro
- Usar óculos
- Ter uma deficiência
- Não ser capaz de ler ou escrever
- Ser mau no desporto
- Ter uma doença

10 RESPEITAR-NOS A NÓS MESMOS E UNS AOS OUTROS

OBJETIVOS

- **Compreender o significado de respeito e como praticá-lo nas nossas vidas**
- **Entender que a necessidade de nos respeitarmos a nós mesmos é tão importante quanto respeitar os outros**
- **Entender que não temos que respeitar uma pessoa que nos está a prejudicar**



IDEAS-CHAVE

- O respeito é uma atitude onde nos preocupamos uns com os outros em toda a nossa diversidade e tratamo-nos uns aos outros com dignidade.
- O respeito é valorizar-nos a nós mesmos e aos outros. Nós mostramos respeito falando e agindo com cortesia e incluindo os outros como sendo nossos iguais. Quando temos respeito, tratamos os outros como queremos ser tratados.
- O respeito por nós próprios é garantir que ninguém nos magoe ou nos abuse ou nos trate injustamente, mesmo que sejam pessoas idosas ou importantes. Nós não temos que respeitar as pessoas que estão a fazer coisas más. As pessoas têm que ganhar o respeito.
- O respeito ajuda-nos a todos a sentirmo-nos valorizados e incluídos.
- Os idosos podem merecer um respeito especial porque viveram mais e aprenderam muitas lições da vida. No entanto, não temos que respeitá-los se eles nos estiverem a prejudicar.
- O respeito inclui honrar as regras da nossa família ou escola para tornar a vida mais organizada e pacífica. No entanto, isto não significa aceitar todas as regras, ou qualquer coisa que uma pessoa mais velha nos peça para fazer, sem questionar. O respeito não é a mesmo coisa que a obediência irrefletida.
- A cultura e as regras mudam com a mudança dos tempos e podemos ajudar a mudá-las de maneira respeitosa.

ATIVIDADE

1 hora

Todos os grupos

ATIVIDADE 1

Como é que seria o respeito se...?

1. Divida em pares ou grupos pequenos. Dê a cada grupo uma das situações abaixo. Peça-lhes que discutam a situação e que descrevam o que fariam para demonstrar respeito por si próprio, enquanto tratam os outros também com respeito. Se preferirem, os grupos também podem apresentar os seus próprios exemplos de situações em que as pessoas não demonstram respeito umas pelas outras, e decidir como seria uma interação mutuamente respeitosa.
   - ➜ O seu professor(a) bate nos participantes severamente e você sabe que existe uma nova lei contra espancar as crianças na escola.
   - ➜ O seu irmão mais velho chega a casa bêbado e pede-lhe para ir comprar-lhe mais cerveja.
   - ➜ Você participa numa reunião da comunidade para definir o que fazer para lidar com um problema na aldeia. Sendo uma menina jovem, espera-se que esteja sentada em silêncio, a menos que um homem lhe peça para falar. Você sabe que os homens não estão a dar informações corretas.
2. Peça a cada grupo que apresente a sua situação e fale sobre como a pessoa demonstrou respeito e a quem.

   Pergunte:
   - ➜ Como é que faria isso de forma diferente?
3. Em pares, peça às pessoas para:
   - ➜ Citarem três maneiras pelas quais elas mostram respeito aos outros nas suas vidas.
   - ➜ Citarem três maneiras em como elas poderiam mostrar mais respeito.
4. Pergunte:
   - ➜ Como é que se sente quando as pessoas o(a) tratam sem respeito?
   - ➜ Como é que se sente quando o(a) tratam com respeito?

ATIVIDADE 2

Ilustrar o respeito

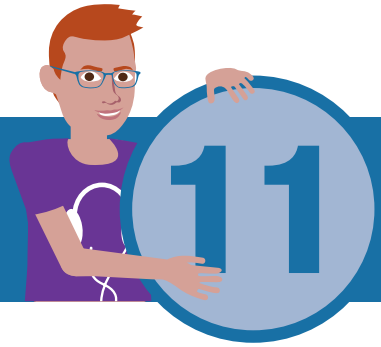
Peça aos participantes em grupos pequenos para prepararem imagens em pares, uma mostrando o desrespeito e outra mostrando a mesma situação mas com as pessoas a tratarem-se umas às outras com respeito.

Pergunte:

- ➜ O que é que vê a acontecer nas imagens?
- ➜ Isto acontece na sua comunidade?
- ➜ Qual é a imagem que mostra mais respeito?
- ➜ Como é que acha que os participantes se sentem em cada uma das imagens?
- ➜ Qual é a pessoa por quem sente mais respeito? Porquê?
- ➜ O que podemos fazer para incentivar os adultos a tratar os jovens com mais respeito e vice-versa?

O CRESCIMENTO E O DESENVOLVIMENTO

SESSÕES NESTA SEÇÃO			
11. Puberdade – mudanças físicas	p34	1h30 minutos para todas as atividades	8-15 anos. Separe ao início os rapazes e as raparigas. Junte-os depois para compartilharem.
12. A menstruação	p36	1 hora	8-15 anos mais os pais/cuidadores. Grupos masculinos e femininos separados ao início e depois juntos para compartilhar.
13. Sonhos molhados	p39	30 minutes	Todas as idades. Grupos de género separados e depois mistos.
14. Desenvolvendo-se de criança para adulto	p41	1 hour	Todas as idades e grupos mistos
15. Ajudando-nos a nós próprios	p43	1 hour	Todos os grupos



11 PUBERDADE – MUDANÇAS FÍSICAS

OBJETIVOS

- **Aprender sobre as mudanças físicas que nos acontecem durante a puberdade**
- **Aprender como podemos obter ajuda para quaisquer preocupações**

MATERIAIS

- Imagens para mostrar as mudanças na puberdade e nos órgãos reprodutivos dos meninos e das meninas

IDEAS-CHAVE

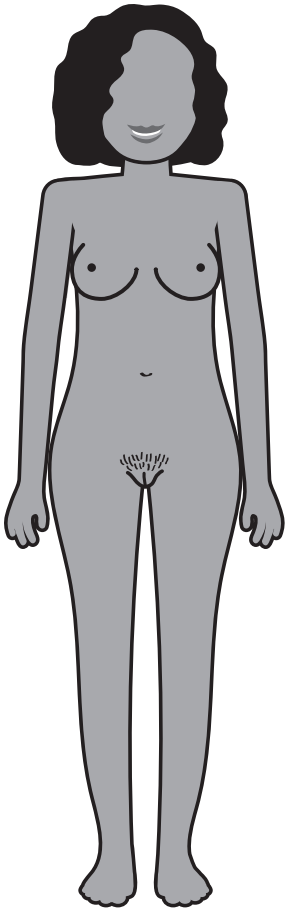
- A puberdade são as mudanças físicas, sociais, mentais, emocionais e comportamentais que acontecem aos jovens à medida que passam de crianças a adultos. Nesta sessão, vamo-nos concentrar nas mudanças físicas.
- A puberdade acontece à maioria das pessoas por volta dos 9 até aos 18 anos de idade.

Mudanças físicas

Meninas

Desenvolvimento dos seios, pelos púbicos, ancas alargadas, cintura fina, crescimento mais rápido, borbulhas, menstruação

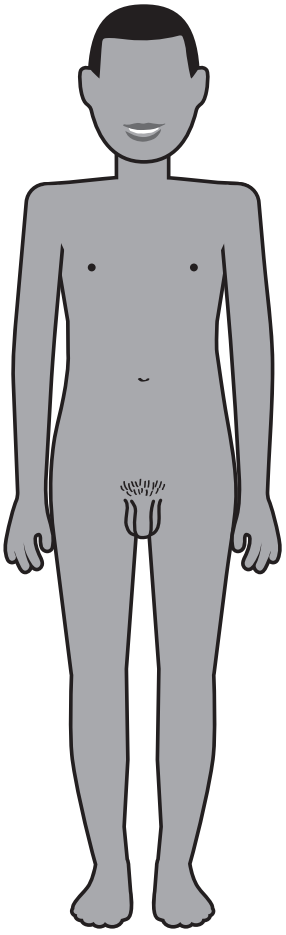
Sentimentos sexuais - excitação ao tocar nas nossas partes íntimas.



Meninos

Mudança da voz (engrossa), peito alargado, desenvolvimento dos órgãos sexuais, sonhos molhados, pelos púbicos, barriga lisa, crescimento mais rápido, borbulhas.

Sentimentos sexuais - excitação ao tocar nas nossas partes íntimas.



ATIVIDADE 1h30 minutos para todas as atividades | 8-15 anos. Separe os rapazes e as raparigas ao início e junte-os depois para compartilhar.

Mapeamento do corpo

1. Ponha os participantes em grupos do mesmo sexo. Peça a uma pessoa que se deite no chão, ou que se ponha de pé contra a parede, e desenhe à volta deles com um pau ou giz. (Ou desenhe apenas o contorno de um corpo no chão.)
2. Peça-lhes para marcar no corpo todas as mudanças que acontecem nas pessoas do seu sexo (masculino ou feminino) durante a puberdade.
3. Peça-lhes para discutir:
   - ➜ Quais são as coisas positivas de crescer?
   - ➜ Quais são as coisas negativas de crescer?
   - ➜ Por que é que estas mudanças acontecem?
   - ➜ Como é que elas fazem-nos sentir?
   - ➜ Quais as perguntas que temos sobre o crescimento?
   - ➜ Que problemas temos com estas mudanças?

   Recolha as perguntas para as responder mais tarde.
4. Reúna o grupo e convide-os a compartilhar os seus mapas corporais, se eles quiserem fazê-lo. Compartilhem as ideias sobre as coisas boas e más relacionadas com o crescimento, as mudanças e porque é que elas acontecem.
5. Adicione qualquer informação adicional, usando imagens se as tiver.
6. Leia uma por uma as perguntas que as pessoas lhe deram. Convide os membros do grupo a responder e a compartilhar as suas ideias. Corrija ou adicione informações, conforme seja necessário. Se não souber a resposta a uma das pergunta, diga-lhes isso, dizendo também que irá averiguar a resposta.

Obter ajuda durante a puberdade

1. Divida em pares e peça às pessoas para darem sugestões de com quem iriam falar sobre a puberdade ou a sexualidade se tivessem algum problema. Peça-lhes que digam um ao outro porque escolheram essa pessoa.

   Pergunte:
   - ➜ Existem algumas preocupações que temos onde não recebemos uma boa ajuda? Por qual razão?
   - ➜ Quem poderia ajudar-nos com esta preocupação?
2. Peça ao grupo para fazerem algumas dramatizações a fim de praticarem como pedir ajuda a estas pessoas sobre os diferentes problemas da puberdade.
3. Sugira que, quando forem para casa, pratiquem conversar com um dos seus pais ou um parente próximo sobre a puberdade ou um problema de sexualidade.
4. Na próxima reunião, falem sobre como é que isso correu.

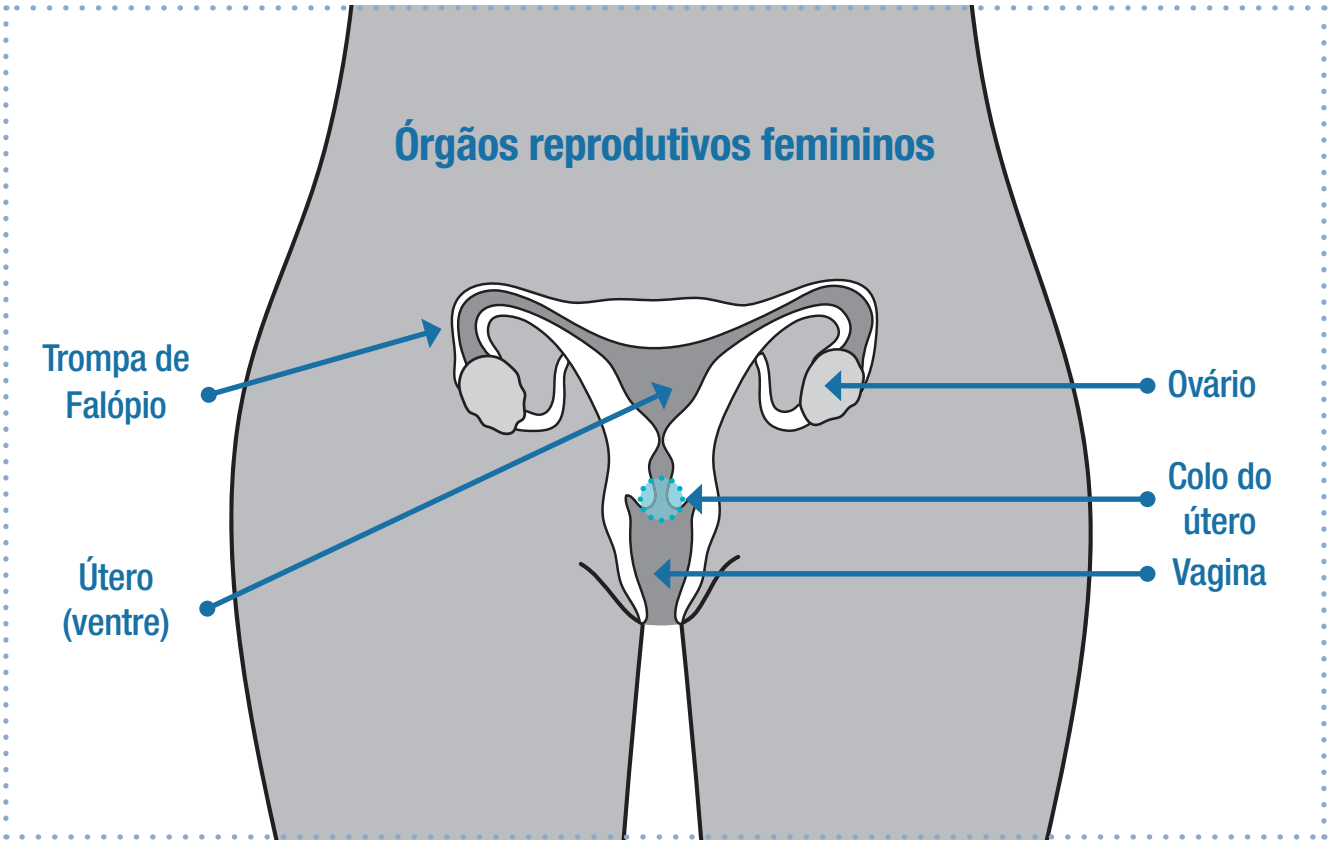
12 A MENSTRUAÇÃO

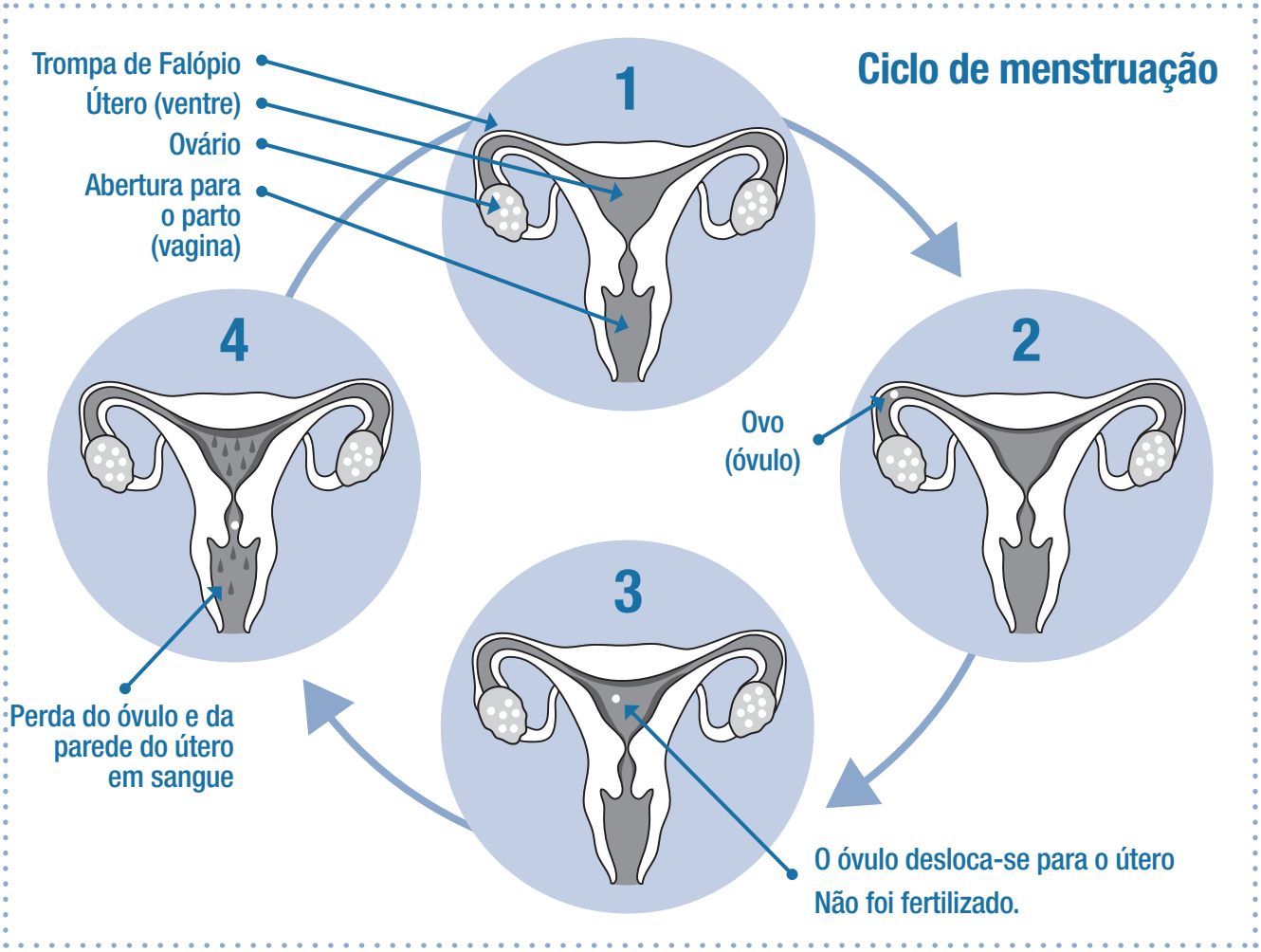
OBJETIVOS

- **Aprender sobre a menstruação**
- **Ajudar as meninas a lidar bem com a menstruação, em casa e na escola**

IDEAS-CHAVE

- A menstruação é a perda de sangue normal da vagina, que acontece a todas as mulheres todos os meses. A menstruação chama-se também de períodos porque acontece a cada 21-35 dias.
- A menstruação é uma parte normal e saudável da vida de uma mulher. Não é uma doença, nem uma coisa suja ou vergonhosa. Significa que o corpo dela pode ter bebés.
- As meninas nascem com milhares de pequenos óvulos nos seus dois ovários. Cada mês um óvulo fica pronto e liberta-se do ovário. Isto chama-se a ovulação.
- O óvulo desce pela trompa de Falópio até ao útero. O útero torna a sua parede interna espessa, como se fosse um ninho, pronto para acolher um bebé.
- Se a mulher tiver relações sexuais e o óvulo encontrar o espermatozóide de um homem, ele pode ser fertilizado. O óvulo fertilizado fixa-se à parede do útero, onde cresce num bebé.
- Se não houver fertilização, o revestimento interno do útero desfaz-se. Ele sai do corpo através da vagina como sangue menstrual. Isto acontece cerca de 14 dias após a ovulação. Isto é o período ou a menstruação mensal.
- Os períodos geralmente duram entre 4 e 6 dias.
- Ao princípio, os períodos muitas vezes não aparecem a tempo mas geralmente acabam por ajustar-se a um padrão regular.
- A menstruação continua todos os meses, da puberdade até à menopausa, quando os períodos param permanentemente. Isto acontece entre os 40 e os 55 anos de idade.
- A menstruação para temporariamente quando uma mulher está grávida. Começa novamente algum tempo depois.
- Se uma jovem mulher não tiver começado a ser menstruada até aos 19 anos, ela deve consultar um médico.
- Não há necessidade de manter a menstruação em segredo, embora seja um assunto privado.
- As mulheres podem fazer tudo aquilo que normalmente fazem durante a menstruação.
- A menstruação mostra que uma menina pode engravidar, mas apenas se ela tiver relações sexuais. Estar ao pé de um rapaz durante a menstruação não vai causar uma gravidez.
- Uma rapariga pode engravidar antes de começar a ser menstruada porque a sua primeira ovulação vai acontecer antes do seu primeiro período.
- É normal que os períodos sejam mais pesados ao ínicio mas depois ficam mais leves. Se os períodos durarem mais do que oito dias ou forem muito pesados com sangue espesso, a menina deve consultar um médico.
- Preocupações, doenças, perda de peso ou a gravidez podem fazer com que os períodos parem. Uma jovem mulher que está sexualmente ativa e que não tem o seu período na altura normal deve fazer um teste de gravidez.
- Algumas raparigas sentem dor durante a menstruação à medida que os músculos do útero contraem para fazer sair o sangue. Isto é normal. Exercícios, repouso e analgésicos podem ajudar a parar a dor.

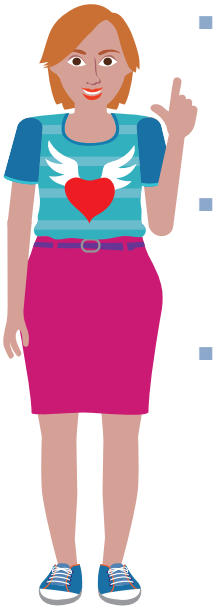

Órgãos reprodutivos femininos
Trompa de Falópio
Útero (ventre)
Ovário
Colo do útero
Vagina


Ciclo de menstruação
Trompa de Falópio
Útero (ventre)
Ovário
Abertura para o parto (vagina)
1
2
Ovo (óvulo)
3
O óvulo desloca-se para o útero
Não foi fertilizado.
4
Perda do óvulo e da parede do útero em sangue

IDEAS-CHAVE (continuação)

- As raparigas mantêm-se limpas durante a menstruação usando algo para absorver o sangue. Por exemplo:
  - Panos: pode-se usar qualquer material limpo que absorva facilmente líquidos, como t-shirts velhas. As meninas devem trocá-los com frequência, lavá-los com sabão não-perfumado e secá-los o máximo possível. Se possível, passe-os a ferro para matar os micróbios.
  - Se as meninas usarem papel higiénico branco, devem tomar cuidado para que não fiquem pedaços na vagina, pois isto pode causar infeções.
  - Pensos Higiénicos: são toalhas especiais feitas de algodão à venda nas lojas. Podem ser de utilização única (descartáveis) ou reutilizáveis. As raparigas também podem usar algodão embrulhado num pano fino, ou um copo menstrual reutilizável.
  - Tampões: são tubos de algodão que podem ser inseridos na vagina para absorver o sangue. Eles devem ser usados apenas um de cada vez e mudados regularmente para evitar infeções. No fim do período, as meninas devem-se certificar de que o último tampão foi removido.

Dicas para a higiene menstrual



- **Mude os pensos/ toalhas cada 4-6 horas, dependendo do fluxo (com mais frequência para os tampões).**
- **Lave-se com água, limpando a vagina; não use sabão ou produtos de higiene vaginal.**
- **Deite fora os pensos usados, os tampões ou o algodão adequadamente - não os ponha dentro da sanita, pois pode bloqueá-la.**

ATIVIDADE

1 hora

8-15 anos, mais pais/cuidadores. Grupos separados masculinos e femininos ao início e junte-os depois para compartilhar.

1. Pergunte:

➜ O que é que acha que está a acontecer no corpo das raparigas durante o ciclo mensal?

Peça-lhes para desenhar uma imagem para explicar, se assim for mais fácil.

2. Resuma as informações corretas usando uma imagem, ou faça um círculo no chão, e use folhas diferentes ou contas coloridas para explicar o que está a acontecer. Pergunte às pessoas se têm alguma dúvida.

3. Divida em grupos pequenos, para falar sobre:

➜ Quais são as coisas boas e as coisas más sobre a menstruação?

4. Com o grupo inteiro, diga todos os pontos positivos e negativos. Anote os pontos negativos. Pergunte às pessoas se têm outras preocupações para acrescentar.

5. Veja cada preocupação, ou ponto negativo, um por um e fale sobre maneiras para os melhorar.

Pergunte:

➜ Como é que podemos ajudar-nos uns aos outros a gerir a menstruação de uma maneira agradável?

➜ Como é que os rapazes podem-nos ajudar? Como é que podemos ajudar as raparigas?

➜ Como é que as nossas famílias, os professores e os idosos podem-nos ajudar? Por exemplo, construir sanitários separados para rapazes e raparigas. Assegurar que haja um espaço seguro e privado na escola onde as meninas podem trocar os seus pensos, panos ou tampões e lavar as mãos para que não tenham que faltar à escola quando têm o período.

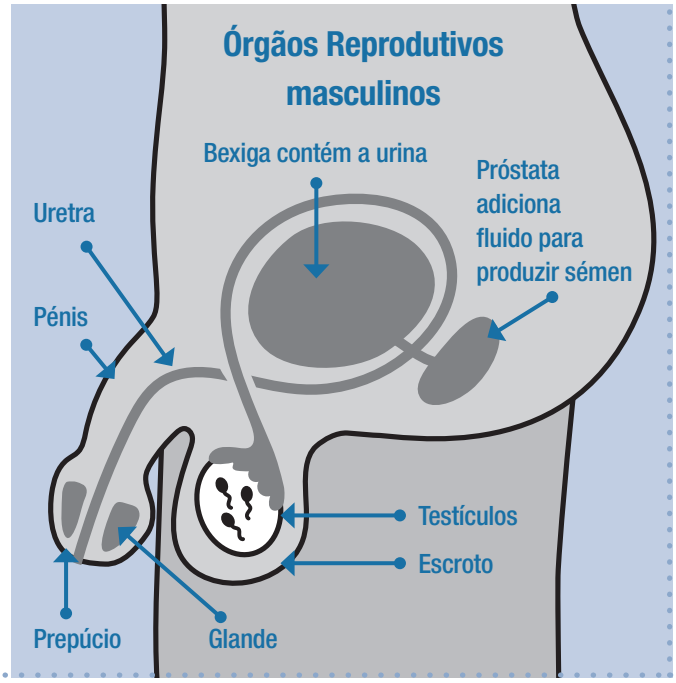
13 SONHOS MOLHADOS

OBJETIVOS

- **Perceber porque é que os rapazes e raparigas têm sonhos molhados**
- **Sentir-se feliz de ter sonhos molhados**
- **Saber que os sonhos molhados não significam que os rapazes e as raparigas devem ter relações sexuais**

IDEAS-CHAVE

- Quando um rapaz chega à idade de mais ou menos 12 anos, a hormona sexual masculina, ou 'mensageiro', é produzida e diz aos testículos para começarem a produzir espermatozóides.
- Os espermatozóides passam por um tubo longo até à próstata, onde são misturados com um líquido parecido com leite, para tornarem-se em sémen. Este líquido é armazenado até sair pelo pénis.
- O sémen sai em jorros rápidos e curtos. Chama-se isto a ejaculação.
- Às vezes, a primeira ejaculação de um rapaz acontece à noite quando ele está a dormir. Isto chama-se um sonho molhado e o rapaz pode ter tido um sonho sensual quando isto acontece.
- Alguns rapazes têm sonhos molhados regularmente e outros quase nunca os têm. Ambos casos são normais.
- Os sonhos molhados podem continuar até serem jovens adultos.
- Os sonhos molhados são a maneira do corpo de praticar fazer um bebé. São normais e não uma doença. Um rapaz não deve-se sentir envergonhado ou preocupado com os sonhos molhados. São um sinal de que ele atingiu a puberdade e de que os seus órgãos reprodutivos estão a funcionar bem.
- Os sonhos molhados não significam que um rapaz deve começar a ter relações sexuais. É mais seguro deixar que os sonhos molhados se encarreguem da produção de esperma até que os rapazes sejam suficientemente maduros para ter um relacionamento sexual seguro e carinhoso.
- A ejaculação significa que um rapaz é capaz de engravidar uma rapariga. Não significa que ele esteja pronto para se tornar pai.
- As raparigas também podem ter sonhos sensuais e algumas podem descobrir que estão molhadas entre as pernas quando isto acontece. Esta humidade é produzida na vagina. Quando a menina crescer isto vai proteger a sua vagina durante o ato sexual. Isto é normal.



ATIVIDADE 30 minutos Todas as idades. Grupos de género separados e depois mistos.

Quando trabalhar com grupos com mais de 15 anos de idade, pode querer apresentar algum conteúdo sobre o consentimento (que será abordado em mais detalhe noutra sessão separada) e discutir o facto de que ter sinais físicos de excitação sexual não significa automaticamente que se concorda com a atividade sexual. Precisamos de estar conscientes da linguagem corporal do nosso parceiro, mas também garantir que ambas as pessoas envolvidas concordam sobre o que elas irão fazer ou não.

Carta à Conselheira Sentimental (Querida Tia)

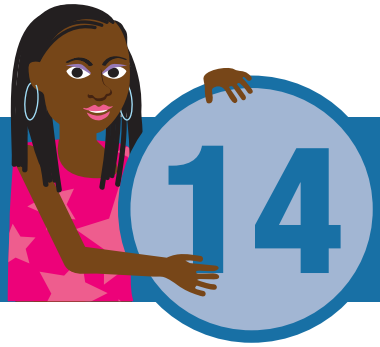
1. Leia a carta. Escolha o nome de um rapaz da sua área.
2. Em pares, discutam e concordem numa resposta.
3. No grupo inteiro, compartilhem e discutam algumas destas respostas.

Querida Tia

Eu sou um menino de 13 anos de idade. A semana passada, acordei com uma mancha molhada na minha cama. Tinha um cheiro esquisito e reparei que estava também no meu pénis. Lembrei-me que tive um sonho excitante sobre uma menina da minha aula. Eu queria tocar no corpo dela!

O meu irmão mais velho viu a mancha molhada e riu-se de mim. Ele disse que a única maneira de impedir que isso volte a acontecer é fazer com que a menina concorde em fazer sexo comigo. Agora tenho medo. Pode-me ajudar?

Chipili



14 DESENVOLVENDO-SE DE CRIANÇA PARA ADULTO

OBJETIVOS

- **Compreender o desenvolvimento mental, social, emocional e comportamental que acontece durante a adolescência, e o seu efeito nas nossas vidas**
- **Fazer bom uso destas novas competências e sentimentos para nos ajudarmos a nós mesmos e aos outros**

IDEAS-CHAVE

Desenvolvimento mental

À medida que crescemos, ganhamos novas ferramentas mentais. Aprendemos a analisar situações, a pensar em causa e efeito e a imaginar as possibilidades. Podemos comparar as opções, tomar boas decisões e planear o futuro.

Desenvolvemos também uma consciência social, valores e comportamentos éticos e assumimos responsabilidades maiores.

Desenvolvimento emocional

À medida que crescemos, adquirimos um sentido de quem nós somos e o que nos torna especiais. Desenvolvemos um conjunto de crenças sobre as nossas qualidades, o nosso género, a nossa identidade étnica, as nossas funções e os nossos objetivos, interesses e valores. A autoestima é a maneira como nos sentimos em relação a nós próprios. Desenvolvemos competências como a empatia, o reconhecimento dos sentimentos e como os gerir e o nosso relacionamento com os outros, para que possamos fazer amigos e cooperar com os outros.

Desenvolvimento social

O nosso desenvolvimento social refere-se aos nossos relacionamentos. Os nossos pares tornam-se importantes porque ao nos identificarmos com eles, tornamo-nos mais independentes das nossas famílias. Podemos ter mais conflitos com os nossos pais ao tentar alcançar a independência. Isto é normal mas mesmo assim devemos mostrar respeito e ouvir as ideias e os desejos dos nossos pais.

Começamos a ter amizades individuais mais próximas com pessoas do mesmo sexo ou do sexo oposto. Podemo-nos sentir sexualmente atraídos pelos outros e formar relacionamentos sexuais. Começamos a ser menos influenciados pelos nossos pares e mais capazes de aceitar a diferença em nós mesmos e nos outros.

Desenvolvimento comportamental

À medida que crescemos, usamos as nossas novas competências para experimentar comportamentos novos. Isto é normal e ajuda-nos a moldar a nossa identidade, a avaliarmo-nos e a ganhar a aprovação dos nosso pares.

No entanto, experimentar significa mesmo assim correr riscos. Estes riscos podem acabar bem ou mal. Precisamos de ponderar os benefícios e os perigos de situações diferentes, conhecer as nossas próprias forças e fraquezas e tomar boas decisões. Nós podemos encontrar maneiras positivas de satisfazer a nossa necessidade de assumir certos riscos, ao invés de o fazer de maneira prejudicial. Por exemplo, podemos aprender um desporto novo exigente em vez de usar drogas.

Enquanto que adolescentes somos um grande recurso para as nossas comunidades. Temos competências novas, energia e criatividade que podemos pôr a bom uso. Por exemplo, podemos ajudar as nossas famílias e comunidades.

ATIVIDADE 1 hora Todos as idades e grupos mistos

Ajudando os outros

1. Em grupos pequenos, façam uma lista de todas as maneiras diferentes em que os jovens ajudam-se uns aos outros nas suas escolas, lares e comunidades. Compare a sua lista com os outros grupos.
2. Com o seu grupo, façam um plano para uma ou mais ações que desejam realizar para ajudar as outras pessoas na sua comunidade. Compartilhe as ideias com o grupo inteiro.
3. Faça um plano de ação prático:
   - ➜ O que é que vão fazer?
   - ➜ Quando é que o vão fazer?
   - ➜ Quem vai fazer o quê no seu grupo?
   - ➜ Como é que vão fazer isso?
   - ➜ Quais são os materiais e as outras ajudas de que precisa? Como é que vai recolher estes recursos?
4. Seja realista com o seu plano de ação. Certifique-se de que é prático.

Pensar no nosso comportamento de tomada de riscos

1. Em pares, pense num momento em que experimentou um comportamento novo e correu um risco.

   Pergunte:

   - ➜ Por que é que tomou esse risco?
   - ➜ Acabou bem ou mal?
   - ➜ Há alguma coisa que podia ter feito para diminuir o risco?
   - ➜ Que outras escolhas tinha?
   - ➜ Acha que assume muitos riscos ou poucos?
   - ➜ O que é que pensa dos seus amigos que correm riscos?
2. Faça uma dramatização de uma situação em que você e o seu amigo estão prestes a correr um risco que pode prejudicar-vos. Mostre como podem mudar este risco perigoso para um positivo (como por exemplo, tentar uma competência nova ou um desporto excitante).

15 AJUDANDO-NOS A NÓS PRÓPRIOS

OBJETIVOS

- **Falar sobre uma maneira que as pessoas encontraram para lidar em segurança com os seus sentimentos sexuais**
- **Falar sobre os nossos sentimentos e crenças sobre a masturbação**
- **Aprender informações corretas sobre a masturbação**
- **Sentir-se bem em relação à masturbação como sendo uma maneira de manter-se seguro contra a gravidez e as ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, e como maneira de expressar e desfrutar da nossa sexualidade**

IDEAS-CHAVE

- À medida que os nossos corpos mudam podemos começar a ter sentimentos sexuais nos nossos próprios corpos e em relação a outras pessoas. Certas partes do nosso corpo podem-se tornar muito excitantes quando toquamos nelas, especialmente as partes íntimas. Para os rapazes, esta área é o pénis e os testículos. Para as raparigas, é a área à volta da abertura da vagina, especialmente o clitóris.
- Algumas pessoas gostam de esfregar essas áreas de uma determinada maneira. Se fizerem isso durante um certo tempo podem chegar a um momento em que a excitação atinge um pico e têm um orgasmo.
- O pénis e a vagina normalemente produzem fluidos durante a masturbação. O sémen sai do pénis e o líquido vaginal sai da vagina. Isto é normal.
- A masturbação é uma maneira natural de lidar com sentimentos sexuais. Não há nada de errado nisso. Não causa nenhum dano às suas partes íntimas ou à sua mente. Não vai fazê-lo(a) ter menos interesse em namorados ou namoradas, ou impedi-lo(a) de ter relacionamentos quando for mais velho(a). A maioria dos jovens e adultos masturba-se a um dado momento ou outro.
- Às vezes, pais, professores ou líderes religiosos podem dizer que a masturbação está errada, o que pode fazer com que se sinta culpado. Não há necessidade de sentir-se culpado por causa disto. É um assunto privado e uma escolha pessoal.
- A masturbação é uma maneira muito segura de lidar com sentimentos sexuais. É muito mais seguro do que ter relações sexuais com outra pessoa - não se apanha doenças nenhumas, nem se engravida ao se masturbar.

Como se masturbar em segurança

- Certifique-se sempre de que as suas mãos estejam limpas ao masturbar-se, pois os dedos sujos podem carregar germes. Mantenha as unhas curtas e limpas
- É mais seguro usar os dedos mas se usar um objeto certifique-se de que está bem limpo e de que não se pode partir. Se por acaso se partir, retire os bocados com cuidado usando os seus dedos. Não utilize nenhum objeto que o possa cortar ou magoar.
- Esfregue-se delicadamente para evitar ficar dorido. Pare se sentir qualquer dor e não se masturbe outra vez até a dor passar completamente.

ATIVIDADE 1 hora Todos os grupos

Aquecimento

Dê a volta ao grupo pedindo às pessoas que completem as duas frases que se seguem, uma de cada vez:

- ➜ A coisa que mais gosto no meu corpo é…
- ➜ A coisa que me faz mais feliz em crescer é...

Maneiras de lidar com sentimentos sensuais

1. Mostre a imagem abaixo.

   Pergunte:

   - ➜ O que é que está a acontecer na imagem?
   - ➜ Porque é que acha que isso está a acontecer? O que está a menina a sentir?
   - ➜ O que é que acha que a menina vai fazer para lidar com os seus sentimentos?
   - ➜ Quais são os pontos bons e os pontos maus desta situação?
   - ➜ O que mais pode ela fazer? Quais são os pontos positivos e negativos sobre estas maneiras de lidar com os seus sentimentos?

2. Pergunte:

   - ➜ Os rapazes também ficam excitados quando pensam em alguém por quem se sentem atraídos?
   - ➜ Como é que eles sabem que estão-se a sentir excitados?
   - ➜ Que maneiras têm os rapazes de lidar com os seus sentimentos sexuais?
   - ➜ Quais são os pontos bons e os pontos maus destas maneiras?

3. Resuma as maneiras que os meninos e as meninas encontraram para lidar com os seus sentimentos sexuais sem fazerem sexo.
4. Explique que nesta sessão vamos falar mais sobre a masturbação.
5. Pergunte:

   - ➜ Que palavras locais existem para a masturbação? Nós gostamos dessas palavras? Quais as palavras que queremos usar?

ATIVIDADE (continuação)

1 hora

Todos os grupos

Quiz

1. Ponha uma etiqueta num canto da sala dizendo 'Verdade', uma noutro canto dizendo 'Falso' e uma terceira a dizer 'Não sei'.
2. Explique que vai ler uma frase e que quer que as pessoas ponham-se ao lado da etiqueta que acham que é a resposta correta à pergunta.
3. Pergunte às pessoas em cada canto porque é que acham que essa é a resposta correta.
4. Convide as pessoas a mudarem de canto, se quiserem, depois de terem ouvido todas as ideias.
5. Dê a resposta correta a cada frase às pessoas.
6. Use as frases abaixo. Adicione quaisquer ideias que o grupo tenha discutido durante a atividade da imagem.
7. Pergunte às pessoas o que aprenderam na sessão e como elas irão compartilhar o que aprenderam com os seus amigos.

Frases

- As pessoas que não se masturbam não são normais.
- Não há problema em escolher de se masturbar ou escolher de não se masturbar. Ambos casos são muito normais.
- A masturbação enfraquece as partes íntimas e impede as pessoas de mais tarde na vida poderem ter relações sexuais.
- As pessoas costumavam pensar que a masturbação podia prejudicá-lo(a). Isto não é verdade, desde que as suas mãos e unhas estejam limpas. Mãos sujas podem fazê-lo(a) ficar doente.
- Tanto as mulheres como os homens podem desfrutar da masturbação.
- A masturbação é uma maneira mais segura para liberar os sentimentos sexuais do que fazer sexo.
- Isto é verdade. Não se pode apanhar ISTs, incluindo HIV ou a reinfeção pelo HIV, nem engravidar ao se masturbar.
- Só as pessoas imaturas é que se masturbam.
- Ser responsável em lidar com os seus sentimentos sexuais é uma atitude madura, visto não prejudicar ninguém. Isto é melhor do que fazer sexo desprotegido ou usar alguém que não lhe interessa para satisfazer as suas necessidades sexuais.
- A masturbação ajuda as pessoas a apreciarem mais o sexo.
- A masturbação pode ensinar as pessoas como funcionam os seus corpos e o que lhes dá prazer. Quando tiverem relações sexuais, esta compreensão vai ajudá-las a desfrutar mais do sexo.
- A masturbação é um pecado.
- Algumas igrejas dizem que a masturbação é um pecado; outras dizem que não é. A Bíblia não é clara sobre isto.
- Se a masturbação é assim tão comum, poderiamos ver as pessoas a fazê-lo.
- As pessoas normalmente masturbam-se em privado. Isto é importante porque demonstra respeito pelos outros e é ilegal fazê-lo em público.

GÉNERO E IDENTIDADE

SESSÕES NESTA SEÇÃO			
16. Crescendo como menina e como menino	p47	45 minutos	Todas as idades (veja também a orientação na descrição da atividade da sessão).
17. O que nós achamos que está certo para as raparigas e para os rapazes	p49	1 hora	Todos os grupos. Adapte as afirmações para as tornar apropriadas aos grupos de idades diferentes
18. De onde vêm as nossas ideias?	p51	45 minutos	Todos os grupos
19. O que pensam e sentem as raparigas e os rapazes?	p54	1 hora	Todos os grupos
20. Cabeças, corações, corpos, ações	p56	1 hora e 30 minutos	Todas as idades, incluindo pais e cuidadores (veja também a orientação na descrição da atividade da sessão).

16 CRESCENDO COMO MENINA E COMO MENINO

OBJETIVOS

- **Lembrar como é que aprendemos a fazer parte do sexo feminino ou masculino**
- **Entender os papéis que devemos desempenhar enquanto que mulheres e homens e como estes estão a mudar**
- **Aprender como os papéis de género afetam as nossas escolhas de vida, bem como a nossa saúde e bem-estar**
- **Pensar se gostaríamos de ver algumas mudanças nos papéis em função do género**

IDEAS-CHAVE

- O nosso sexo descreve as diferenças biológicas entre os homens e as mulheres.
- Os homens têm um pénis e testículos e produzem espermatozóides para fazer bebés.
- As mulheres têm seios, um útero e uma vagina e produzem óvulos para fazer bebés.
- O género descreve as normas, os papéis e as responsabilidades atribuídos às mulheres e aos homens pela sociedade. As pessoas mais velhas ensinam as meninas e os meninos como se devem comportar para se tornarem nas mulheres e homens 'ideais', de acordo com a sua cultura.
- As normas do género podem mudar porque são as pessoas, e não a biologia, que as fazem - e logo, as pessoas podem mudá-las.
- Algumas normas do género são prejudiciais e precisam de mudar. Por exemplo, pode ser que se ensine às meninas que devem obedecer sempre aos homens, mesmo quando estes estão a violar os seus direitos. Podemos ser vítimas de violência ou tratamento injusto se tivermos um aspecto ou um comportamento 'fora do comum'.
- É bom perceber os nossos próprios valores e opiniões sobre os papéis do género e como estes afetam as nossas vidas e a nossa sexualidade. Assim, podemos então mudar aqueles que são prejudiciais.
- O empoderamento significa que compreendemos e que somos capazes de exercer os nossos direitos de desfrutar de informações, serviços, competências, dinheiro e tempo igualmente. Podemo-nos pronunciar em pé de igualdade na tomada de decisões e somos respeitados por igual, e juntos geramos o desenvolvimento.
- Podemos melhorar a saúde sexual ao alcançar a igualdade para todos os membros da sociedade.

ATIVIDADE

45 minutos

Todas as idades. Para esta atividade, pode querer separar os grupos por idade (9-12, 12-15, 15+) pois as suas necessidades podem ser diferentes. Misto rapazes e raparigas.

1. Pergunte:
   - ➜ Qual a diferença entre o género e o sexo?
   - ➜ Quais são alguns papéis de género que vemos à nossa volta? Por exemplo, vemos mulheres e homens a fazer trabalhos diferentes dentro e fora de casa?

   Adicione às ideias deles.

2. Diga ao grupo para fechar os olhos e lembrarem-se da época quando estavam a crescer. Devem pensar na altura em que tinham 5 anos de idade.

   Pergunte:
   - ➜ O que estava a fazer?
   - ➜ Como é que estava vestido?
   - ➜ Com quem é que estava a brincar?

3. Agora pergunte-lhes:
   - ➜ Qual é a sua primeira e mais importante recordação de algo que fê-lo(a) descobrir que era menino ou menina e que, por esse motivo, era tratado(a) de maneira diferente do sexo oposto?

4. Quando todos tiveram tempo para pensar no seu passado, peça-lhes para se porem em grupos pequenos de quatro ou cinco pessoas, escolhendo pessoas com as quais se sintam à vontade e confortáveis. Isto pode ser pessoas do mesmo sexo e de uma idade semelhante à deles.

5. Peça a todos que compartilhem com o seu grupo apenas aquilo que quiserem das suas memórias. Em seguida, trabalhem em conjunto para fazer uma dramatização de cinco minutos que mostre as memórias compartilhadas com o grupo. Peça-lhes que se preparem para apresentá-la ao grupo grande.

6. Peça a cada grupo para fazer a sua apresentação.

   Pergunte:
   - ➜ Como se sentiu a compartilhar essa memória com o seu grupo?
   - ➜ O que é que a sua recordação lhe mostrou sobre ser mulher ou ser homem?
   - ➜ Como é que a sua família esperava que você fosse, se comportasse, falasse?
   - ➜ O que gostava ou não gostava nisso?

7. Pergunte:
   - ➜ O que é que aprendeu com esta atividade?

17 O QUE NÓS ACHAMOS QUE ESTÁ CERTO PARA AS RAPARIGAS E PARA OS RAPAZES

OBJETIVOS

- **Descobrir como é que achamos que as raparigas e os rapazes devem comportar-se**
- **Aprender quais destas ideias nos protegem das ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, e quais podem-nos pôr em risco**
- **Esta atividade também é uma boa prática para as competências de escuta**

IDEAS-CHAVE

- As normas de género que sejam prejudiciais para as mulheres e os homens podem-nos colocar em risco de ISTs, HIV, reinfeção pelo HIV, gravidez indesejada, abuso e violação.
- É bom pensar sobre as nossas próprias ideias em relação às normas de género, e como as expressamos nas nossas vidas, e ver se precisamos mudar alguma delas.

ATIVIDADE

1 hora

Todos os grupos. Adapte as afirmações para torná-las apropriadas aos grupos de idades diferentes

1. Faça um sinal com uma cara feliz, significando 'concordo', um com uma cara zangada para 'discordo' e outro uma cara confusa para 'não tenho a certeza'. Coloque-os em três cantos da sua sala ou espaço.
2. Prepare algumas frases, como os exemplos na caixa da página seguinte.
3. Explique que vai ler algumas frases, uma por uma, e que as pessoas devem ir para o canto que demonstra melhor o que pensam sobre a ideia na frase.
4. Se eles concordam com a frase, vão para o canto com a cara a sorrir. Se eles discordarem, vão para o canto com a cara zangada. Se eles não têm certeza, vão para o canto com a cara confusa.
5. Para começar, devem estar todos no meio da sala.
6. Leia a primeira frase. Repita e certifique-se de que todos perceberam.
7. Peça às pessoas para pensarem na frase e para depois irem para o canto que escolheram.
8. Quando todos tiverem ido para o seu canto, dê-lhes alguns minutos para falarem uns com os outros sobre a razão pela qual escolheram esse canto.

ATIVIDADE (continuação)

9. Depois deixe cada grupo explicar aos outros grupos porque é que eles escolheram esse canto. Peça aos outros grupos que ouçam atentamente e que tentem perceber bem os pontos de vista de cada grupo. Talvez tenham algumas boas ideias.

   Pergunte:

   - ➜ Os rapazes escolheram cantos diferentes das raparigas? Porquê?
   - ➜ Quais destas ideias protegem-nos do sexo não desejado, da gravidez, das ISTs (inclusive HIV e reinfeção pelo HIV) e quais podem-nos colocar em risco?
   - ➜ Alguém quer mudar de grupo agora que ouviram as razões pelas quais as outras pessoas concordam ou discordam? Se sim, peça-lhes que expliquem porque estão a mudar.

Forneça informações e questione as ideias prejudiciais conforme seja necessário.

10. Leia outra frase e repita a atividade até que as pessoas percebam como funciona.

11. Convide os participantes a pensar em frases novas e continue.

12. Quando terminarem as frases, sentem-se, e pergunte às pessoas o que aprenderam com a atividade.

    Pergunte:

    - ➜ Onde vamos buscar as nossas ideias sobre estes assuntos?
    - ➜ As nossas ideias estão a mudar?
    - ➜ Isto é bom ou mau?

13. Resuma a aprendizagem.

Frases

- As raparigas têm que dizer 'não' ao sexo, mas o que elas querem realmente dizer é 'sim'.
- Os rapazes precisam de praticar sexo com meninas diferentes para que possam um dia mais tarde dar prazer às suas esposas.
- Os preservativos são apenas para as pessoas que têm muitos parceiros sexuais.
- Os rapazes sem dinheiro nunca conseguem ter uma namorada.
- As meninas têm sorte porque podem receber dinheiro e presentes dos homens.
- Uma família ou um casal precisa de um chefe e deve ser o homem porque ele é mais forte.
- Uma rapariga deve sempre fazer o que o seu namorado lhe diz.
- Espancar é uma boa maneira de fazer as crianças ou as mulheres se comportarem adequadamente.
- Se um rapaz dá uma prenda a uma rapariga, ela precisa de ter relações sexuais com ele.
- As mulheres só devem falar quando os homens tiverem terminado e se forem convidadas a fazê-lo.
- Quando os meninos ou meninas crescem e começam a ter sentimentos sexuais, devem-se casar rapidamente para evitar a desgraça.
- É difícil ser rapaz porque eles precisam de arranjar maneira de conseguir um dote antes que se possam casar.

18 DE ONDE VÊM AS NOSSAS IDEAS?

OBJETIVOS

- **Descobrir onde vamos buscar as nossas ideias sobre a sexualidade e o género**
- **Descobrir como podemos decidir em que ideias acreditar**
- **Descobrir como podemos decidir quais as ideias que são boas para nós**

IDEAS-CHAVE

- Enquanto jovens, recebemos muitas mensagens diferentes e variáveis vindas de pessoas diferentes sobre o crescimento, a sexualidade, o género, o HIV, etc.
- Torna-se difícil para nós saber em quais informações podemos confiar e como tomar boas decisões.
- Aprender a julgar a validade das mensagens diferentes é uma competência de vida importante, caso contrário podemos ficar baralhados e tomar decisões erradas.

ATIVIDADE

45 minutos | Todos os grupos

Dramatização

1. Diga ao grupo que vão refletir na atividade da última sessão. Relembre que analisaram frases sobre rapazes e raparigas com as quais concordaram ou discordaram.

   Pergunte:

   ➜ Quem é que consegue lembrar-se de algumas das frases?

2. Escolha uma das frases. (Por exemplo, 'Os rapazes precisam de praticar sexo com meninas diferentes para que possam um dia mais tarde dar prazer às suas esposas'.)

   Pergunte: ➜ De onde tiramos as nossas ideias sobre esta frase?

   Peça às pessoas que digam a voz alta as suas ideias diferentes; por exemplo, pais, amigos, idosos e professores tradicionais, igreja, professores, rádio, video, etc.

3. Lembre-lhes que esta é uma dramatização e que já vimos que algumas destas ideias são boas e outras prejudiciais. Peça a voluntários para desempenharem o papel de cada uma dessas pessoas. Por exemplo, uma pessoa interpreta um pai, outro um amigo, um outro um pregador e assim por diante. Peça a cada pessoa para encenar o conselho que o seu personagem daria a um rapaz ou rapariga sobre este assunto.

4. Peça ao resto do grupo que se representem a eles próprios,ouvindo os conselhos das pessoas diferentes.

5. No final, pergunte às pessoas que ouviram os conselhos como se sentem.

   Pergunte:

   ➜ Como é que vai decidir qual é o conselho que deve seguir entre todas essas ideias diferentes?

   ➜ Quais são as coisas diferentes em que vai pensar quando estiver a decidir?

   ➜ Qual a probabilidade que a informação dada por cada pessoa esteja correta? Quais outras informações é que precisa?

   ➜ Tem as mesmas crenças e valores que esta pessoa?

   ➜ Porque é que a pessoa está-lhe a dizer isso? Eles querem ajudá-lo ou prejudicá-lo? Tem confiança neles?

   ➜ Quais seriam as consequências boas e más para si ao seguir esta opção?

6. Pergunte:

   ➜ O que é que as pessoas aprenderam com esta atividade?

   ➜ Como é que eles vão usar o que aprenderam antes da próxima reunião?

Exemplo de dramatizações sobre os preservativos

- **Pregador:** Os preservativos são um pecado e não são permitidos pela nossa igreja.
- **Vendedor de preservativos:** Compre preservativos aqui e desfrute da sua vida sexual sem medo.
- **Conselheiro de iniciação:** Os preservativos não funcionam porque rompem-se.
- **Idoso:** Dar preservativos aos jovens causa a promiscuidade.
- **Pai/Mãe:** Se eu algum dia encontrar um dos meus filhos com preservativos, vou-lhes dar uma sova.
- **Amigo 1:** Os preservativos não são bons; é como comer um rebuçado com o papel de embrulho.
- **Amigo 2:** Oi miúdo, os preservativos são ótimos. Podes praticar para atingires a perfeição mais tarde sem preocupares-te com 'danos' e a SIDA.
- **Rádio:** Os preservativos são feitos para tornar o sexo menos agradável
- **Funcionário de saúde rural:** Os preservativos não são 100% seguros mas dão à volta de 90% de proteção se usados corretamente todas as vezes que tiver relações sexuais. Eles protegem contra as ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, e a gravidez, o que é muito melhor do que nada. Eu posso dar-te alguns de graça. Mas primeiro vamos falar sobre a tua vida e se os preservativos são a melhor escolha para ti neste momento.

ATIVIDADE

45 minutos Todos os grupos

Atividade de imagens

1. Mostre a imagem na página 53 (rapaz com o padre, rapariga e herbalista) ou prepare uma imagem semelhante com personagens relevantes ao seu próprio contexto.

   Pergunte:

   - ➜ O que é que acha que está a acontecer aqui?
   - ➜ O que é que acha que as pessoas estão a dizer?
   - ➜ Como é que o rapaz está-se a sentir?
   - ➜ Isto acontece com os jovens da nossa comunidade?
   - ➜ O que é que você faria se fosse o rapaz?
   - ➜ O que é que os personagens diferentes na imagem devem fazer para ajudar o rapaz a proteger a sua saúde?

2. Prepare uma imagem que mostra uma rapariga a receber mensagens diferentes de várias pessoas sobre o sexo. Faça as mesmas perguntas mencionadas acima, mas desta vez em relação à menina.

Os preservativos são um pecado!
Toma, bebe isto e as meninas bonitas virão ter contigo para praticar o amor.

19 O QUE PENSAM E SENTEM AS RAPARIGAS E OS RAPAZES?

OBJETIVOS

- **Ajudar as raparigas e os rapazes a falarem mais abertamente uns com os outros sobre os seus pensamentos e sentimentos**
- **Permitir que as raparigas e os rapazes descubram o que cada um pensa e sente**

IDEAS-CHAVE

- As amizades e o amor seriam mais felizes e seguras se pudéssemos conversar mais abertamente sobre os nossos sentimentos e pensamentos, e sobre as nossas vontades.
- Todos nós nos sentimos particularmente tímidos a falar sobre os nossos sentimentos em relação à nossa sexualidade.

ATIVIDADE

1 hora | Todos os grupos

Que perguntas temos nós uns para os outros?

1. Nesta atividade, diga aos rapazes que eles vão responder às perguntas das raparigas, e as raparigas às dos rapazes. Os facilitadores fazem as perguntas e só eles é que vão saber quem é que fez cada pergunta.
2. Peça a todos que pensem em duas perguntas que gostariam de fazer ao outro grupo.
3. Diga-lhes para pensarem nas coisas que querem perceber melhor uns dos outros, e as maneiras como os outros se sentem, pensam e agem. Diga que essas coisas podem fazê-los sentirem-se felizes, curiosos, confusos, preocupados ou zangados.
4. Os rapazes e raparigas irão responder às perguntas em grupo, por isso diga-lhes para não fazerem perguntas a uma pessoa em particular ou sobre uma certa pessoa, nem escolher perguntas ofensivas pois estas não serão respondidas.
5. Se as pessoas souberem ler e escrever, dê-lhes um pedaço de papel pequeno e uma caneta e peça-lhes que escrevam as suas duas perguntas e que as dêem a si.
6. Se as pessoas não souberem escrever, peça-lhes que venham-lhe dizer em privado as suas perguntas, uma por uma, para que as possa anotar. Se preferirem, as pessoas também podem contar as suas perguntas a um amigo que depois vem-lhe dizer.
7. Quando tiver todas as perguntas, selecione as melhores, retirando as com insultos ou pessoais e quaisquer repetidas.
8. É importante que as raparigas e os rapazes não sejam obrigados a contar ao grupo histórias pessoais sobre a sexualidade, o que pode colocá-los em risco de assédio ou punição. Em grupos separados, dê aos rapazes as perguntas das raparigas, e dê às raparigas as perguntas dos rapazes. (Dê a cada pessoa uma pergunta para se lembrarem se não souberem ler.) Dê aos grupos tempo para discutirem as perguntas e decidir como querem responder.

ATIVIDADE (continuação)

9. Forme dois círculos com esteiras ou cadeiras, ambos voltados para dentro, com um círculo dentro do outro. Arranje esteiras ou cadeiras suficientes para todos os rapazes e raparigas em ambos os círculos.

As raparigas sentam-se no círculo interno e os rapazes do lado de fora.

10. Leia as perguntas dos rapazes, uma por uma. Peça às raparigas que falem sobre cada uma das perguntas, dando as suas respostas.

Peça às meninas para:

- ➜ Falarem claramente para que os rapazes possam ouvi-las a falar
- ➜ Se sentirem à vontade e dizerem o que pensam
- ➜ Para não responder a perguntas que as ofendem
- ➜ Não falarem das suas experiências pessoais; em vez disso, falarem das 'raparigas como nós', mas sem usar nomes

11. Peça aos rapazes para se sentarem e ouvirem em silêncio enquanto as raparigas conversam. Eles não devem falar nem fazer barulho. Eles terão a oportunidade de falar sobre o exercício mais tarde.

12. Dê 20 minutos às raparigas no máximo. Pare mesmo se houver algumas perguntas que não foram respondidas. Se as pessoas quiserem fazer o resto das perguntas, organize outra sessão.

13. Repita a mesma coisa, desta vez com os rapazes no meio a responder às perguntas das raparigas. Fale sobre isto.

14. Faça um círculo grande.

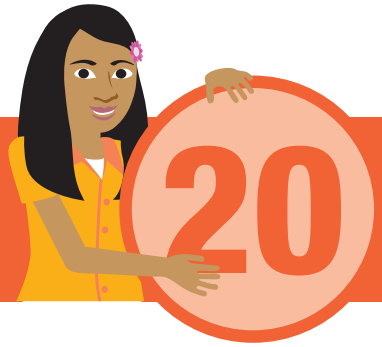
Faça as perguntas seguintes:

- ➜ Como é que se sentiram em relação a este exercício? Quais foram os pontos positivos e negativos?
- ➜ Alguém ficou surpreendido com aquilo que ouviram?
- ➜ Meninas, isto mudou as vossas ideias sobre os rapazes? E meninos, isto mudou as vossas ideias sobre as raparigas? De que maneira? Como?
- ➜ Quais são as coisas positivas quando as raparigas e os rapazes se percebem melhor?
- ➜ Existem algumas coisas negativas quando as raparigas e os rapazes se percebem melhor? Se sim, quais é que são?

15. Ponha as raparigas e os rapazes em pares para discutirem:

- ➜ Que mais podem as raparigas e os rapazes deste grupo fazer para se entenderem melhor?
- ➜ O que é que aprendeu nesta reunião? Como é que vai usar o que aprendeu antes da próxima reunião

Incentive as raparigas e os rapazes a continuarem a falar entre eles.



20 CABEÇAS, CORAÇÕES, CORPOS, AÇÕES

OBJETIVOS

- **Compreender a diferença entre o nosso sexo biológico, a identidade de género, expressão de género e a orientação sexual**
- **Compreender que a sexualidade humana está num contínuo que inclui uma ampla gama de sentimentos e comportamentos**
- **Reconhecer que o tratamento injusto, ou a violência contra qualquer um de nós que seja visto como 'fora da norma', é uma violação do direito que todos os seres humanos têm a uma vida com dignidade**
- **Apoiarmo-nos uns aos outros em toda a nossa diversidade para que todos possamos levar vidas felizes, saudáveis e gratificantes**

IDEAS-CHAVE

- O sexo biológico refere-se aos órgãos, hormonas e cromossomas com os quais nascemos. Baseado nestes, somos atribuídos à nascença o sexo feminino ou masculino ou, no caso de bebés nascidos com uma mistura de características femininas e masculinas, como sendo intersexo.
- A identidade de género refere-se a como nós nos sentimos em relação a nós próprios e a quem somos dentro das nossas cabeças. Isto pode ser ou não o mesmo que o sexo que fomos atribuídos à nascença. Se não é o mesmo, podemo-nos identificar como sendo transgénero ou outro termo da nossa escolha. Em todas as culturas e sociedades existe uma gama de identidades.
- A expressão de género refere-se a como mostramos o nosso género através da maneira como nos vestimos, nos comportamos, conversamos e nos relacionamos com os outros, baseado naquilo que nos ensinaram quando eramos crianças. À medida que crescemos desenvolvemos as nossas próprias ideias daquilo que está certo para nós; isto pode ser ou não o mesmo que nos ensinaram ou que esperam de nós.
- A orientação sexual refere-se por quem somos fisicamente e romanticamente atraídos; por exemplo, pessoas de sexo/género diferentes de nós (heterossexuais), pessoas do mesmo sexo/género que nós (homossexual, lésbica, gay) ou ambos (bissexual). Em todas as culturas e sociedades existe uma gama de orientações.
- O que é visto como sendo aceitável pela sociedade muda ao longo do tempo, muitas vezes liderado pelos esforços das pessoas que são vistas como sendo 'fora da norma'.
- Enquanto jovens líderes, atuais ou futuros, nas nossas comunidades podemos ajudar a criar uma sociedade mais inclusiva na qual os direitos de todos são respeitados e defendidos.

Tenha cuidado!

Este tópico pode ser visto como sendo delicado ou controverso no seu contexto local. Alguns tipos de aparência que não se enquadram nas normas de género locais podem ser consideradas socialmente inaceitáveis e tratadas com severidade. Alguns comportamentos sexuais entre adultos consensuais podem até ser punidos como sendo crimes. Temos o dever de cuidar de nós próprios e dos nossos participantes e de lidar com este assunto de maneira responsável sem pôr ninguém em risco. Temos, igualmente, a responsabilidade de fornecer informações corretas e de ser o mais inclusivo e solidário possível com todos os participantes.

ATIVIDADE 1h30 minutos

Todas as idades, incluindo pais e cuidadores. O nível apropriado de informações e detalhes (mais básicos ou mais avançados) varia dependendo da idade, capacidades e experiências do grupo

1. Peça aos grupos para desenhar o contorno de uma pessoa numa folha grande de papel ou no chão. Eles devem acrescentar e marcar o cérebro, o coração, o rosto, os órgãos genitais e as mãos/pés. Explique que estes são os símbolos dos nossos pensamentos, sentimentos, aparência pública, sexo biológico e ações.

2. Peça-lhes para discutirem e concordarem com o seguinte (eles podem escolher mais do que uma resposta):
   - ➜ Quais destes elementos é que achamos que mais afeta a maneira como pensamos sobre nós próprios e quem somos? Porquê?
   - ➜ Quais destes elementos é que achamos que mais afeta por quem nos apaixonamos? Porquê?
   - ➜ Quais destes elementos é que achamos que mais afeta por quem somos sexualmente atraídos? Porquê?
   - ➜ Quais destes elementos é que achamos que usamos para mostrar às outras pessoas quem nós somos? Porquê?
   - ➜ Quais destes elementos é que achamos que mais afeta como as outras pessoas nos identificam? Porquê?

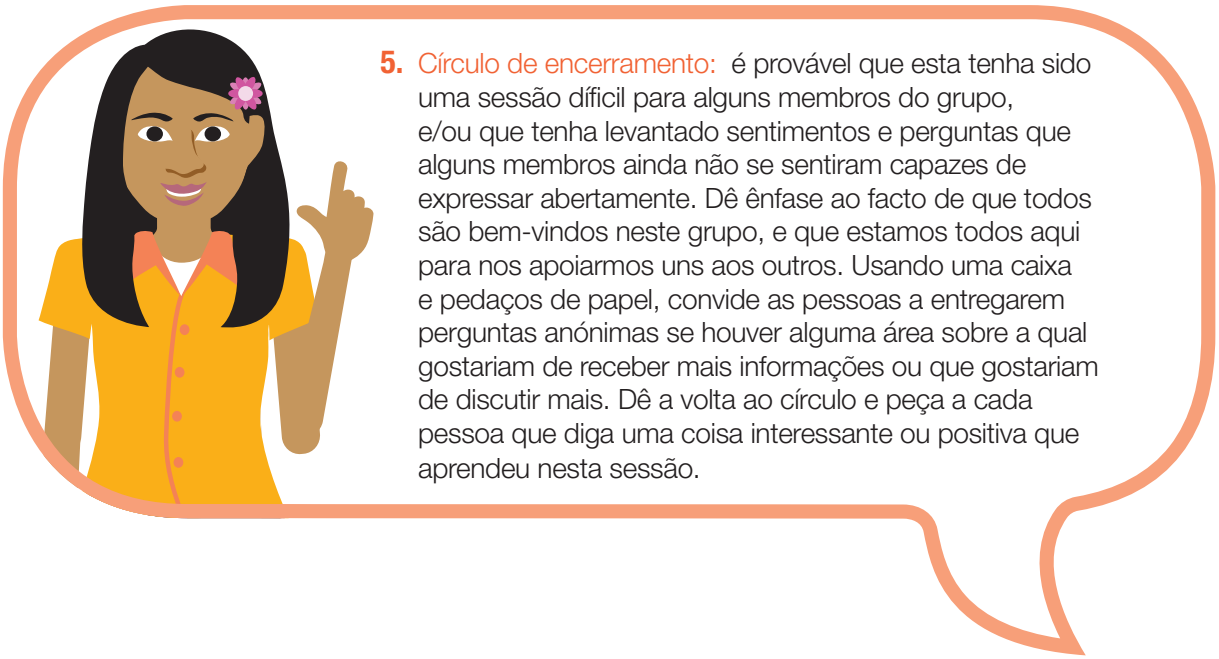
3. Pergunte ao grupo:
   - ➜ O que é que achamos que pode acontecer se os nossos pensamentos, sentimentos, aparência pública, sexo biológico e ações não se 'alinharem' de acordo com o que a sociedade espera de nós? Conseguimos pensar em alguns exemplos em que isto acontece na nossa comunidade? Como é que isto pode fazer-nos sentir? Quais é que são as consequências possíveis?

4. Desenhe uma linha longa e marque numa ponta 'Igual', a outra ponta 'Diferente' e no meio 'Ambos'. Explique que isto representa o espectro da sexualidade e da atração humana, e que todos nós estamos incluídos a um ponto qualquer nesta linha. Alguns de nós podem-se sentir fortemente atraídos por pessoas do sexo/género diferente de nós (heterossexual); alguns de nós podem-se sentir fortemente atraídos por pessoas do mesmo sexo/género que nós (homossexuais, gays, lésbicas); alguns de nós podem-se sentir atraídos por ambos (bissexuais). A nossa posição na linha pode permanecer sem mudança ao longo da nossa vida inteira, ou pode mudar.

ATIVIDADE (continuação)

Pergunte ao grupo:

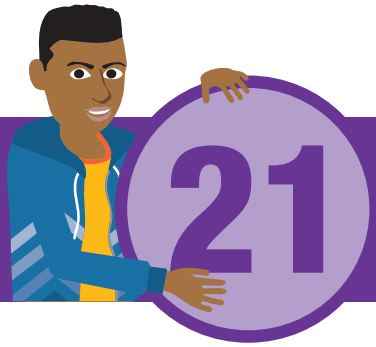
- ➜ Se dois jovens na ponta da linha 'Diferente' (ou seja, uma mulher e um homem) apaixonarem-se um pelo outro, quais são alguns dos futuros possíveis para eles? O que é que a sociedade espera e permite?
- ➜ E se for dois jovens na ponta da linha 'Igual' (ou seja, duas mulheres ou dois homens)? Quais são alguns dos futuros possíveis para eles? O que é que a sociedade espera e permite? Porque é que acha que isto acontece?
- ➜ Como é que nós todos nos podemos apoiar uns aos outros, onde quer que estejamos ao longo dessa linha?



5. Círculo de encerramento: é provável que esta tenha sido uma sessão díficil para alguns membros do grupo, e/ou que tenha levantado sentimentos e perguntas que alguns membros ainda não se sentiram capazes de expressar abertamente. Dê ênfase ao facto de que todos são bem-vindos neste grupo, e que estamos todos aqui para nos apoiarmos uns aos outros. Usando uma caixa e pedaços de papel, convide as pessoas a entregarem perguntas anónimas se houver alguma área sobre a qual gostariam de receber mais informações ou que gostariam de discutir mais. Dê a volta ao círculo e peça a cada pessoa que diga uma coisa interessante ou positiva que aprendeu nesta sessão.

SEXO E RELAÇÕES SAUDÁVEIS

SESSÕES NESTA SEÇÃO			
21. A amizade	p60	1 hora e 30 minutos	Todas as idades, incluindo pessoas mais velhas. Misto, rapazes e raparigas.
22. Relacionamentos na era digital	p62	1 hora para cada atividade	Todas as idades, incluindo pais e cuidadores
23. A sexualidade ao longo das nossas vidas	p64	1 hora 20 minutos	9 anos e acima. Grupos separados por idade (9-12, 12-15; 15+) e género.
24. Entender os nossos corpos e sentimentos	p66	2 horas	Grupos de idade que achar mais apropriado. Grupos masculinos e femininos separados.
25. Falar sobre o sexo com adultos de confiança	p70	30 minutos para cada atividade	Todos os grupos
26. Vamos ter relações sexuais ou não?	p73	1 hora	Separe os grupos por idade (consulte também a descrição da atividade da sessão)
27. Dizer 'não' ao sexo até que eu esteja pronto	p75	1 hora	Separe os grupos por idade (consulte também a descrição da atividade da sessão)
28. Falar sobre os sentimentos e a sexualidade	p78	2 horas	Separe os grupos por idade (consulte também a descrição da atividade da sessão)
29. Ter uma vida sexual feliz	p79	1 hora	Dos 15 anos para cima. Separados e depois grupos mistos masculinos e femininos.
30. Vamos usar um preservativo	p81	1 hora	Grupos de idade: 12-15 e 15+. Grupos separados de rapazes e raparigas.
31. Ter relações sexuais apenas um com o outro	p89	1 hora	Todos os grupos



21 A AMIZADE

OBJETIVOS

- **Aprender sobre os diferentes tipos de amizade entre os rapazes e as raparigas a idades diferentes**
- **Ajudar os jovens a fazer e manter amizades felizes e seguras uns com os outros**

IDEAS-CHAVE

- As raparigas e os rapazes podem ser bons amigos sem terem relações sexuais.
- As amizades são uma coisa boa; ajudam-nos a percebermo-nos melhor uns aos outros e a obter ideias novas uns dos outros.
- Se duas pessoas que se sentem atraídas sexualmente uma pela outra passam muito tempo sozinhas, isto pode levar a uma amizade sexual.
- Se duas pessoas querem apenas ser amigos, é melhor que também passem tempo com outros amigos. Pode ser melhor recusar presentes, no caso de isto resultar em pressão para ter relações sexuais.
- Em muitas culturas, tradicionalmente os rapazes e as raparigas não podiam passar tempo juntos antes do casamento porque as pessoas achavam que iriam fazer sexo. Mas encontravam-se à mesma às escondidas.
- Precisamos de incentivar as pessoas mais velhas a aceitar novos tipos de amizade entre os jovens. Os tempos mudaram. Os rapazes e as raparigas podem-se casar um dia mais tarde ou não se casarem de todo, e precisamos de nos conhecer como amigos. Isto ajuda a melhorar as relações de género.

Preparação

Peça aos jovens, antes de virem à reunião, para conversarem com os seus avós sobre como os relacionamentos antes do casamento mudaram desde o tempo deles. Pergunte o que os avós acham que são os lados bons e os lados maus destas mudanças.

ATIVIDADE 1h30 minutos Todas as idades, incluindo pessoas mais velhas. Misto, rapazes e raparigas

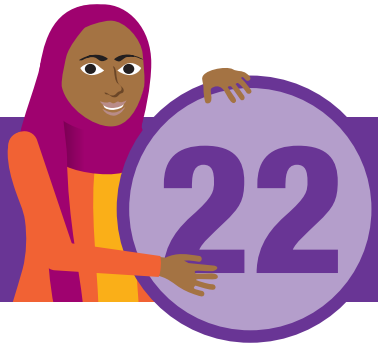
Mapeamento de onde as raparigas e os rapazes se encontram

1. Divida em grupos. Peça a cada grupo para fazer um mapa no chão e marquem os lugares onde os rapazes e as raparigas da sua idade se encontram (isto pode ser feito usando giz ou um pau, e podem marcar lugares no mapa usando folhas e pedras).
2. Pergunte:
   - ➜ Que atividades fazem os rapazes e as raparigas juntos nestes lugares?
   - ➜ Quais são os pontos positivos e os pontos negativos destas atividades?
   - ➜ Como podem as raparigas e os rapazes passar tempo juntos sem os pontos negativos?
3. Se os grupos não mencionarem a gravidez, ISTs ou o HIV como possibilidades, dê estas sugestões para estimular a discussão.

Amizade entre rapazes e raparigas

1. Divida em grupos mistos de cerca de dez pessoas.
2. Peça a cada grupo que prepare uma dramatização sobre a situação seguinte:

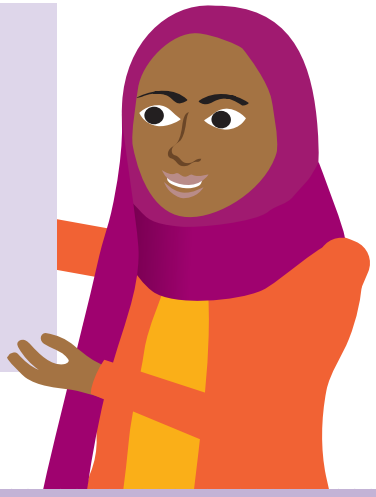
   Um rapaz e uma rapariga são bons amigos. Eles têm os mesmos interesses; ambos gostam de estudar e sentem-se felizes quando estão juntos. Eles não têm sentimentos sexuais um pelo outro. O rapaz e a rapariga passam muito tempo juntos.
3. Imagine o que os diferentes amigos, familiares e outros membros da comunidade podem dizer sobre esta amizade. Demonstre personagens diferentes na dramatização a tratar o rapaz e a rapariga de maneiras diferentes.
4. Mostre as dramatizações ao grupo inteiro. Peça àqueles que estão a assitir para virem defender o rapaz e a rapariga quando acharem que eles não estão a ser tratados adequadamente.



22 RELACIONAMENTOS NA ERA DIGITAL

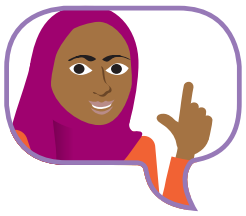
OBJETIVOS

- **Entender os pontos positivos e negativos da tecnologia e das redes sociais**
- **Identificar comportamentos mais seguros ou mais arriscados na atividade em linha**
- **Aprender a nos protegermos dos ambientes em linha**



IDEAS-CHAVE

- Embora nem todos os adolescentes tenham acesso à Internet ou a um 'smartphone', o uso de ambos está-se a tornar cada vez mais comum. Um grupo de jovens também pode compartilhar um 'smartphone' ou um computador com acesso à Internet.
- A Internet pode ser útil quando se trata de aprender sobre muitos tópicos, incluindo os nossos corpos e sexualidade, mas nem todas as informações são igualmente de confiança ou credíveis. A Internet também dá acesso fácil a outras coisas que podem não ser adequadas para todas as idades, como a pornografia e mensagens sexuais explícitas.
- A Internet e as redes sociais dão-nos a oportunidade de nos conectarmos com pessoas de diferentes partes do país ou do mundo, fora da nossa comunidade. Isto é ótimo porque elimina barreiras e pode-nos ajudar a conectar com outros que partilham os nossos interesses, mas também pode ser perigoso pois nem todos têm boas intenções.
- Partilhar as nossas informações na Internet com estranhos pode-nos colocar a nós em risco, e até mesmo a nossa família e amigos. É importante lembrarmo-nos de nunca fazer isso.
- Não acredite em tudo o que lê ou vê! Use as suas competências de pensamento crítico ou pergunte a um adulto de confiança.
- Nunca aceite ir sozinho encontrar-se com alguém que só conheçe em linha!



Quando se trabalha com adolescentes e jovens mais velhos, é importante ter uma conversa franca sobre o envio de mensagens de texto sexuais (sexting) ou a partilha de conteúdo sexualmente explícito com outras pessoas.

- **Partilhar conteúdo sexualmente explícito com, ou sobre uma pessoa, que não tenha consentido pode ser considerado como uma forma de violência sexual. Dependendo das idades envolvidas, pode também ser considerado como pornografia infantil, o que é um crime.**
- **Sempre que carregamos algo na Internet, passa a não ser só nosso. É possível que alguém possa ver a imagem, e até mesmo usar e compartilhá-la ainda mais vezes sem a nossa permissão, por isso temos que ser particularmente cuidadosos com quem compartilhamos informações e fotos.**

ATIVIDADE 1 hora para cada atividade Todas as idades, incluindo pais e cuidadores

Atividade 1: Ser esperto com os 'smartphones'

(telemóvel com várias funções, tipo computador pessoal, e com ligação à Internet)

1. Divida os participantes em grupos de quatro ou cinco e peça-lhes que desenhem uma imagem de um telemóvel e de um computador no meio de uma grande folha de papel.

2. Na metade superior da imagem, peça-lhes que adicionem palavras ou imagens para mostrar todos os aspectos positivos, ou as oportunidades que podem surgir ao usar um telemóvel ou computador.

3. Na metade inferior da imagem, peça-lhes para adicionarem palavras ou imagens para mostrar os aspectos negativos, ou os riscos, que podem surgir com o uso de um telemóvel ou computador.

4. Quando todos os grupos terminarem, discutam juntos os aspectos positivos e negativos. Há outros em que possamos pensar, especialmente que sejam relacionados às nossas relações e à nossa saúde? Adicione quaisquer uns que as pessoas tenham esquecido (por exemplo, aplicações que ajudam-nos a lembrarmo-nos de tomar os nossos medicamentos para o HIV; grupos de apoio em linha; comunicação para organizar atividades para promover os nossos direitos). Como é que podemos aproveitar ao máximo os aspectos positivos? Como é que podemos reduzir ou evitar os aspectos negativos?

Atividade 2: Semáforo

1. Explique que vamos falar sobre como mantermo-nos seguros quando fazemos atividades em linha, seja em computadores ou através de aplicações nos telemóveis.

   Desenhe três círculos grandes no chão usando as cores de um semáforo e explique o que cada um representa: verde = seguro; amarelo/cor de laranja = cuidado; vermelho = alerta!

   Peça ao grupo para se levantarem. Se estiveram sentados durante algum tempo, pode-lhes pedir que se estiquem primeiro e estejam preparados para se mexer!

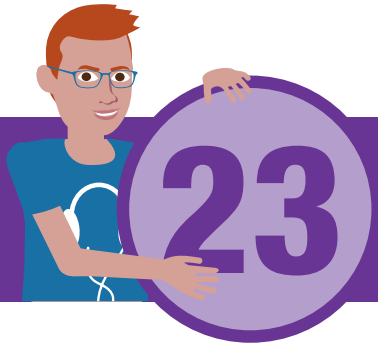
2. Peça ao grupo que preste atenção enquanto lê cada uma das seguintes ações. Eles devem-se deslocar para o círculo que acharem adequado. Os participantes mais jovens podem achar engraçado se tiverem que pular ou correr entre os círculos.

   - ➜ **a.** Abrir um perfil nas redes sociais (por exemplo Facebook, Snapchat, Instagram)
   - ➜ **b.** Conversar com um amigo que conhecemos da nossa comunidade
   - ➜ **c.** Colocar uma fotografia de alguém sem o seu consentimento e gozar dele/dela
   - ➜ **d.** Enviar uma mensagem/SMS aos pais para que eles saibam que chegamos a casa de um amigo
   - ➜ **e.** Dar o nosso número de telefone a um estranho
   - ➜ **f.** Passar mais tempo ao computador ou com o telemóvel, do que com a nossa família ou amigos
   - ➜ **g.** Compartilhar conteúdo sexual com, ou sobre outra pessoa, sem o seu consentimento
   - ➜ **h.** Verificar o telemóvel ou computador de outra pessoa sem o seu consentimento
   - ➜ **i.** Dar informações sobre a nossa família, escola, endereço ou número de telefone a pessoas que conhecemos apenas em linha
   - ➜ **j.** Jogar jogos em linha

   Quando as pessoas tiverem-se posicionado num círculo da sua escolha, faça as seguintes perguntas::

   - ➜ Por é que escolheu esse círculo?
   - ➜ Toda a gente concorda? Se não, qual é a razão?

3. Relembre ao grupo de que a atividade em linha, da mesma maneira que a interação face a face, tem consequências reais. A interação em linha tem aspectos positivos e negativos. Podemos aprender muito, mas precisamos também de estar conscientes da nossa própria segurança. Se nos tornarmos vítimas de abuso ou violência através das redes em linha, devemos denunciá-lo. Mais uma vez, isto é tão real e prejudicial quanto a interação face a face.



23 A SEXUALIDADE AO LONGO DAS NOSSAS VIDAS

OBJETIVOS

- **Aprender a diferença entre a sexualidade e a atividade sexual**
- **Aprender que podemos desfrutar da nossa sexualidade com segurança ao longo das nossas vidas**

IDEAS-CHAVE

- A sexualidade faz parte de ser humano, do nascimento até à morte.
- A sexualidade faz parte daquilo que nós gostamos e sentimos enquanto seres humanos, e pode-se exprimir através dos nossos corpos, da roupa, a maneira como olhamos, caminhamos, conversamos e dançamos, a forma como nos sentimos atraídos uns pelos outros e exprimimos os nossos sentimentos sexuais.
- A atividade sexual, ou fazer sexo/ter relações sexuais, significa quando duas pessoas usam os seus corpos (por exemplo, boca, mãos e genitais) para dar prazer um ao outro e a si próprios.
- Todos nós temos uma sexualidade desde o momento em que nascemos até a hora em que morremos. Podemos desfrutar de sentir, e exprimir, a sexualidade de maneiras diferentes ao longo das nossas vidas. Nós não precisamos de fazer sexo para desfrutar da nossa sexualidade.

ATIVIDADE

1 hora 20 minutos

9 anos e acima. Grupos separados por idade (9-12, 12-15; 15+) e género.

1. Pergunte:

- → O que é a sexualidade?
- → Qual é a diferença entre a sexualidade e a relação sexual?

2. Divida as pessoas em seis grupos pequenos e dê a cada grupo um dos seguintes exemplos para discutir:

- → Uma bebé menina e um bebé menino
- → Um menino e uma menina de 6 anos
- → Um rapaz e uma rapariga de 15 anos
- → Um homem casado e uma mulher de 22 anos
- → Uma mulher e um homem com um bebé
- → Um homem e uma mulher idosos

Peça a cada par que fale sobre como as pessoas que lhes foram atribuídas como exemplo, podem sentir e expressar a sua sexualidade. Alguns exemplos são dados na página oposta.

3. Peça a cada grupo para contar ao grupo inteiro as suas ideias sobre a sexualidade na faixa etária sobre a qual eles falaram. Acrescente o que for necessário à discussão.

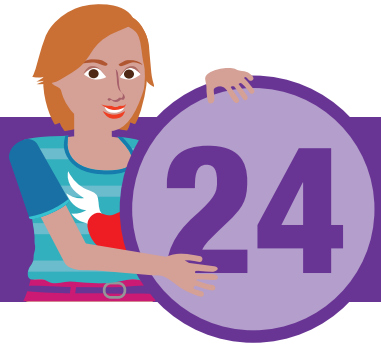
4. Pergunte às pessoas o que aprenderam com a atividade e como vão usar isto nas suas vidas antes da próxima reunião.

5. Saliente que podemos desfrutar da nossa sexualidade em todas as idades, mesmo sem relações sexuais. Não devemos ter pressa para ter relações sexuais, mas sim esperar até que as nossas mentes e corpos estejam maduros. Devemos confiar em nós mesmos que, quando chegar a hora, vamos fazê-lo bem.

ATIVIDADE (continuação)

Examples

- **Bebé:** o menino tem ereções, os meninos e meninas gostam de ser tocados, lavados, de amamentar.
- **Criança de 6 anos:** Brinca às mamãs e aos papás, gosta de vestir-se como uma menina ou menino, aprender a dançar, podem imitar relações sexuais se viram alguém a fazer isso.
- **Criança de 15 anos:** Sonhos molhados, sente-se sensual perto dos outros, interessados em ser uma menina ou menino, tocar nas suas próprias partes íntimas.
- **Casal jovem:** aprendem a exprimir as suas necessidades e a dar prazer sexual um ao outro.
- **Casal com bebé:** a mãe gosta dar de mamar e acariciar o bebé; sente amor terno pelo bebé, o homem pode-se sentir frustrado se a mulher demonstrar mais amor pelo bebé do que por ele
- **Casal de idosos:** não precisam de se preocupar com a gravidez, livres de trabalho duro (talvez), desfrutam um do outro, gostam de dançar, cantar, acariciarem-se um ao outro, fazer sexo.



24 ENTENDER OS NOSSOS CORPOS E SENTIMENTOS

OBJETIVOS

- **Compreender os nossos corpos e como eles funcionam durante a atividade sexual**
- **Saber quais palavras usar para descrever os órgãos e as atividades sexuais**
- **Compreender que tanto as mulheres como os homens têm direito ao prazer sexual**
- **Perceber do que as mulheres e os homens gostam sexualmente e como ser bons amantes**

Tenha cuidado!

Falar do prazer sexual pode resultar no desaprovo da comunidade. Explique que esta informação pode ajudar a preparar os jovens para que eles desfrutem da vida sexual em conjunto, e isto pode ajudá-los a ficarem com o seu parceiro.

Esta informação pode também ajudar as meninas e os meninos mais jovens a abster-se do sexo porque assim sabem o que está a acontecer, e o que pode fazer aumentar os seus sentimentos sexuais, sendo assim mais díficil conseguir parar. Isto pode evitar que sejam enganados e acabem por fazer sexo indesejado.

Adapte a sessão à idade e experiência do grupo. Alguns membros mais jovens do grupo podem não saber o que é a relação sexual, enquanto que outros já podem estar sexualmente ativos.

IDEAS-CHAVE

- Tanto as mulheres como os homens têm direito ao prazer e à satisfação sexual.
- O melhor sexo é quando ambos os parceiros têm prazer.
- Os parceiros desfrutam mais do sexo quando se preocupam com o prazer um do outro, e quando podem mostrar, ou falar sobre aquilo que lhes agrada.
- Estar num lugar privado e confortável, assim como ter um amante atencioso e carinhoso, ajudam a tornar o sexo mais agradável.
- Os homens e mulheres têm partes nos seus corpos que quando são acariciadas fazem-nos sentir-se sexualmente felizes.
- Nas mulheres, o clitóris, seios e uma zona dentro da vagina, na parte da frente, são muito sensíveis ao toque.
- Nos homens, a cabeça do pénis e os mamilos são muito sensíveis.
- Qualquer parte do corpo pode tornar-se sensível ao toque com carícias carinhosas; por exemplo, coxas, nádegas, pés, mãos, rosto, orelhas, cabelo e pescoço.
- Quando as mulheres ficam sexualmente excitadas a vagina fica molhada. Isto é uma coisa boa porque assim a relação sexual é confortável e evita fazer feridas, o que facilitaria a entrada do HIV no corpo.

IDEAS-CHAVE (continuação)

- O clitóris, os lábios da vagina e os mamilos ficam mais duros e sensíveis quando a mulher está excitada.
- Nos homens, o pénis fica ereto e os mamilos endurecem.
- As mulheres tendem a ter os sentimentos sexuais mais devagar que os homens.
- As mulheres podem precisar de serem mais acariciadas e beijadas ao início para apreciarem as relações sexuais.
- Se a atividade sexual continuar, a frequência cardíaca e respiratória fica mais rápida e as sensações sexuais aumentam. O sangue circula para a parte inferior da barriga. Se o sexo for interrompido a este momento, os parceiros podem sentir um pouco de dor, mas não é prejudicial. (Por exemplo, os testículos não vão arrebentar.) Volta tudo ao normal rapidamente.
- Se a atividade sexual continuar, os parceiros podem atingir o orgasmo. Os sentimentos sexuais atingem um pico e há uma sensação de grande prazer. Os homens libertam o sémen (ejacular) quando atingem o orgasmo e o sémen (líquido que contém os espermatozóides) jorra para fora do pénis. As mulheres também podem ejacular e a vagina contrai-se e envia os espermatozóides para o útero.
- A maioria das mulheres atinge o orgasmo com mais facilidade se passar algum tempo a namorar antes do sexo, se o clitóris, seios e nádegas forem acariciados durante a relação sexual e se a atividade sexual puder continuar durante um tempo suficiente.
- Após o orgasmo, as pessoas relaxam e voltam ao normal. Isto pode levar uma hora ou mais. O pénis fica mole e o sangue circula para fora da parte inferior da barriga. Os parceiros podem sentir-se fracos e gostar de estar juntos calmamente neste momento.

ATIVIDADE

2 horas

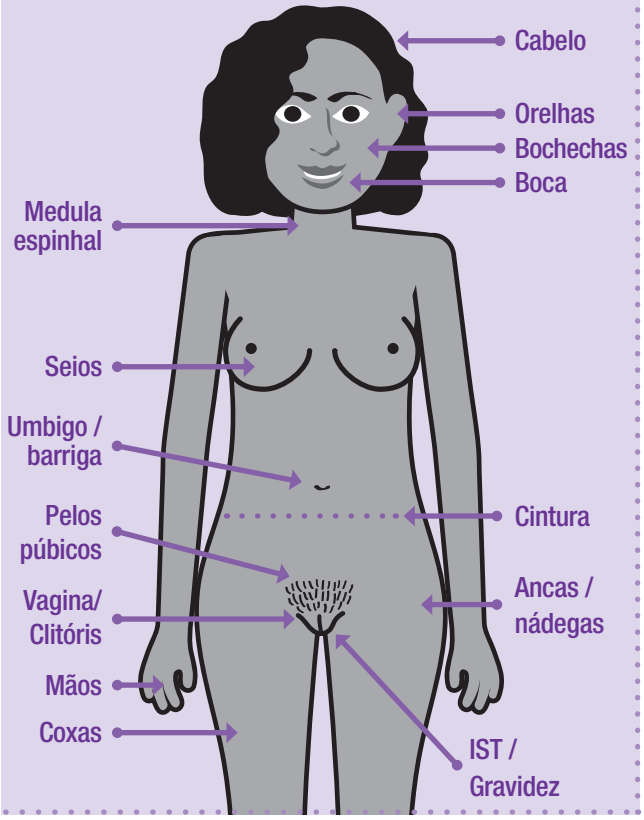
Grupos de idade que achar mais apropriado. Grupos masculinos e femininos

Atividade 1: Que nome vamos-lhe dar?

1. Divida em grupos do mesmo sexo. Peça a cada grupo para desenhar à volta de uma pessoa no chão, ou contra uma parede, para fazer um mapa do corpo. Cada grupo deve fazer um mapa de um homem e de uma mulher.
2. Peça aos grupos para começarem a trabalhar primeiro no mapa do corpo do seu próprio sexo.
3. Peça aos grupos para desenharem ou marcarem os órgãos sexuais, e para responderem:
   - ➜ Que nome gostaríamos de dar a este órgão?

   Explique o termo correto, mas convide-os a se porem de acordo com o nome com o qual se sentem mais à vontade.

Exemplo de um mapa do corpo



ATIVIDADE (continuação)

2 horas

Grupos de idade que achar mais apropriado. Grupos masculinos e femininos

Atividade 2: Como é que as pessoas mostram o seu amor sexualmente?

1. Explique que as pessoas podem mostrar os seus sentimentos de muitas maneiras diferentes, desde um toque delicado na cara até à relação sexual. É bom entender como as pessoas fazem amor e têm relações sexuais pois isto ajuda-nos a tomar boas decisões sobre o que queremos fazer sexualmente.

2. Explique que esta atividade não significa que estejamos a ensinar aos jovens como 'fazer' sexo para que eles saiam a correr para ir praticar. Esta informação é útil para ajudar os jovens a tomarem boas decisões em relação ao sexo e para prepará-los para terem relações sexuais quando forem suficientemente maduros e estiverem num relacionamento.

3. Use o mapa do corpo para discutir estas perguntas:
   - ➜ O que acontece quando duas pessoas fazem amor?
   - ➜ Quais são os lugares onde as pessoas do seu sexo gostam que se toque para fazê-las sentirem-se sensuais (pontos quentes)? Marque-os no mapa do corpo.
   - ➜ Marque no mapa, a começar pelo 1, os passos que as pessoas do seu sexo gostariam de fazer antes de terem relações sexuais.

4. Peça a cada grupo que mostre o seu mapa do corpo e as suas ideias sobre as perguntas. Diga às pessoas que não têm que contar ao grupo todo se sentirem-se tímidos ou acharem que podem ser assediados. Se os participantes não se sentirem comfortáveis em mostrar o mapa e a falar, pode conversar com cada grupo e apresentar por eles os seus pontos principais.

5. Corrija ou adicione as suas ideias conforme for necessário. Use imagens e o mapa do corpo para explicar como as relações e atividades sexuais ocorrem. Fale sobre isto como sendo um ato de amor e prazer, mas explique que é melhor quando são dois amigos num relacionamento comprometido, amoroso e carinhoso, que podem conversar sobre aquilo que gostam, e que querem que o outro esteja seguro e feliz.

6. Pergunte o que aprenderam e como vão utilizar o que aprenderam.

Exemplos de regras para fazer sexo sem ter relações sexuais

- Não faça quando estiver sob a influência de álcool ou drogas.
- Só o faça quando se conhecerem bem, e confiarem e respeitarem-se um ao outro.

ATIVIDADE (continuação)

2 horas

Grupos de idade que achar mais apropriado. Grupos masculinos e femininos

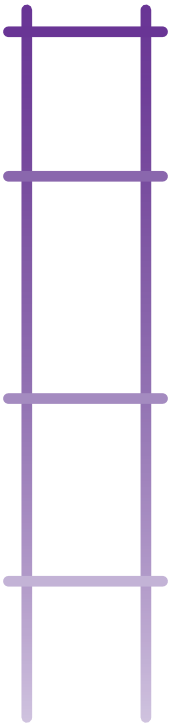
Atividade 3: Desfrutar de sentimentos sexuais sem ter relações

1. Explique que muitos jovens estão a tentar adiar a relação sexual até que fiquem mais velhos por causa dos perigos das ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, e a gravidez. Estes riscos podem ser evitados usando um preservativo corretamente, mas às vezes os preservativos são demasiado grandes para os rapazes mais novos.
2. Nesta atividade, vamos falar sobre os pontos positivos e negativos de agradar um ao outro sexualmente sem ter relações sexuais. Nós vamos também considerar se é possível fazer isto, e como o podemos fazer e conseguir parar antes da relação sexual.
3. Divida os participantes em grupos separados de rapazes e raparigas. Diga-lhes para imaginarem que querem passar um bom momento com o seu namorado ou namorada e mostrar-lhes o seu amor, mas que querem parar antes de ter relações sexuais. Diga-lhes para falarem sobre todas as maneiras diferentes em como poderiam agradar-se um ao outro sem ter relações sexuais.

   Incentive-os a falar sobre:

   - ➜ Quais são as coisas que podiam fazer, onde seria fácil parar?
   - ➜ Quais são as coisas que podiam fazer, onde seria mais difícil parar?
   - ➜ Quais são as coisas que podiam fazer, onde seria impossível parar?
4. Peça aos grupos para fazerem uma imagem de uma escada no chão, talvez usando alguns paus. Diga-lhes para imaginarem que os degraus da escada são os níveis de sentimentos sexuais à medida que duas pessoas fazem amor de maneiras diferentes
5. Coloque as ideias na escada com palavras ou imagens. Peça aos grupos para compartilharem as suas ideias na escada. Pergunte:
   - ➜ Os rapazes e as raparigas tiveram ideias iguais ou diferentes sobre onde colocar as atividades na escada?
   - ➜ Houve raparigas ou rapazes que discordaram dentro dos seus próprios grupos?
   - ➜ O que podemos aprender com esta atividade?
   - ➜ Como podemos usar esta aprendizagem para adiar as relações sexuais?
   - ➜ Quais são os pontos positivos e negativos de desfrutar de atividades sexuais sem ter relações sexuais?
   - ➜ O que faria estas atividades serem seguras ou serem de risco?
6. Explique que, com diferentes atividades sexuais, o nível de sentimentos e a capacidade para conseguir parar antes de ter relações sexuais varia muito.
7. Explique que isto depende da força dos sentimentos sexuais das pessoas, o grau de determinação das duas para evitar ter relações sexuais, o quanto elas gostam e se preocupam uma com a outra, e se estão sóbrias. Os desejos sexuais podem ser tão fortes, que se torna impossível de parar mesmo no primeiro degrau.
8. Peça aos grupos que façam algumas regras para fazer sexo sem terem relações sexuais.

Um exemplo de uma escada sexual
Relações sexuais

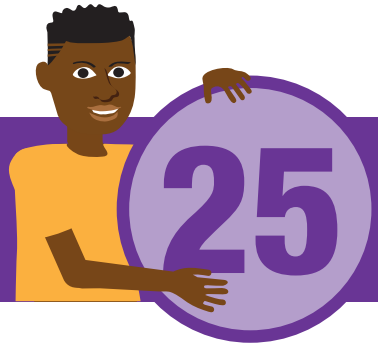


Impossível parar
- Sem roupa
- A tocar nos genitais

Difícil de parar
- Sem roupa na parte de cima
- A tocar nos seios
- A tocar nos genitais por baixo da roupa

Bastante fácil de parar
- Beijos profundos
- A tocar nos seios por cima das roupas

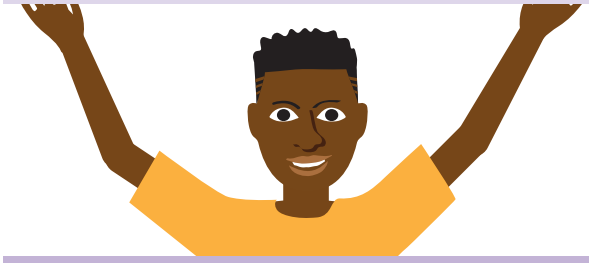
Fácil de parar
- De mãos dadas
- Beijo na cara
- Massajar as costas ou os pés



25 FALAR SOBRE O SEXO COM ADULTOS DE CONFIANÇA

OBJETIVOS

- **Descobrir com quem podemos conversar facilmente sobre as amizades e o sexo**
- **Pensar em com quem é que não podemos falar facilmente sobre o sexo e porquê**
- **Entender por quê os pais/cuidadores preocupam-se com os seus filhos e o sexo**
- **Ajudar-nos a falar mais facilmente com adultos de confiança sobre o sexo, mesmo quando é difícil**



IDEAS-CHAVE

- Na maioria das sociedades, os pais e cuidadores acham difícil conversar com os seus filhos sobre sexo. Tradicionalmente, dá-se a outros membros da família - por exemplo, tias e tios ou conselheiros comunitários - a tarefa de ensinar às crianças a sexualidade, o crescimento e como nos tornamos em mulheres e homens.
- Se pudermos ajudar os nossos pais e cuidadores a conversar connosco sobre a sexualidade, eles poderão responder às perguntas à medida que elas surgem e satisfazer a nossa necessidade de informações, aconselhamento e orientação.
- Esta falta de comunicação torna difícil apreciar a sua sexualidade com segurança e exprimir plenamente o seu amor e carinho um pelo outro.
- Se preferirmos aprender sobre a sexualidade com outras pessoas ao invés dos nossos pais e cuidadores, vamos então ver quem é que poderia nos ensinar novas ideias, para que estas pessoas nos possam ensinar bem.

ATIVIDADE

30 minutos para cada atividade

Todos os grupos

Atividade 1: Histórias e dramatizações

1. Divida os participantes em grupos de quatro pessoas do mesmo sexo.
2. Peça às pessoas para pensarem numa situação relacionada com o sexo e o crescimento, quando queriam falar com alguém sobre isto e pedir ajuda.

   As histórias na página oposta são dadas como exemplos, mas pode usar as situações dadas pelos grupos.
3. Peça a cada grupo que escolha uma situação comum a pessoas como eles.

   Pergunte:

   ➜ A quem iria pedir ajuda nesta situação?
4. Peça a duas pessoas em cada grupo para fazer uma dramatização, mostrando a pessoa com o problema a falar com a pessoa que eles escolheram para ajudá-los. A pessoa que está a ajudar deve falar e agir de maneira atenciosa e solidária.
5. Com o grupo inteiro, façam as dramatizações individuais uma de cada vez, enquanto que os outros prestam atenção às coisas que mostram que o ajudante está a reagir bem e a ser compreensivo.

   Pergunte:

   ➜ O que achou da dramatização?

   ➜ Será que tal coisa acontece?

   ➜ Como é que a pessoa com o problema se comportou?

   ➜ Como é que a pessoa que está a ajudar se comportou?

   ➜ Consegue pensar em maneiras em como o ajudante poderia melhorar a sua forma de apoio?

ATIVIDADE (continuação)

História 1

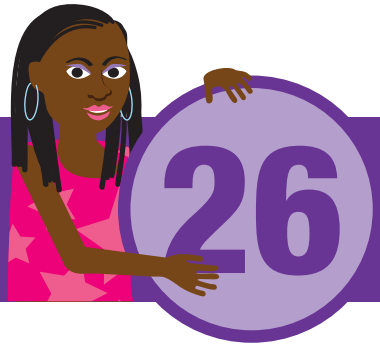
O amigo do pai de uma menina diz-lhe que ela está-se a tornar bonita e ele quer levá-la a sair para se divertirem. Ela não quer ser mal-educada com um homem mais velho, e então concorda gentilmente. Ele diz que vai falar primeiro com o pai dela, mas o pai dela não lhe diz nada sobre isto. Ela está preocupada porque ouviu pessoas a dizer que o homem tem muitas namoradas e que qualquer dia terá HIV. Chega o dia e ela não sabe o que fazer.

História 2

Certa manhã, um rapaz tem um sonho agradável sobre uma mulher bonita que está a amá-lo. Ele sente-se tão bem e depois acorda e descobre que a sua cama está molhada e pegajosa. O que é que aconteceu? Ele sente-se muito culpado por causa do sonho e receia que Deus o tenha castigado. Com quem é que ele pode falar?

Atividade 2: Atividade de imagem

1. Mostre a figura na página 72.
   Pergunte:
   - ➜ O que é que vê a acontecer na imagem?
   - ➜ Quem são o rapaz e o homem mais velho?
   - ➜ O que acha que o rapaz está a pensar e a sentir?
   - ➜ O que acha que o homem está a pensar e a sentir?
2. Peça ao grupo para sugerir ou mostrar o que poderá acontecer a seguir.
   Pergunte:
   - ➜ O que é que o rapaz vai dizer? O que vai dizer o homem?
   - ➜ Qual é a pior coisa que pode acontecer?
   - ➜ Qual é a melhor coisa que pode acontecer?
3. Peça às raparigas para fazerem uma dramatização do que poderia acontecer se uma menina mostrasse o preservativo à sua mãe.
4. Depois das dramatizações. .
   Pergunte:
   - ➜ Por que é que acha que alguns pais ou cuidadores ficam zangados se os seus filhos fazem perguntas sobre o sexo?
   - ➜ Por que é que os pais, cuidadores e crianças acham difícil falar sobre assuntos sexuais uns com os outros?
   - ➜ Acha que devemos tentar mudar a maneira como os pais e cuidadores conversam com os seus filhos sobre a sexualidade?
   - ➜ É melhor falar com outras pessoas com as quais nos sentimos confortáveis, e ajudá-las a falar da melhor maneira possível connosco?
5. Peça às pessoas que façam um plano para ajudar os jovens e os pais, ou outros adultos, a comunicarem melhor sobre o crescimento e a sexualidade.
6. Peça ao grupo para criar um drama para mostrar na comunidade que ajudará os pais, ou os cuidadores, e as crianças a conversarem mais facilmente sobre o crescimento e a sexualidade.



26 VAMOS TER RELAÇÕES SEXUAIS OU NÃO?

OBJETIVOS

- **Pensar nas coisas boas e más de ter relações sexuais nesta altura das nossas vidas**
- **Tomar decisões boas em respeito à nossa vida sexual**

IDEAS-CHAVE

- Muitos jovens têm relações sexuais sem pensar cuidadosamente nos resultados
- Muitas vezes os jovens não decidem ativamente de ter relações sexuais. Acaba por lhes 'acontecer' de uma maneira não planeada.
- A atração sexual é um sentimento muito poderoso e pode vencer o senso comum das pessoas.
- Alguns jovens são forçados a fazer sexo contra a sua vontade.
- É muito importante que os jovens aprendam a tomar decisões fortes sobre se querem fazer sexo ou não; dizer o verdadeiro 'não' e o verdadeiro 'sim' quando for a altura certa para eles.
- Os jovens podem decidir fazer sexo por muitas razões, incluindo o amor, desejo, poder, dinheiro ou para fazer parte de um grupo.

ATIVIDADE

1 hora

Para esta atividade, pode querer separar os grupos por idade (ou seja, 9-12, 12-15, 15+), pois as suas necessidades, fase de desenvolvimento e atividade sexual serão diferentes. Separe primeiro os rapazes e raparigas e depois junte-os para partilharem as suas ideias. Certifique-se de que os rapazes e raparigas pensam cuidadosamente sobre as suas respostas às perguntas. Lembre-se de que tanto os rapazes como as raparigas podem contrair ISTs, inclusive o HIV ou serem reinfectados pelo HIV.

1. Peça ao grupo voluntários para desempenharem o papel de dois jovens que estão a considerar ter ou não relações sexuais. Escolha um deles que tenha a mesma idade e sexo que os outros membros do grupo.
2. Dê nomes ao par. Peça-lhes para sairem do grupo e prepararem os seus papéis. Eles devem concordar no seu passado, há quanto tempo se conhecem, como e onde estão juntos e como se sentem um pelo outro.
3. Ponha o resto do grupo em pares e diga-lhes para imaginarem que estão a considerar fazer sexo com alguém. Diga-lhes para falarem sobre quais as perguntas que é necessário responder a fim de tomar uma boa decisão.
4. Diga-lhes para lembrarem-se das suas perguntas para que as possam perguntar ao rapaz e à rapariga que estão a tomar a decisão.
5. Peça ao casal para juntar-se de novo ao grupo. Explique que os membros do grupo vão ajudá-los a tomar uma decisão sobre se irão ter relações sexuais ou não, fazendo-lhes algumas perguntas.
6. Peça ao casal que se apresente, dando apenas os seus nomes.
7. Aí, ponha-os na 'cadeira quente' pedindo-lhes para permanecer no papel que estão a encenar enquanto que as perguntas são feitas.

ATIVIDADE (continuação)

8. Diga às pessoas que se certifiquem que fazem perguntas aos dois membros do casal, visto que eles devem tomar a decisão juntos.

9. Diga às pessoas que se certifiquem que fazem perguntas abertas que não dão ao casal as respostas que eles querem ouvir. Diga-lhes para não fazerem perguntas de ordem moral.

Por exemplo, não pergunte: 'Não achas errado fazer sexo antes do casamento?' em vez disso, pergunte: 'O que é que pensas sobre fazer sexo antes do casamento?'

Diga-lhes para tentarem fazer perguntas que deêm continuidade à pergunta que a última pessoa acabou de fazer. Por exemplo: 'Queres ter filhos com esta pessoa?' Se a resposta for não, então pergunte: 'Se tiveres relações sexuais, o que vais fazer para evitar a gravidez?'

10. Quando as pessoas tiverem feito todas as perguntas em que pensaram, faça quaisquer uma das seguintes perguntas que eles tenham omitido (ou dê-as aos participantes para que eles perguntem):

- ➜ Por que é que está a pensar em fazer sexo com esta pessoa?
- ➜ Se tiver relações sexuais, quais serão as suas razões para fazê-lo?
- ➜ Você quer fazer sexo com esta pessoa? Ele ou ela fá-la(o) ter desejos sexuais? Como é que sabe?
- ➜ Já falou com esta pessoa sobre terem relações sexuais?
- ➜ Têm a possibilidade de fazer sexo num lugar privado e terem tempo suficiente para desfrutar?
- ➜ Está bêbado(a) ou drogado(a)?
- ➜ Em caso afirmativo, se estivesse sóbrio(a) iria ainda querer ter relações sexuais com esta pessoa?
- ➜ Quer ter filhos com esta pessoa? Ele ou ela querem ter filhos consigo?
- ➜ Se não quer ter filhos, o que vai fazer para evitar a gravidez? Os métodos de evitar a gravidez podem falhar. Se isto acontecer, o que é que vai fazer?
- ➜ Como é que a sua vida iria mudar se nesta altura tivesse que criar uma criança?
- ➜ Vão compartilhar a responsabilidade?
- ➜ Poderia fazer um aborto seguro se quisesse?
- ➜ É possível algum de vocês os dois ter HIV ou outra IST?
- ➜ O que fará para proteger-se desta possibilidade?

11. Quando eles tiverem respondido a todas as perguntas, peça ao casal que se vá embora cinco minutos e decidam se vão ter relações sexuais ou não. Peça-lhes para ponderarem os pontos positivos e os pontos negativos em fazer sexo.

12. Peça ao grupo para votar se eles pensam que o casal deve fazer sexo ou não.

13. Convide o casal para voltar ao grupo para dar a sua decisão e as razões para a mesma. Diga-lhes como o grupo votou. Os resultados são os mesmos? Porque sim ou porque não?

14. Pergunte:

- ➜ Quais são os pontos positivos e os pontos negativos desta decisão?

15. Pergunte às pessoas o que aprenderam com esta atividade e resuma.

27 DIZER 'NÃO' AO SEXO ATÉ QUE EU ESTEJA PRONTO

OBJETIVOS

- **Procurar formas de manter a nossa decisão de dizer 'não' ao sexo, se é isso que escolhemos como sendo a coisa certa para nós neste momento das nossas vidas**
- **Praticar dizer que não queremos fazer sexo firmemente**

IDEAS-CHAVE

Para aqueles que ainda não são sexualmente ativos, é mesmo assim importante saberem como se proteger e praticar competências de comunicação e negociação que irão precisar no futuro.

Pontos positivos de dizer 'não' ao sexo

- Podemos esperar para ter relações sexuais quando estivermos num relacionamento amoroso com alguém em quem confiamos.
- Se esperarmos até estarmos prontos, o nosso primeiro encontro sexual será melhor porque vamos estar preparados e poderemos desfrutar de uma boa maneira.
- Não vamos correr o risco de ser forçados, maltratados ou usados.
- Dizer 'não' ao sexo é a única maneira 100% segura de nos protegermos da gravidez e das ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV. Os preservativos são cerca de 90% seguros se usados corretamente e sempre que fizer sexo. Eles podem às vezes romper e nenhum contraceptivo é 100% seguro. Se dissermos 'não' ao sexo, não teremos quaisquer preocupações com estes problemas.
- Se valorizamos o sexo como algo que deve apenas ser feito num relacionamento comprometido de longo prazo, vamo-nos sentir felizes em relação a nós próprios por sermos fiéis aos nossos valores.
- Podemos ter mais tempo e energia para a educação e formação de competências.

Possíveis pontos negativos

- Sentimos falta do prazer do sexo.
- Podemos perder a oportunidade de nos aproximarmos de um jovem homem ou mulher que poderá ser um bom parceiro no futuro.
- Podemos nos sentir tristes e excluídos se todos os nossos amigos estiverem a fazer sexo e nós não.
- Podemos sentir que não estamos a dar amor suficiente ao nosso namorado ou namorada e que estamos a magoar os seus sentimentos.
- Os nossos pares podem-nos insultar.
- Podemos nos sentir mal porque o nosso corpo quer fazer sexo e nós não estamos a permitir.
- Podemos sentir que ainda não somos crescidos.

Formas de evitar fazer sexo

- Dizer 'não' ao sexo requer motivação, força e competências. Podemos praticar estas competências através de dramatizações.
- As pessoas fazem sexo por razões diferentes, por isso precisam de maneiras diferentes para evitar o sexo.
- Encontre um lugar seguro para conversar, onde não irá ter vontade de ser romântico.
- Diga: 'Quero falar contigo agora, antes de irmos longe demais.'

ATIVIDADE 1 hora

Para esta atividade, pode querer separar os grupos por idade (ou seja, 9-12, 12-15, 15+), pois as suas necessidades, fase de desenvolvimento e atividade sexual serão diferentes. Misto, rapazes e raparigas.

Atividade 1: Dizendo 'não' ao sexo de forma assertiva

1. Diga ao grupo para imaginar que decidiram que querem dizer 'não' ao sexo. Diga-lhes para pensarem em alguns lugares e situações em que possam estar em perigo de fazer sexo.
2. Divida o grupo em pares. Dê a cada par duas das situações para fazerem uma dramatização. Comece com a primeira situação. Uma das pessoas deve tentar convencer a outra a fazer sexo, usando quaisquer formas que desejar. A pessoa que quer dizer que 'não' deve usar maneiras fortes de manter a sua decisão.
3. Os pares agora mudam e encenam a segunda situação, com os personagens invertidos. Isto permite que ambos pratiquem ser fortes a dizer não.

Exemplos de dizer 'eu ainda não quero fazer sexo'

- Tomei a decisão de abster-me do sexo até ser mais velho(a) e estar pronto(a).
- Eu gostaria que respeitasses os meus pontos de vista.
- A abstinência é a única maneira 100% eficaz de evitar a gravidez, as ISTs e a infeção e reinfeção pelo HIV sexualmente transmissível. O que aconteceria se ficássemos à espera de um bebé, ou com alguma IST ou HIV?
- Eu quero proteger a minha fertilidade e vida até que esteja pronta(o) para ter um bebé.
- Eu quero ficar vivo(a) e ajudar os meus pais e comunidade, e não morrer de SIDA.
- Eu acho que o sexo antes de vivermos juntos ou de estarmos casados é errado. Eu iria sentir-me mal se fosse contra as minhas crenças.
- Deixa-me dizer-te o que quero da minha vida e onde quero estar daqui a três anos. Ter um bebé, pagar indemnizações ou ficar doente vai impedir-me de alcançar os meus objetivos.
- Deixa-me contar-te o que os meus pais esperam de mim e como se sentiriam se eu tivesse um filho ou ficasse muito doente.

4. Reúna todos e assista a algumas das dramatizações, escolhendo situações diferentes. Por exemplo, pessoas de idades diferentes; o casal que se ama; os que acabaram de se conhecer; onde dinheiro é oferecido.
5. Pergunte:
   - ➜ O que é que o ajudou a manter a sua decisão de adiar o sexo?
   - ➜ Quais os argumentos que foram difíceis de resistir?
   - ➜ Quais foram as melhores maneiras de lhes resistir?
6. Pergunte às pessoas o que aprenderam com a atividade e faça um resumo.

Atividade 2: Como é que esperamos que os rapazes e as raparigas se comportem?

1. Divida em grupos do mesmo sexo. Peça-lhes para falarem sobre como a sociedade espera que as pessoas do seu grupo se comportem em relação a fazer sexo. Por exemplo:
   - ➜ As raparigas devem pedir sexo aos rapazes?
   - ➜ Devem dizer que 'sim' quando um rapaz sugere fazer sexo com elas?
   - ➜ E quando é um homem mais velho que lhes propõe fazer sexo?
   - ➜ Os rapazes devem pedir às raparigas para fazer sexo?
   - ➜ O que é que as pessoas pensam dos rapazes que não pedem sexo às raparigas?
   - ➜ O que é que os rapazes sentem, pensam e fazem quando uma rapariga recusa-se a fazer sexo com ele?
   - ➜ O que é que as raparigas sentem, pensam e fazem quando um rapaz recusa-se a fazer sexo com elas?
2. Pergunte:
   - ➜ Quais são as consequências para nós destas ideias ou expectativas sobre os rapazes e raparigas 'ideais'?
   - ➜ Como é que gostaríamos de mudar as coisas?
   - ➜ Como podemos comunicar mais claramente uns com os outros sobre o que realmente queremos?

Em algumas culturas, espera-se que uma rapariga diga que 'não' a uma proposta de amor ou sexo, mesmo que mais tarde ela tenha a intenção de dizer que 'sim'. Espera-se que ela seja educada com um homem, mesmo que ela realmente queira dizer não.

Pode-se esperar que um jovem rapaz continue a tentar convencer a rapariga a fazer sexo. Ele pode pensar que ela está-se a fazer de difícil quando ela diz que 'não'. Isto dificulta uma comunicação clara entre os homens e mulheres sobre o que eles querem (ver o Consentimento, página 94).

Os papéis podem ser invertidos, pois as raparigas também podem pressionar os rapazes a fazer sexo.

Atividade 3: Maneiras de ser feliz juntos sem ter relações sexuais

1. Peça a grupos pequenos que pensem em todas as maneiras em que os jovens podem exprimir o seu amor e ser felizes juntos sem fazer sexo.
2. Pergunte:
   - ➜ Quais seriam as coisas boas em apreciar estar juntos, sem fazer sexo nesta altura?
3. Peça-lhes para compartilharem as suas ideias com o grupo.
4. Juntos, encontrem e concordem sobre as maneiras de evitar ter relações sexuais.

Exemplos de algumas ideias

- Diga que podem amar-se um ao outro sem terem relações sexuais.
- Diga que quer aproveitar o tempo que passam juntos, divertindo-se e criando confiança antes de começarem a ter relações sexuais.
- É bom conversar e realmente conhecer o outro profundamente antes de decidir fazer sexo.
- Estudar, ler, fazer atividades comunitárias, trabalhar, dançar, cantar - há muitas coisas que os rapazes e raparigas podem fazer juntos sem ter relações sexuais.

Atividade 4: Evitar ter relações sexuais

1. Faça um mapa da comunidade local no chão e peça às pessoas para marcar nele todos os lugares onde acham que pode ser difícil evitar o sexo.
2. Divida em grupos pequenos e dê um lugar a cada grupo. Peça-lhes para discutir o que torna difícil evitar o sexo naquele lugar e maneiras em que se possa tornar mais fácil de evitar. Peça-lhes para prepararem uma história ou uma música para compartilhar as ideias com o grupo inteiro.
3. Com o grupo inteiro, discuta cada situação e maneiras de evitar essa situação.

Exemplos de algumas ideias

- Saia com os amigos. Tentem evitar estarem os dois sozinhos.
- Concordem em não usar álcool e drogas porque isto torna a abstenção mais difícil.
- Se sentir-se com muitos desejos sexuais, vá correr, dançar, ou faça algum trabalho físico ou então vá-se encontrar com um grupo de amigos. Pode também masturbar-se (ver sessão 15).

28 FALAR SOBRE OS SENTIMENTOS E A SEXUALIDADE

OBJETIVOS

- **Aprender a falar sobre a sexualidade e o sexo mais seguro de uma boa maneira**

IDEAS-CHAVE

- Muitos de nós temos vergonha de falar sobre os nossos sentimentos, particularmente sobre a sexualidade.
- Em muitas culturas, é um tabu falar sobre a sexualidade.
- Esta falta de comunicação torna difícil desfrutar da sua sexualidade com segurança e exprimir plenamente o amor e carinho um pelo outro.
- Todos nós podemos aprender como comunicar melhor os nossos sonhos, necessidades e desejos de amizade, amor, prazer sexual e segurança.

ATIVIDADE

2 horas

Nesta atividade pode querer separar por grupos de idade (ou seja, 9-12, 12-15, 15+) visto as suas necessidades, fases de desenvolvimento e atividade sexual serem diferentes. Grupos masculinos e femininos separados.

1. Em grupos pequenos, peça às pessoas para pensarem em situações em que pessoas como eles acham difícil falar sobre a sexualidade com um amigo de maneira segura e positiva.
2. Peça às pessoas para interpretarem estas situações em grupos pequenos e pratiquem cada um de sua vez como podem falar sobre os seus sentimentos e sexualidade de uma boa maneira.
3. Com o grupo inteiro, mostre algumas ou todas as dramatizações.
4. Pergunte:
   - ➜ O que pode-nos ajudar a falar mais abertamente sobre os nossos sentimentos e sexualidade com os nossos namorados ou namoradas, maridos ou esposas?

29 TER UMA VIDA SEXUAL FELIZ

OBJETIVOS

- **Aprender o que torna a vida sexual boa ou má**
- **Aprender como os parceiros podem continuar a agradar-se e satisfazer-se um ao outro ao longo do tempo, para que nenhum deles sinta a necessidade de ter outra namorada ou namorado**

IDEAS-CHAVE

- Ambos os parceiros devem sentir-se capazes de dizer do que gostam e o que os ajuda a atingir o orgasmo, ou que hoje não têm vontade de fazer sexo.
- Se os casais gostarem da sua vida sexual juntos, será mais fácil para eles de ficarem um com o outro.
- Os casais podem experimentar novas atividades sexuais, estilos e formas de estarem juntos.
- Qualquer atividade sexual é boa se ambas as pessoas gostarem e se não as prejudicar.
- Eles podem desfrutar de todo o tipo de atividades sexuais, juntamente com as relações sexuais ou em vez delas.
- O amor, a amizade e ser atencioso são importantes para uma vida sexual feliz. Se um dos parceiros se sentir negligenciado, zangado ou abusado, eles não serão felizes sexualmente.
- Os casais devem fazer um teste de HIV e, se algum deles tiver HIV, devem praticar sexo de baixo risco ou nenhum risco. Dados recentes demonstram fortes indícios de que estar em tratamento eficaz e ter uma carga viral indetetável (quando o nível de vírus no nosso sangue é tão baixo que não pode ser medido) significa que não podemos transmitir o HIV.

ATIVIDADE

1 hora

Dos 15 anos para cima. Separados e depois grupos mistos masculinos e femininos. Casados e solteiros separados. Adapte o tópico para cada grupo. Para os adolescentes dê ênfase ao facto de que o sexo é melhor quando forem mais velhos e estiverem numa relação com amor.

Atividade 1: Desfrutando de uma experiência sexual

1. Divida os participantes em grupos pequenos do mesmo sexo.
2. Peça a metade dos grupos para inventar uma história, música, poema ou dramatização para descrever a sua visão ou sonho de uma experiência sexual maravilhosa.
3. Peça à outra metade para inventar uma história, música, poema ou dramatização para mostrar uma experiência sexual negativa.
4. Em dois grupos grandes de pessoas do mesmo sexo, compartilhem as músicas ou histórias uns com os outros. Pergunte:
   - ➜ Que coisas fizeram a experiência sexual ser boa?
   - ➜ Que coisas fizeram a experiência sexual ser má?
5. Escolha as melhores para compartilhar com o outro grupo.
6. Junte os rapazes e as raparigas. Apresentem as músicas, histórias e dramatizações.
7. Peça ao público para adicionar quaisquer outras coisas que façam as experiências sexuais serem melhores ou piores.

   Pergunte:
   - ➜ Quais são as ideias que parece que temos em comum? Quais são diferentes?
   - ➜ Como é que podemos ajudar-nos uns aos outros a gostar mais das nossas vidas sexuais?
   - ➜ Quais são os pontos positivos em ambos os parceiros gostarem das suas vidas sexuais?

ATIVIDADE (continuação)

Atividade 2: Desfrutando do sexo em relacionamentos de longo prazo

1. Peça às pessoas para imaginarem que fazem parte de um casal há cinco anos, e que ambos estão-se a esforçar muito para serem fiéis um ao outro.

2. Divida em grupos masculinos e femininos separados.

   Pergunte:

   - ➜ O que pode fazer para tornar a sua vida sexual com o seu parceiro tão boa que ele ou ela não quer mais ninguém?
   - ➜ O que pode o seu parceiro fazer para tornar a sua vida sexual tão boa que você não quer mais ninguém?

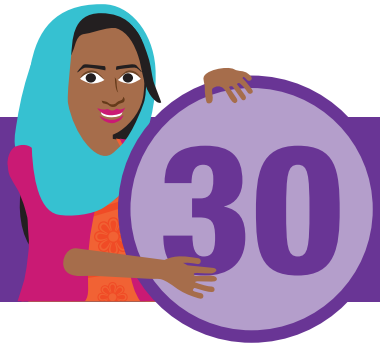
3. Peça aos grupos para prepararem uma música ou dança para mostrar isto.

4. Reúna as pessoas no grupo inteiro e apresentem as danças ou músicas.

   Pergunte:

   - ➜ Quais as ideias que parecem ser as mesmas tanto para os homens como para as mulheres?
   - ➜ Quais as ideias que parecem ser diferentes?
   - ➜ Como é que se sente em respeito às ideias do outro grupo?
   - ➜ Qual a importância do desempenho sexual?
   - ➜ Qual a importância do amor e de ser atencioso?
   - ➜ Quais são os bons e os maus pontos dos ensinamentos tradicionais sobre o sexo na nossa comunidade?
   - ➜ O que é que gostaríamos de mudar?

5. Pergunte às pessoas o que aprenderam com esta atividade. Faça um resumo.



30 VAMOS USAR UM PRESERVATIVO

OBJETIVOS

- **Procurar as razões pelas quais os jovens não usam preservativos cada vez que que têm relações sexuais**
- **Encontrar maneiras de tornar mais fácil o uso de preservativos a cada vez**
- **Praticar convencer um parceiro sexual que queremos usar um preservativo**

IDEAS-CHAVE

- Mesmo se ainda não somos sexualmente ativos, é importante saber como podemos proteger-nos no futuro.
- Os preservativos masculinos e femininos protegem-nos contra as ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, e a gravidez quando temos relações sexuais. Os preservativos não têm quaisquer efeitos negativos no corpo. Nós podemos obtê-los junto a um profissional de saúde sem receita médica ou custo, ou então podemos comprá-los.
- O preservativo masculino é um tubo de borracha fino que se coloca no pénis duro e que apanha o sémen, de modo a que este não possa entrar na vagina, no ânus ou na boca.
- O preservativo feminino é feito de plástico e tem um anel em cada extremidade. É inserido na vagina antes da relação sexual. Ele reveste a vagina e o anel mantém-o no lugar.
- Os preservativos masculinos podem ser grandes demais para os rapazes mais jovens e podem cair. Esta é uma boa razão para os rapazes esperarem até serem maduros para terem relações sexuais.
- Alguns homens acham o preservativo feminino mais confortável do que o preservativo masculino, porque adapta-se a todos os tamanhos de pénis.
- Os preservativos fornecem cerca de 90% de proteção se usados corretamente e a cada vez que se tiver relações sexuais.

Tenha cuidado!

Algumas pessoas acreditam que os jovens não devem aprender sobre os preservativos porque isto vai encorajá-los a fazer sexo. De facto, as evidências mostram firmemente que os jovens que recebem educação sexual podem adiar a iniciação sexual e têm maior probabilidade de adotar práticas mais seguras quando começam. Pode esclarecer que esta informação de sobrevivência visa prepará-los para o futuro, quando eles tiverem um parceiro sexual. Adapte os grupos e atividades de acordo com as necessidades e conforto das pessoas.

IDEAS-CHAVE (continuação)

Como usar preservativos masculinos corretamente

- Obtenha preservativos de um lugar onde eles estejam guardados afastados do sol e cobertos. Guarde os preservativos num lugar fresco, e não perto do seu corpo.
- Verifique o pacote para certificar-se de que não está aberto ou rasgado. Verifique que há pressão dentro do pacote antes de o abrir.
- Verifique a data no preservativo. Se a data indicada for a data de expiração, e essa data já tiver passado, o preservativo já não é seguro - arranje um novo. Se for a data de fabricação, acrescente-lhe cinco anos. Se essa data já passou, o preservativo já não é seguro - arranje um novo.
- Não se apresse, espere até que o pénis esteja duro, e sua parceira esteja a sentir-se excitada e molhada por dentro, antes de abrir a embalagem do preservativo.
- Abra o pacote com cuidado, fazendo atenção para não romper o preservativo com as unhas.
- Se o preservativo estiver descolorido ou colar-se aos seus dedos como se fosse cola, já não é seguro. Deite fora e arranje um novo.
- Não desenrole o preservativo, nem sopre para o encher de ar e verificar se há buracos. Não conseguirá colocá-lo corretamente.
- Certifique-se de que o preservativo está virado do lado certo, com a ponta para cima e o rolo para fora, de modo a que ele possa desenrolar-se pelo pénis abaixo corretamente.
- Segure a ponta do preservativo entre o dedo e o polegar para deixar espaço para o sémen.
- Use a outra mão para desenrolar o preservativo completamente para baixo, até chegar à base do pénis.
- A vagina e o ânus precisam de estar molhados para evitar que o preservativo se rompa e para que o sexo seja mais comfortável.
- Se a vagina ou o ânus ficarem secos, use saliva para os molhar e o toque para excitar o seu parceiro(a).
- Não use dois preservativos ao mesmo tempo.
- Nunca use vaselina ou qualquer outra loção para as mãos à base de óleo, porque isso fará com que o preservativo rebente. Além disso, alguns destes produtos são muito perfumados, o que pode causar feridas, levando a um aumento do risco de infeção pelo HIV.
- Agora pode desfrutar do sexo com segurança. O preservativo ajuda o homem a continuar durante mais tempo de maneira que o seu parceiro tem mais tempo para atingir o orgasmo.
- Após o sexo, retire o pénis enquanto este ainda estiver duro, segurando a borda do preservativo ao redor da base do pénis para que o sémen não se derrame.
- Retire o preservativo, embrulhe-o, e deite-o fora com segurança para que as crianças não possam brincar com ele. Enterre, queime ou ponha na sanita.
- Use sempre um preservativo novo cada vez que tiver relações sexuais. Se lavar e lubrificá-los para usá-los outra vez o preservativo vai rebentar.
- Os preservativos raramente rebentam se forem usados corretamente e se o casal evitar o sexo seco e bruto.
- Se sentir que o preservativo se rompe ou que está a cair, deve retirar o pénis imediatamente.
- Se necessário, tire o preservativo com os dedos tomando cuidado para não derramar o líquido que está lá dentro. O preservativo não se pode perder no corpo do seu parceiro. Poderá sempre tirá-lo com os dedos.
- Vá falar com a enfermeira de planeamento familiar. Ela ou ele pode ajudá-lo com a contraceção de emergência, se necessário.

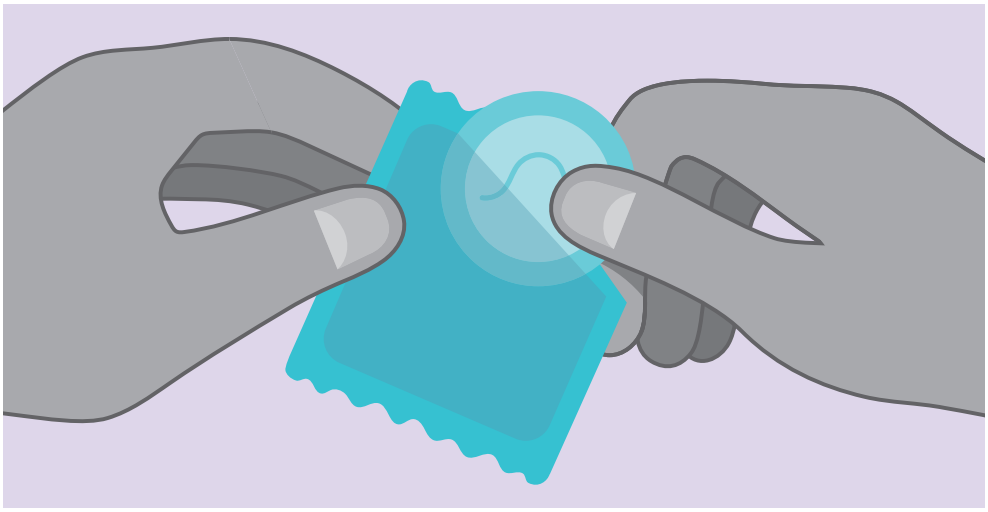
ATIVIDADE 1 hora

Grupos de idade: 12-15 e 15+. Grupos separados de rapazes e raparigas ao início; junte-os depois para compartilhar ideias se ambos os grupos se sentirem confortáveis a fazê-lo

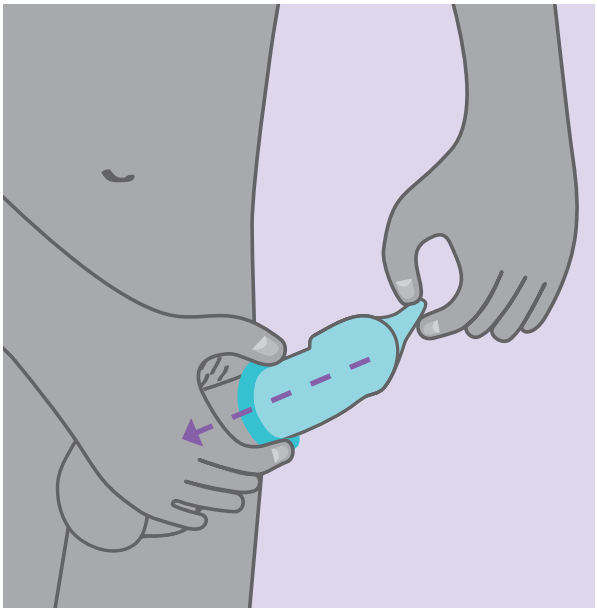
Atividade 1: Como usar um preservativo masculino

1. Demonstre como se coloca e como se tira um preservativo. Dê a todos um preservativo e peça-lhes para praticarem colocá-lo num objeto em forma de pénis, como uma banana.

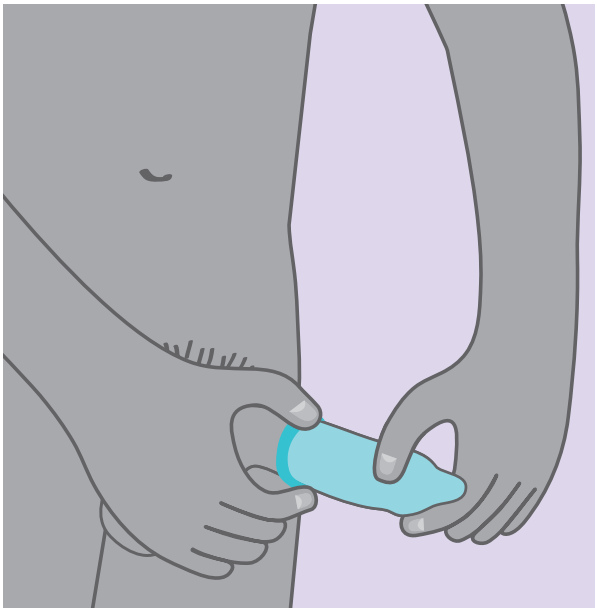
2. Certifique-se de que todos conseguem fazê-lo bem.



- Não tente colocar o preservativo antes do pénis estar ereto.



- Segure a bolsa de ar na ponta do preservativo e aperte-a para que não entre ar. Com cuidado, desenrole o preservativo ao longo do pénis até à base.

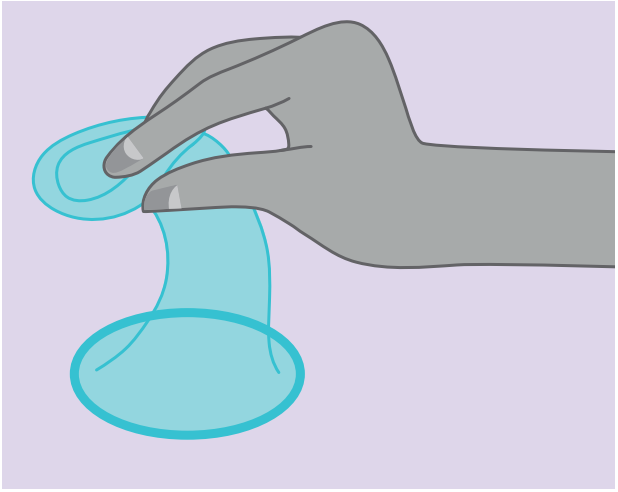


- Uma vez que o homem libertou o esperma, ele deve segurar o preservativo, no caso de ele escorregar.

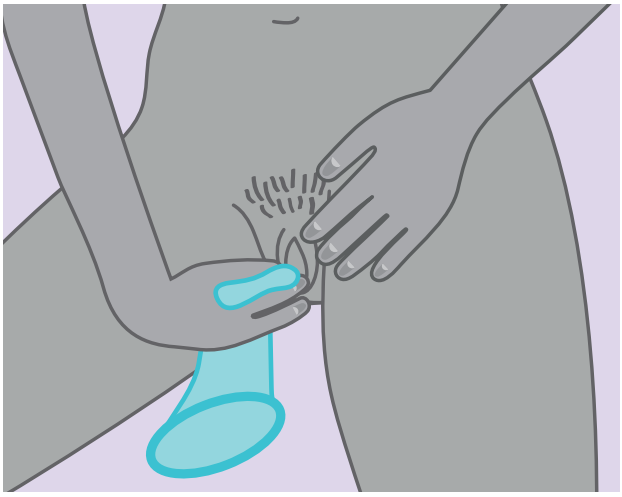
IDEAS-CHAVE (continuação)

Como usar preservativos femininos corretamente

- Retire o preservativo da embalagem e esfregue as partes externas da bolsa uma contra a outra para espalhar o lubrificante lá dentro. Certifique-se de que o anel interno esteja na ponta fechada da bolsa e segure o preservativo com a extremidade aberta para baixo.
- Aperte o anel interno com o polegar e o dedo médio e coloque-o dentro da abertura vaginal. Empurre o anel interno e a bolsa para dentro da vagina com o dedo indicador, o mais longe que puder. A bolsa é escorregadia por isso precisa de fazer isto devagar e com cuidado.
- Certifique-se de que o preservativo foi colocado direito dentro da vagina e que não está torcido. O anel externo, e cerca de dois centímetros da bolsa, vão ficar no exterior da vagina.
- Guie o pénis para dentro do preservativo para ter certeza de que este não escorrega para dentro da vagina por fora do preservativo.
- Agora pode desfrutar do sexo com segurança. Verifique que o preservativo ainda está no sítio e que o pénis ainda está dentro dele. Se o preservativo escorregar durante o sexo pare imediatamente e retire o preservativo. Coloque um novo e adicione mais lubrificante na abertura do saco ou pénis. Os preservativos femininos são feitos de plástico; portanto os lubrificantes à base de óleo, como a vaselina, podem ser usados.
- Depois do sexo, podem ficar juntos um pouco porque não faz mal se o pénis ficar mole. Quando ambos estiverem prontos para que o homem retire o seu pénis, aperte e vire o anel externo com cuidado, depois puxe o preservativo para fora, mantendo o sémen lá dentro. Embrulhe o preservativo e deite-o fora ou enterre-o.



- **Segure o preservativo com a extremidade aberta para baixo.**



- **Empurre o anel interno e a bolsa para dentro da vagina o máximo possível.**

- **Certifique-se de que o preservativo esteja direito e não torcido.**

ATIVIDADE (continuação)

Atividade 2: Como usar um preservativo feminino

1. Pode fazer um modelo de um pélvis feminino em argila com um buraco para a vagina ou usar uma caixa com um buraco ou outro modelo qualquer improvisado. Isto permitirá que as pessoas pratiquem a inserção correta do preservativo feminino.

Atividade 3: Porque é que não usamos preservativos?

1. Peça às pessoas que se ponham em pares e discutam todas as razões pelas quais os jovens que estão a ter relações sexuais não usam preservativos mesmo estando preocupados com o HIV, as ISTs ou a gravidez.

2. Voltem ao grupo inteiro e peça às pessoas, uma de cada vez, para dizerem a voz alta as razões pelas quais os jovens não usam preservativos. Faça uma lista no seu livro de apontamentos.

3. Explique que vão agora considerar todos os motivos, um de cada vez, para descobrir como podemos tornar mais fácil o uso de preservativos a cada vez que se tem relações sexuais.

   Pergunte:

   ➜ Onde podemos obter e guardar os preservativos?

4. Resuma todas as razões para não usar preservativos que têm a ver em como obtê-los e tê-los à mão quando é necessário.

5. Faça um mapa no chão e peça aos participantes para mostrarem todos os lugares onde os jovens podem obter preservativos. Marque os lugares com pedras, folhas ou outros objetos à mão.

6. Discuta os pontos positivos e os problemas de cada lugar.

   Pergunte:

   ➜ Quais os lugares que são melhores para os jovens?

   ➜ Como poderiam ser melhorados?

   ➜ O que podemos fazer para que seja mais fácil obter preservativos?

7. O que podem os jovens fazer e dizer se uma pessoa recusa-se a dar-lhes preservativos?

8. Discutam os melhores sítios para guardar preservativos para que eles permaneçam privados e onde não fiquem muito quentes. Explique que se os preservativos forem guardados num lugar que seja muito quente eles podem rebentar durante o uso.

9. Pergunte:

   ➜ O que é que aprendemos?

10. Peça às pessoas para obterem um preservativo antes da próxima reunião. Sugira que eles podem ir com outro participante para apoio mútuo, se preferirem.

ATIVIDADE (continuação)

Atividade 4: Como é que podemos convencer o nosso parceiro sexual a usar preservativos?

1. Resuma todas as razões dadas que fazem um jovem rapaz ou rapariga não querer usar preservativos.
2. Peça às pessoas que digam quaisquer outras razões em que possam pensar.
3. Coloque o grupo em pares. Dê a cada par duas das razões pelas quais alguém pode não querer usar um preservativo. Peça-lhes que pratiquem convencer o seu parceiro a usar um preservativo. Diga-lhes para fazerem o papel, um de cada vez, da pessoa que quer usar o preservativo e da pessoa que não quer.
4. Peça-lhes que falem sobre o que convenceu a pessoa e o que não a convenceu, e as razões disto.
5. Reúnam-se com o grupo inteiro e desempenhem algumas das conversas que mostram como as pessoas tentaram persuadir o seu parceiro a usar preservativos. Escolha algumas conversas onde a pessoa acabou por ser convencida e outras onde não.
6. Pergunte:
   - ➜ Quais são as boas maneiras de convencer o seu parceiro(a) a usar preservativos?

Lembre-se que algumas pessoas podem ter medo dos preservativos ou ter receio de que não sejam capazes de desempenhar bem usando um preservativo. Pode ser útil ser-se sensual e usar uma maneira delicada para ajudar a pessoa a gostar de usar o preservativo.

   - ➜ O que podemos nós todos fazer para tornar a aceitação dos preservativos mais fácil?
   - ➜ Que dicas tem para ajudar as outras pessoas a falar sobre preservativos?
7. Pergunte o que as pessoas aprenderam com esta sessão e como irão compartilhar a sua aprendizagem com outras pessoas. Faça um resumo.

ATIVIDADE (continuação)

Atividade 5: Continua a usar preservativos!

1. Leia a história.

> Dois jovens são parceiros sexuais já há um mês. Eles estão apaixonados. Eles decidem parar de usar preservativos porque confiam um no outro.

2. Pergunte

- ➜ Isto acontece com os seus pares?
- ➜ Quais são os pontos positivos e os pontos negativos da decisão deles?
- ➜ O que é que eles querem dizer com 'confiar um no outro'?

3. Dê destaque ao facto de que o único comportamento que podemos controlar é o nosso. Além disso, a menos que ambos tenham tido um teste negativo recente de HIV, não podem 'confiar' que nem um nem o outro tem HIV, porque nenhum deles sabe. Não é uma questão de confiança, trata-se de saber os factos. Cada um de nós tem a responsabilidade de conhecer o nosso estado de HIV para que possamos proteger a nossa saúde e a dos nossos parceiros.

4. Divida as pessoas em pares e peça-lhes para sugerirem razões pelas quais as pessoas podem parar de usar preservativos ou não usá-los sempre.

5. Anote todas as razões. Leia cada razão uma por uma, e pergunte:

- ➜ Esta é uma boa razão? Porque sim ou porque não?
- ➜ O que poderia ajudar o casal a continuar a usar preservativos?

6. Pergunte:

- ➜ O que é que aprendemos?

Eu sou a tua esposa, não uma prostituta!
Não, eu amo-te e quero proteger-te da gravidez até estarmos prontos e ambos tenhamos feito um teste de HIV.

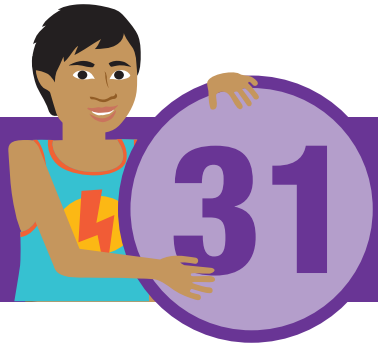
Então ela pediu-me para usar um preservativo...
Bateste-lhe?
Não, idiota. Ela é uma ótima rapariga - eu fiquei feliz de ela ter tido a coragem de falar nisso.

Vamos usar um preservativo.
O quê! Eu nunca uso essas coisas - é sexo livre ou podes-te ir já embora!

Se não usares um preservativo, então adeus. Eu dou mais valor à minha vida que aos teus presentes.

Mas e se quisermos ter um bebé?
Quando estivermos prontos para isso, seremos ambos saudáveis e teremos bebés maravilhosos.

Os preservativos muitas vezes rebentam.
Isso não acontece se usares uns que não passaram de data, que não estão rasgados e se os colocares corretamente.



31 TER RELAÇÕES SEXUAIS APENAS UM COM O OUTRO

OBJETIVOS

- **Compreender os pontos positivos e as dificuldades para os parceiros sexuais de terem relações só um com o outro**
- **Encontrar maneiras em que seja mais fácil ficar apenas um com o outro**

IDEAS-CHAVE

- A única maneira de descobrir se temos ISTs ou HIV é sermos testado, porque muitas pessoas não apresentam sinais ou sintomas destas infeções.
- Se duas pessoas tiverem resultados negativos nos testes de ISTs e HIV, e fizerem sexo apenas uma com a outra, elas não apanham ISTs ou HIV através do sexo, seja qual forem as atividades sexuais que façam juntos.
- Se um deles, ou ambos, tiverem uma IST ou HIV, devem receber tratamento e abster-se ou usar preservativos de forma correta e consistente sempre que fizerem sexo.
- As pessoas que têm relações sexuais apenas uma com a outra, mas onde as duas não fizeram um teste recente ao HIV, devem usar preservativos até saberem o seu estado de HIV.
- Se qualquer uma delas tiver relações sexuais desprotegidas fora do relacionamento, ambos os parceiros correm o risco de contrair o HIV.
- Quanto mais pessoas com o estado de HIV desconhecido tiverem relações sexuais desprotegidas, maior é o risco de contrair o HIV.
- Algumas pessoas pensam que estão em baixo risco de contrair o HIV se tiverem relações sexuais desprotegidas apenas uma com a outra, e uma vez que estejam separados, só com o novo parceiro(a), sendo este(a) também fiel, porque têm apenas um parceiro de cada vez. Isto só é verdade se todos tiverem feito um teste de HIV e usarem preservativos no caso de serem positivos.
- Se um casal num relacionamento de longo prazo também tiver cada um, um outro parceiro regular, e que este também tenha um outro parceiro regular e assim por diante em cadeia, todos estarão sob alto risco de contrair HIV se qualquer uma destas pessoas que fazem parte da cadeia for infetada. Isto é devido ao facto de que há muito HIV nos fluidos corporais quando uma pessoa é recentemente infetada e eles podem transmitir a infeção mais facilmente sem saber.
- Quer estejamos num relacionamento de curto ou longo prazo, e se estamos vivendo com o HIV ou não, é importante usar preservativos de forma consistente e correta para proteger a nossa saúde e a dos nossos parceiros. Se estamos a viver com o HIV, estar sob tratamento eficaz que controla o nível de vírus no nosso sangue também apoia a nossa saúde. Se o nível do vírus se mantiver tão baixo que não pode ser medido, significa que não podemos transmitir o HIV através do sexo (vaginal, anal ou oral). Isto chama-se I = I (indetetável = intransmissível).

ATIVIDADE 1 hora Todos os grupos

Dramatização sobre as coisas que ajudam e as barreiras em manter só um parceiro

1. Explique que nesta sessão queremos descobrir como é que os jovens homens e mulheres conseguem ficar só com um parceiro sexual.

2. Divida em quatro grupos. Peça às pessoas que imaginem que elas e os seus namorados/namoradas ou marido/esposa decidiram fazer sexo apenas um com o outro.

   Peça-lhes para discutirem por alguns minutos:

   - ➜ O que é que os ajudará a fazer isso?
   - ➜ O que é que pode dificultar manter esta decisão?

3. Dê a cada grupo uma das seguintes situações, representando o que acontece a pessoas como elas, as razões para fazer sexo com uma ou mais pessoas e as suas consequências.
   - ➜ O casal faz sexo apenas um com o outro.
   - ➜ Um dos parceiros faz sexo com outra pessoa, mas o outro parceiro só faz sexo dentro do casal.
   - ➜ Os dois membros do casal fazem sexo com outras pessoas.

4. Com o grupo inteiro, mostre cada dramatização uma por uma.

   O casal faz sexo apenas um com o outro.

   Pergunte:

   - ➜ Quais é que podem ser os efeitos disto nas suas vidas?
   - ➜ O que é que os ajudou a fazer sexo apenas um com o outro?
   - ➜ O que mais pode ajudá-los?
   - ➜ O que poderá lhes dificultar a situação?
   - ➜ O que podemos fazer para que seja mais fácil para as pessoas ficarem só com um parceiro?
   - ➜ O que devem eles fazer se não conseguirem fazer sexo apenas um com o outro?

   Um dos parceiros fez sexo com outra pessoa.

   Pergunte:

   - ➜ Quais foram as razões pelas quais ela ou ele teve relações sexuais com outra pessoa?
   - ➜ Existem outros motivos pelos quais os jovens não ficam só com um parceiro?
   - ➜ Quais podem ser as consequências para cada membro do casal?
   - ➜ O que devem eles fazer agora?

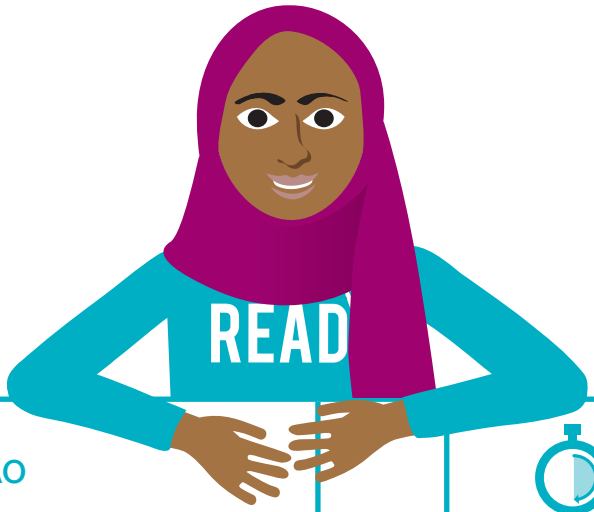
   Ambos os membros do casal têm sexo com outras pessoas.

   Pergunte:

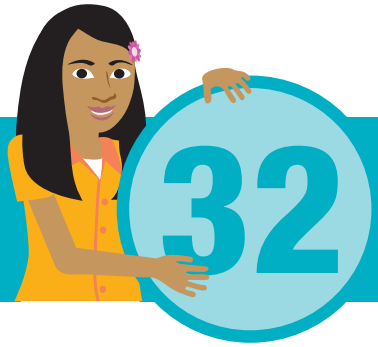
   - ➜ Quais foram as razões pelas quais ambos os parceiros fizeram sexo com outras pessoas?
   - ➜ Quais são as consequências possíveis para ambos?
   - ➜ O que devem eles fazer agora?

   Invente uma música ou faça um desenho ou poster para mostrar as vantagens para os casais de fazerem sexo apenas um com o outro, e o que pode ajudar as pessoas a fazerem isto.

OS NOSSOS CORPOS, OS NOSSOS DIREITOS



SESSÕES NESTA SEÇÃO			
32. Direitos sexuais e reprodutivos	p92	1 hora	Todas as idades. Misto, rapazes e raparigas.
33. O consentimento	p94	1 hora / 1h30 minutos para as atividades diferentes	Todas as idades
34. A violência	p98	1 hora e 30 minutos	Todas as idades
35. Casamento prematuro	p101	1 hora para cada atividade	Todos os grupos
36. O que fazer se alguém for abusada(o) ou violada(o)	p103	1 hora	Todas as idades, incluindo pais e cuidadores.



32 DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

OBJETIVOS

- **Aprender sobre os nossos direitos humanos, incluindo os nossos direitos sexuais e reprodutivos**
- **Aprender sobre as consequências de negar às pessoas os seus direitos**
- **Aprender o que podemos fazer para que todos possam alcançar os seus direitos**

IDEAS-CHAVE

- Os direitos humanos são o que todas as pessoas têm direito independentemente da idade, género, etnia, riqueza ou qualquer outra característica, porque são seres humanos.
- Exemplos de direitos humanos relativos à saúde sexual e reprodutiva, com base em informações da International Planned Parenthood Federation (IPPF), estão apresentados no quadro abaixo.

Direitos Humanos	Exemplo
Direito à vida	As pessoas devem ter o direito de recusar o sexo desprotegido.
O direito à liberdade e segurança da pessoa	Todas as pessoas têm o direito de desfrutar e controlar a sua vida sexual e reprodutiva; por exemplo, não ser forçada(o) a ter relações sexuais ou a engravidar.
O direito à igualdade e o direito a estar livre de todas as formas de discriminação	Aqueles entre nós vivendo com HIV têm o direito de trabalhar, morar nas nossas próprias casas, e ir à escola.
Direito à privacidade	O nosso estado de HIV, ou informações sobre a nossa sexualidade, não devem ser comunicados a outra pessoa sem a nossa permissão.
O direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião	A religião e cultura não devem forçar as pessoas a agir contra os seus desejos nas suas vidas sexuais e reprodutivas.
O direito à informação e educação	Homens e mulheres de todas as idades devem poder obter informações e educação sobre a sexualidade e o HIV.

IDEAS-CHAVE (continuação)

Direitos Humanos	Exemplo
O direito de escolher casar ou não e de constituir e planear família	Todas as pessoas, independentemente do seu estado de HIV ou sexualidade, devem tomar as suas próprias decisões sobre o casamento e não ser forçadas pelos pais ou outras pessoas a casar, nem serem impedidas de casar. As pessoas devem ter o direito de casar com quem quiserem.
O direito de decidir ter ou não filhos	Todas as pessoas, independentemente do seu estado de HIV ou sexualidade, devem ser livres para tomar as suas próprias decisões sobre quando e quantas crianças querem ter, e como espaçá-las, sem que os seus parceiros, religião ou cultura as force a ter filhos contra os seus desejos.
O direito aos cuidados e à proteção da saúde	Todos, inclusive os jovens, devem receber os serviços de que necessitam para alcançar e manter a sua saúde sexual e reprodutiva.
O direito aos benefícios do progresso científico	As pessoas têm direito ao tratamento do HIV e à contraceção de emergência.
O direito à liberdade de reunião e participação política	Os jovens têm o direito de formar associações para fazer campanha pelos seus direitos e exigir serviços. As pessoas têm o direito de fazer campanha pelo tratamento do HIV e preservativos.
O direito a não ser submetido nem à tortura, nem a tratamento desumano ou degradante	Os jovens têm direito à proteção contra a exploração sexual, a violação, o abuso, o assédio e o espancamento.

ATIVIDADE

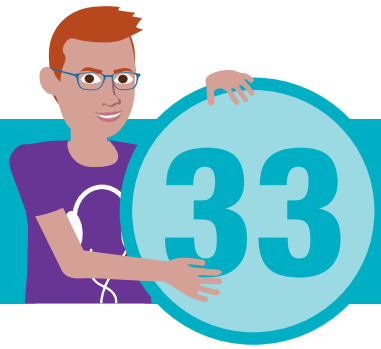
1 hora

Todos as idades. Grupos mistos de rapazes e raparigas.

1. Explique que vão todos falar sobre os direitos humanos e como estes estão relacionados com a nossa saúde sexual e reprodutiva.

2. Percorra os 12 direitos um por um na coluna do lado esquerdo. Em cada caso, peça ao grupo (falando em pares ou a três) para apresentar exemplos do que isto significa para nós na prática. Incentive-os a concentrarem-se em exemplos que digam respeito aos nossos relacionamentos e sexualidade.

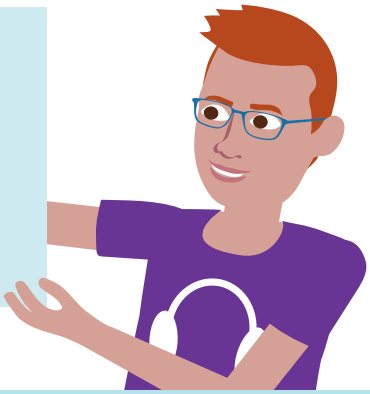
3. Depois de terminar a lista, pergunte:
   - ➜ Como é que podemos nos sentir se um dos nossos direitos não for respeitado?
   - ➜ Podemos pensar num exemplo qualquer onde isto acontece na nossa comunidade?
   - ➜ Onde é que as pessoas podem ir pedir ajuda?



33 O CONSENTIMENTO

OBJETIVOS

- **Definir o consentimento no contexto dos relacionamentos**
- **Compreender os diferentes elementos do consentimento**
- **Identificar formas de exprimir e pedir consentimento**



IDEAS-CHAVE

Tenha cuidado!

É muito provável que um ou mais membros do grupo tenham tido algum tipo de experiência de atividades não consensuais, potencialmente algo contínuo, e que podem precisar de apoio. Esteja preparado com informação sobre serviços locais que possam ajudá-los.

Se está a trabalhar com adolescentes mais jovens, certifique-se de dar ênfase ao seguinte:

- A atenção sexual não desejada é uma forma de violência e, como tal, precisamos de lhe pôr um fim.
- A necessidade de privacidade das crianças e jovens adolescentes aumenta à medida que crescem e se desenvolvem em espaços novos, como nas escolas e em grupos comunitários.
- A comunicação assertiva ajuda-nos a manter a privacidade e a combater a atenção sexual não desejada e é fundamental para nos mantermos seguros. Contudo, às vezes não podemos agir porque estamos involvidos em relações violentas ou abusivas. Nestes casos, é essencial pedir ajuda a adultos de confiança.
- Para os adolescentes mais jovens, é sempre útil destacar uma mensagem de respeito pelo nosso corpo e espaço, bem como o das outras pessoas. Mesmo quando se trabalha com pais e cuidadores, é importante mencionar que eles não devem obrigar os seus filhos a abraçar ou beijar outras pessoas mais velhas.
- Países diferentes têm diferentes idades legais de consentimento para a atividade sexual. Sexo entre uma pessoa acima da idade de consentimento e outra menor, ou seja mais nova que a idade de consentimento, pode ser considerado como uma violação aos olhos da lei, independentemente se a pessoa mais jovem consentiu ou não.

Se está a trabalhar com adolescentes e jovens mais velhos, é bom levantar as seguintes ideias na discussão, uma vez que alguns deles já possam ser sexualmente ativos:

- Todos têm direito, independentemente do sexo ou idade, à privacidade e à segurança do seu próprio corpo.
- Todos têm o direito de controlar os seus limites sexuais e românticos de maneira consciente, e de decidir ativamente no que estão dispostos a se envolver e em que circunstâncias.
- O consentimento não é apenas exprimir com assertividade o que nós próprios estamos dispostos a fazer e somos capazes de fazer, mas é também prestar atenção às necessidades, à linguagem corporal e às mensagens do outro.

IDEAS-CHAVE (continuação)

- O consentimento faz parte de um comportamento sexual saudável e agradável que temos com um parceiro. No entanto, factores como o álcool e drogas, violência nas relações íntimas, pobreza, deficiência e dinâmicas de poder desigual (por exemplo, parceiros mais velhos; oferta de dinheiro ou presentes caros) podem afetar a nossa capacidade de dar um consentimento genuíno com base na igualdade.

A lista abaixo é adaptada de 'A importância do consentimento sexual' por Rights For Education[3]

- **O consentimento sexual significa um acordo explícito entre pessoas para terem relações sexuais ou participar em atividades sexuais ou românticas. Isto significa que, mais do que a ausência de um 'não', é a presença de um 'sim' entusiasmado!**
- **Formas subtis de pressão que levam ao sexo, como por exemplo, a chantagem emocional ou suborno com presentes ou favores, não são equivalentes ao consentimento.**
- **O consentimento não é apenas para as pessoas que estão a namorar. Mesmo se estiverem num relacionamento de longo prazo comprometido, deve haver um acordo entre os parceiros.**
- **Sem consentimento sexual, o sexo torna-se violência sexual.**
- **Tanto as mulheres como os homens têm o direito de recusar sexo sempre que quiserem, da mesma maneira que têm o direito de tomar parte em atividades sexuais, se assim o desejarem - desde que a outra pessoa consinta.**
- **A violência sexual é uma experiência negativa e traumática que pode ter consequências físicas e psicológicas a longo prazo.**

ATIVIDADE

1 hora para 'Vamos falar sobre o consentimento', 1h30 minutos para 'Afinal de contas, o que queremos dizer pelo consentimento?'

Todas as idades

Atividade 1: Vamos falar sobre o consentimento

1. Diga ao grupo que vamos falar sobre as maneiras possíveis em que os outros podem-lhe tocar ou falar e que você não gosta. Isto pode ser outro rapaz ou rapariga, um colega mais velho, um homem ou uma mulher.

Mensagem-chave:
Ninguém tem o direito de tocar no teu corpo de uma forma que não te agrada. Ninguém tem o direito de se aproximar de ti ou falar contigo de uma forma que faz-te sentir desconfortável. Vamos encontrar maneiras de identificar atenção sexual não desejada e o que podemos fazer a este respeito

- ☐ Divida em dois grupos, misturados ou separados por género.
- ☐ Peça a cada grupo que desenhe um mapa do corpo: um grupo desenha uma figura feminina; o outro grupo desenha uma figura masculina.
- ☐ Peça aos dois grupos para marcar no mapa:
  - ➜ Partes do nosso corpo (se houver algumas) em que os outros podem tocar sem problema.
  - ➜ Partes do nosso corpo que certas pessoas de confiança podem tocarem. (Quem?)
  - ➜ Partes do nosso corpo que são privadas, e que ninguém deve tocar a menos que queiramos que o façam, e só se dermos o nosso consentimento para que o façam.
- ☐ Reúna os dois grupos e compartilhem os mapas.

3. Consultado em 2018. Available at https://rightforeducation.org/2016/04/the-importance-of-sexual-consent/

ATIVIDADE (continuação)

- ☐ Pergunte ao grupo:
  - ➜ Por que é que marcou estas partes como sendo privadas? O que significa isto? Todos concordaram? (Dê ênfase ao facto de que todos têm o direito de decidir os seus próprios limites).
  - ➜ Por que é que achamos que a idea da privacidade sobre os nossos corpos e o espaço pessoal se torna mais importante, tanto para as raparigas como para os rapazes, à medida que nós crescemos?
  - ➜ Como é que nos sentimos quando a nossa privacidade não é respeitada? Quais são os resultados possíveis?

2. Escreva a palavra 'consentimento' num quadro ou cartaz ou numa folha 'flipchart'.

- ➜ Pergunte ao grupo: qual é a primeira coisa que lhe vem à cabeça quando ouve a palavra 'consentimento'?
- ➜ Escreva algumas das respostas no quadro ou no flipchart. Esta atividade dar-lhe-á uma noção do que o grupo já sabe sobre este assunto.
- ➜ Apresente esta definição de consentimento:

"O consentimento significa concordar ativamente em se envolver numa interação romântica ou sexual com alguém. O consentimento significa comunicar a alguém que o seu toque, e a sua atenção ou as interações sexuais ou românticas são desejadas."[4]

- ➜ Examine cada uma das partes chave desta definição e peça ao grupo que explique o que isso significa nas suas próprias palavras (por exemplo, o que significa 'concordar ativamente'? O que é 'a interação romântica ou sexual'?)

4. Adaptado do Planned Parenthood 'Sexual consent' (consultado em novembro 2018). Disponível em: https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-and-relationships/sexual-consent

3. Faça ao grupo as seguintes perguntas:

- ➜ O consentimento é necessário apenas para as interações sexuais?
- ➜ Quais são as outras situações que precisam de consentimento?
- ➜ Consegue pensar em maneiras de exprimir o consentimento?
- ➜ Consegue pensar em maneiras de pedir consentimento?

Fale sobre o seguinte:

- ➜ O consentimento não é necessário apenas para as atividades sexuais. Se alguém está a forçar-nos a fazer algo que não queremos fazer (por exemplo, fazer batota num teste, ser mal-educado com alguém, divulgar o nosso estado de HIV) podemos sempre dizer que não e pedir ajuda se não soubermos como lidar com a situação.
- ➜ O consentimento é para coisas específicas. Regresse aos mapas do corpo e clarifique que se alguém disser que se pode tocar no braço deles, isto não significa que estão a dar permissão para que lhes toquem noutras partes do corpo, como por exemplo, nas partes íntimas.
- ➜ O consentimento pode ser expresso verbalmente quando a outra pessoa diz 'sim', mas também se mostra através da sua linguagem corporal e do seu entusiasmo.
- ➜ Da mesma forma, o não consentimento pode ser expresso verbalmente e através da linguagem corporal.
- ➜ Uma maneira importante de verificar o consentimento é de perguntar, por exemplo, 'Posso fazer isto sem problema? Gostas disto? Queres que eu continue?'

Atividade 2: Afinal, o que queremos dizer pelo consentimento?

1. Vamos falar sobre o que é o consentimento. Nós já sabemos que o consentimento significa concordar ativamente em participar nos avanços românticos ou sexuais de alguém, mas como é que podemos saber que estamos a dar um consentimento livre e informado, e como podemos identificar quando alguém está a consentir ou não com os nossos avanços? A fim de fazer isto, vamos primeiro definir alguns elementos do consentimento.

ATIVIDADE (continuação)

Apresente as ideias seguintes[5] ao grupo (pode escrevê-las no quadro ou apenas discuti-las com o grupo):

O consentimento é:

- **Livremente dado: é uma escolha que você faz sem pressão, manipulação, ameaças ou sob os efeitos das drogas ou álcool.**
- **Sempre reversível: você pode mudar de ideias sobre o que deseja fazer a qualquer momento, mesmo que já tenha feito isso antes.**
- **Inteiramente informado: o seu consentimento só conta se as informações em que se está a basear estiverem corretas e completas. Por exemplo, se alguém disser que vai usar um preservativo e depois não o usa, não há consentimento completo.**
- **Entusiasta: isto significa que as pessoas envolvidas estão a desfrutar ativamente do que estão a fazer, como beijar-se, segurar as mãos, abraçar-se ou ter relações sexuais.**
- **Específico: aplica-se apenas a uma coisa. Se concorda em beijar, isto não significa que também está a consentir em fazer sexo, por exemplo.**

2. Divida em cinco grupos. Dê a cada grupo um dos casos seguintes e peça-lhes que preparem uma dramatização curta que represente a situação.

- ➜ **A:** Dois jovens encontram-se depois da escola há algumas semanas. Eles estão a conhecer-se pouco a pouco. Um deles pergunta: "Posso-te beijar?" e o(a) outro(a) diz sim.
- ➜ **B:** Um casal está junto há alguns meses e estão sexualmente ativos. Um deles não tem vontade de fazer sexo naquela noite e o outro(a) queixa-se: "Tu não me amas!" A primeira pessoa sente-se culpada e diz que sim ao sexo.
- ➜ **C:** Uma rapariga tem 15 anos e está a namorar um homem de 28 anos. Ele é casado, mas ela não sabe. Ele compra-lhe sempre presentes e às vezes dá-lhe dinheiro. Embora ela queira passar mais tempo com os seus amigos, ela tem medo que ele fique chateado com ela se ela não se encontrar com ele quando ele quiser.
- ➜ **D:** Um rapaz tem 16 anos e há um ano que está a viver com HIV. Ele não contou aos seus pais porque tem medo da reação deles, mas contou ao seu irmão mais velho, pedindo-lhe para guardar segredo. Um dia o irmão mais velho conta à mãe deles.
- ➜ **E:** Dois jovens estão numa festa e ambos beberam muito. Um deles começa a beijar o outro(a), que não está a reagir e parece estar a sentir-se tonto(a). A primeira pessoa continua a tocar e a acariciar a outra sem permissão

Após cada apresentação, pergunte o seguinte:

- ➜ Como é que os personagens estão a sentir-se?
- ➜ Isto é um exemplo de consentimento livre e informado? Sim? Não? Como é que sabemos?

Depois de todas as apresentações terem terminado, pergunte aos participantes:

- ➜ Por que é que acha que o consentimento é importante?
- ➜ O que podemos fazer para promover o consentimento e os relacionamentos saudáveis?

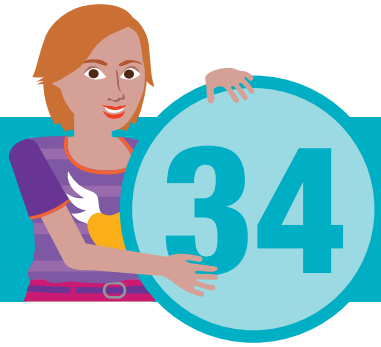
Tente incentivar um espaço onde todos possam sentir-se seguros a exprimir as suas próprias opiniões sobre este assunto.

3. Conclusão

Feche a sessão relembrando ao grupo que o consentimento é feito de diferentes elementos. Pergunte aos participantes se conseguem dizer quais são.

4. Certifique-se de mencionar de forma aberta que se eles estiverem numa situação em que não se sintam confortáveis na maneira como os seus amigos, colegas, parceiros, pais, familiares, professores, ou outras pessoas, os tratam podem sempre conversar com um adulto em quem confiam. Esteja preparado que, ao levantar estes temas, os membros do grupo podem vir abordá-lo individualmente para falar sobre preocupações ou problemas que possam ter. Tenha informações sobre serviços locais que os possam ajudar prontas para lhes dar.

5. Adaptado do Planned Parenthood 'Sexual consent' (consultado em novembro 2018). Disponível em: https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-and-relationships/sexual-consent



34 A VIOLÊNCIA

OBJETIVOS

- **Definir a violência**
- **Compreender as diferentes formas em como se pode exprimir a violência**

IDEAS-CHAVE

- A violência é um grande problema nas nossas comunidades e pode assumir muitas formas. Nenhuma forma de violência ou abuso deve ser tolerada; precisa ser imediatamente identificada ou denunciada, se necessário.
- A violência está muitas vezes enraízada no poder desigual e é uma expressão do mesmo (por exemplo, entre homens e mulheres). É uma maneira extrema de tratar injustamente aqueles de nós vistos como sendo diferentes de uma maneira ou outra.
- Todas as formas de violência estão erradas, seja a pessoa que usa a violência contra nós um estranho ou alguém que conhecemos. Na verdade, se a pessoa que usa violência é um membro da família, amigo ou parceiro sexual/ romântico, é ainda pior porque é também um abuso da nossa confiança.
- Ser testemunha da violência (especialmente em casa) pode ser prejudicial para si e pode ter alguns dos mesmos efeitos a longo prazo que as experiências diretas de violência.
- Nós, ou outros, que tenham sofrido de violência precisamos de apoio e compreensão uns dos outros. Estas questões são complexas, por isso podemos também precisar da ajuda de organizações ou grupos com competências e experiência em prevenir ou abordar a violência e o abuso dentro da família, relacionamentos ou comunidade.

Tenha cuidado!

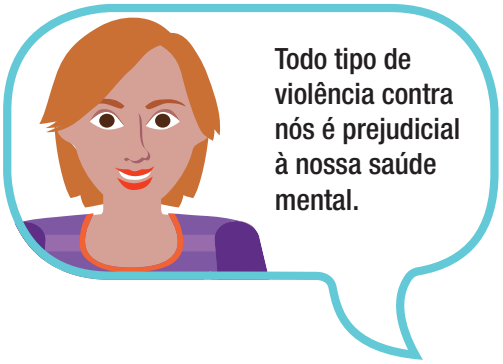
A violência em todas as suas formas é muito comum, e é provável que membros do grupo, e/ou nós mesmos, tenham passado por isso. Pode também ser o caso que alguns de nós tenhamos usado a violência contra os outros e sentimos vergonha disto. Esteja preparado com informações sobre fontes locais de apoio (por exemplo, aconselhamento, abrigos e recursos em linha).

IDEAS-CHAVE (CONTINUAÇÃO)

Uma definição da violência baseada no género[6]:

A violência baseada no género inclui:

- **Violência física: quando alguém usa o seu poder físico nos outros. Isto inclui bater, dar pontapés, sufocar, empurrar, agarrar com muita força ou outras ações que magoem ou metam medo. É violência, mesmo se não deixar feridas ou marcas.**
- **Violência verbal: usar palavras para ferir a outra pessoa. Isto inclui gritar consigo, insultá-lo(a) ou chamar nomes. Esta forma de violência deve ser levada tão a sério como as outros formas de violência. Também é abuso verbal se alguém começar a ameaçar ou a fazer piadas ofensivas sobre si.**
- **Violência sexual: forçá-la(o) a fazer sexo (violação/estupro) ou a fazer coisas sexuais que não quer fazer, incluindo coisas como forçá-la(o) a beijar ou abraçar. Este tipo de violência também inclui quando alguém a/o impede, ou tenta impedir, de usar contracetivos ou preservativos quando os quer usar. A violência sexual pode acontecer aos rapazes e homens, bem como às raparigas e mulheres. Pode levar a consequências como o HIV, as ISTs e à gravidez indesejada.**
- **Violência económica: negar e controlar o acesso de outra pessoa a recursos, como dinheiro, tempo, transporte, comida, roupas, medicamentos ou outros bens materiais dos quais precisam para viver uma vida saudável e digna.**
- **Medo de violência: quando alguém usa ameaças e outros tipos de violência e mete medo a alguém, a fim de obter controlo sobre essa pessoa. Isto também pode incluir fazer com que duvide de si próprio(a), ou de cortar o seu contato com os seus amigos, familiares ou outras fontes de apoio.**



6. Adaptado do WAVE e UNFPA (2014) 'Strengthening Health System Responses to Gender-based Violence in Eastern Europe and Central Asia: A resource package'. Disponível em: https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/WAVE-UNFPA-Report-EN.pdf

ATIVIDADE 1h30 minutos Todos as idades

1. Introdução

- ☐ Vamos falar sobre a violência, as diferentes maneiras em que se revela e como pode afetar os nossos relacionamentos.
- ☐ Isto pode ser um assunto difícil para muitos de nós. Precisamos ouvir-nos uns aos outros com cuidado, com apoio e sem julgar.

2. Debate

- ☐ Escreva a palavra 'violência' numa folha grande, num flipchart ou quadro e mostre-a ao grupo.
- ☐ Pergunte ao grupo: o que é a violência?
- ☐ Anote as respostas e resuma-as com o grupo.
- ☐ Apresente uma definição de violência. Por exemplo:

"A violência é o uso intencional de força física ou de poder físico, sob a forma de ameaça ou real, contra si próprio, outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade que com elevada probabilidade resulte ou possa resultar em ferimentos, morte ou dano psicológico."

(Adaptado da definição da Organização Mundial de Saúde.[7])

7. WHO 'Definition and typology of violence' (consultado em novembro 2018). Disponível em: http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/

ATIVIDADE (continuação)

Discuta as partes principais da definição, uma de cada vez, com o grupo. Por exemplo, o que significa 'intencional'? O que queremos dizer com 'sob ameaça ou real'?

Pergunte:

- ➜ O que é que acha interessante nesta definição?
- ➜ Há algo que queira adicionar?

- ☐ Coloque quatro a cinco folhas grandes de papel espalhadas pela sala ou espaço das atividades. Descreva estas folhas como sendo 'estações' e designe um dos seguintes tópicos a cada uma delas: violência física, violência verbal, violência sexual, violência econômica, medo da violência.

- ☐ Divida os participantes em quatro grupos mais pequenos e atribua uma estação a cada um deles.

- ☐ Dê cinco minutos a cada grupo para desenharem ou anotarem as suas idéias sobre o tópico que lhes foi dado.

- ☐ Quando acabar o tempo, peça a cada grupo para passarem para a próxima estação.

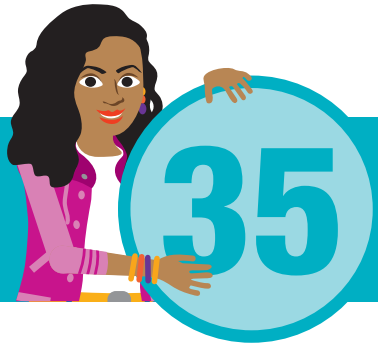
- ☐ Mais uma vez, dê cinco minutos a cada grupo para desenharem ou anotarem as suas idéias sobre o conceito. Isto significa que os participantes irão adicionar as suas imagens ou palavras àquelas que foram colocadas lá anteriormente.

- ☐ Os grupos continuarão a dar a volta às estações desta maneira até que todos estejam de volta à sua estação de início.

- ☐ Dê aos grupos cinco minutos para discutirem:
  - ➜ Quais são os pontos novos na folha que não estavam lá quando começamos a definir este tipo de violência?
  - ➜ Como é que podemos reunir todas as idéias para criar uma definição deste tipo de violência?
  - ➜ Depois de terem terminado, junte o grupo todo e andem à volta das diferentes estações para que possam ver o trabalho integrado em cada uma delas.

- ☐ Abra ao grupo uma discussão plenária (com o grupo inteiro). Certifique-se de que:
  - ➜ O grupo chega a um acordo sobre uma definição para cada tipo de violência.
  - ➜ O grupo compreende que toda a violência, independentemente do tipo, está também ligada ao medo da violência, visto que esta provoca alarme, angústia e fere os sentimentos.
  - ➜ O grupo sabe que é importante procurar a ajuda de adultos de confiança em casos de violência ou abuso. No entanto, devemo-nos lembrar que às vezes são as próprias pessoas em quem confiamos (por exemplo, membros da família) que cometem a violência ou o abuso. Nestes casos precisamos de pedir ajuda a outra pessoa, como um familiar diferente ou um professor.

- ☐ Para concluir, pergunte:
  - ➜ O que podemos fazer para prevenir e/ou acabar com a violência nas nossas comunidades e famílias?



35 CASAMENTO PREMATURO

OBJETIVOS

- **Observar os pontos positivos e negativos do casamento prematuro e das relações sexuais entre jovens e pessoas mais velhas**
- **Encontrar maneiras de habilitar os jovens a tomar as suas próprias decisões sobre sexo**
- **Encontrar maneiras para que os jovens se protejam se tiverem um relacionamento com uma pessoa mais velha**

IDEAS-CHAVE

- Se uma pessoa mais velha tiver relações sexuais com um(a) jovem menor, de acordo com a idade legal de consentimento, isto é violação/abuso sexual, irrespetivamente se o(a) jovem concordou ou não.
- É comum em alguns países que as raparigas tenham relações sexuais com homens entre cinco a dez anos mais velhos do que elas, dentro ou fora do casamento.
- As raparigas correm um risco elevado de contrair HIV porque a vagina delas ainda não está totalmente desenvolvida, o colo do útero ainda está imaturo e o HIV pode entrar facilmente nos seus corpos. Os seus corpos podem também ainda não estar suficientemente maduros para lidar com a gravidez ou com o parto em segurança.
- Os homens mais velhos (que provavelmente já tiveram mais parceiros sexuais) que têm relações sexuais com meninas aumentam o risco de HIV para toda a gente.
- Estas relações sexuais podem ter pontos positivos e negativos para as pessoas mais novas e mais velhas, e para as suas famílias. É importante que todos aqueles envolvidos considerem os pontos positivos e negativos e que tomem decisões que previnam a transmissão do HIV e permitam aos jovens de crescer felizes, saudáveis e seguros.
- Algumas raparigas são pressionadas pelos pais para o casamento prematuro, porque estes não podem cuidar dela, ou porque receiam que a rapariga engravide antes de se casar.
- As consequências para as meninas do casamento prematuro incluem risco elevado de ISTs, incluindo HIV e a reinfeção pelo HIV, abandono da escola, gravidez de risco na adolescência e relações de poder muito desiguais entre marido e mulher.

Algumas ideias

- Educar os adultos sobre os direitos das meninas, a lei sobre o casamento e os efeitos negativos, comparados com os efeitos positivos, do casamento prematuro.
- Os educadores de pares, professores e trabalhadores comunitários devem prestar atenção aos casos de raparigas que estejam em risco de casamento prematuro e tomar medidas para o impedir.
- Os membros da comunidade devem advogar pelo fim do casamento prematuro
- Crie uma dramatização para a comunidade baseada nesta sessão, a fim de educar as pessoas.
- Tome medidas que aumentem os benefícios e reduzam os custos para todos de adiar o casamento - por exemplo, promover o uso de preservativos; organizar atividades geradoras de rendimentos para os jovens.

ATIVIDADE 1 hora para cada atividade Todos os grupos

Atividades com imagens

1. Peça ao grupo para preparar uma imagem grande de uma jovem menina a casar-se com um homem muito mais velho.

   Pergunte:

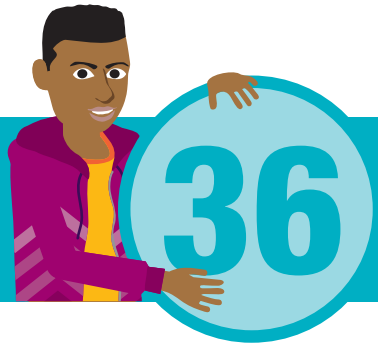
   - ➜ Como é que acha que as diferentes pessoas estão-se a sentir?
   - ➜ Isto acontece na nossa comunidade?
   - ➜ Porque é que isto acontece?
   - ➜ Quais são as consequências para a menina, para o homem e para as famílias?
   - ➜ O que diz a nossa lei sobre o casamento prematuro?

2. Divida em grupos e peça a cada grupo para preparar uma dramatização mostrando uma das situações seguintes:

   - ➜ A situação que leva ao casamento com um homem mais velho
   - ➜ As consequências do casamento para a menina, para o homem mais velho e para as suas famílias
   - ➜ Que estratégias podemos usar para prevenir o casamento prematuro
   - ➜ O que podem a rapariga, os seus amigos, professores e outras pessoas que estejam do seu lado, fazer para convencer a família dela a parar com o casamento

   Pergunte:

   - ➜ Existem outros costumes ou tradições que colocam em risco a saúde e a felicidade dos jovens como nós (raparigas ou rapazes)? Quais são? O que podemos fazer a respeito deles?



36 O QUE FAZER SE ALGUÉM FOR ABUSADA(O) OU VIOLADA(O)

OBJETIVOS

- **Saber o que fazer após o abuso ou violação para reduzir as más consequências**
- **Ajudar e apoiar as pessoas que sofreram de abuso sexual ou que foram violadas**

IDEAS-CHAVE

- Vão para um lugar seguro. Conte a um amigo ou familiar em quem confia e que acreditará em si. Se eles não acreditarem, conte a outra pessoa.
- Não se lave nem mude de roupa porque a polícia vai querer ter provas da violação. Se for à clínica ou à polícia, leve outras roupas consigo no caso de eles quererem guardar as suas roupas como provas.
- Denuncie a violação à clínica ou a um profissional de saúde em quem você confia. Eles podem ajudá-la a prevenir a gravidez, dar-lhe tratamento para as ISTs e tratá-la para prevenir a infeção pelo HIV. Eles podem registrar quaisquer ferimentos que tenha e tratá-los. Pode também querer fazer um teste de HIV três meses mais tarde.
- Siga os passos para lidar com a violação na sua comunidade. Isto pode ser informar primeiro a família ou os líderes da comunidade, que devem em seguida denunciar à polícia. A polícia deve deter e acusar o violador, e este deve ser punido de acordo com a lei. Ele não deve apenas pagar uma multa à família ou comunidade. A polícia fará uma declaração por escrito sobre o que aconteceu.
- Se for violada por alguém que conhece - um namorado, familiar ou vizinho - não guarde segredo. Lembre-se de que a culpa não é sua e pode impedi-lo de magoar outra pessoa.
- Fale sobre os seus sentimentos com alguém em quem confia. Muitas raparigas e rapazes podem sentir-se sujos, com raiva, ou que não são amados depois de terem sido violados. Falar sobre estes sentimentos pode ajudá-la(o) a sentir-se melhor. Lembre-se que a culpa não é sua. Mesmo que a violação tenha acontecido há muito tempo, pode ajudá-la(o) a falar sobre isso.

ATIVIDADE

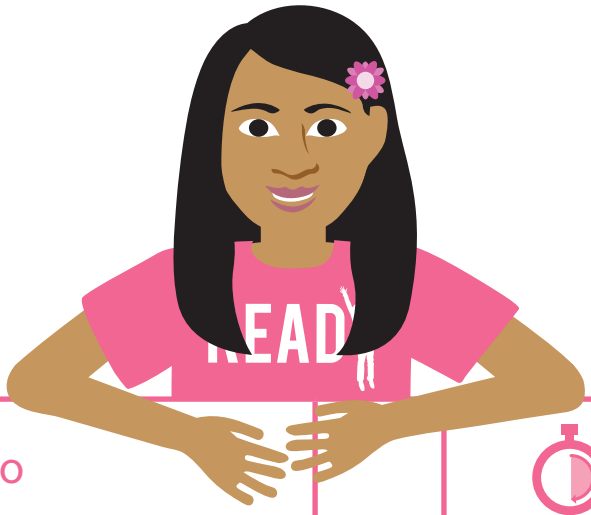
1 hora

Todas as idades, incluindo pais e cuidadores

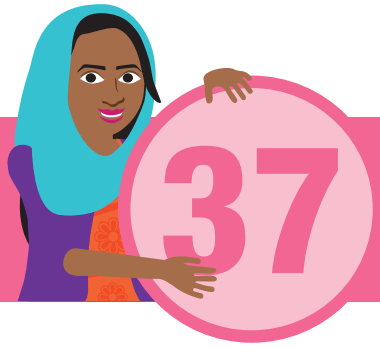
Ajudar uma pessoa que foi violada

1. Imagine que a sua amiga foi violada e que precisa de ajuda. Em grupos pequenos, falem sobre o que fariam para ajudar a sua amiga.
2. Com o grupo inteiro, identifique os passos e coloque-os na ordem correta.
3. Discutam quais os desafios que podem ter que enfrentar e como superá-los.

FILHOS POR ESCOLHA, NÃO POR ACASO



SESSÕES NESTA SEÇÃO			
37. Filhos por escolha, não por acaso	p105	30 minutos para cada atividade.	Todas as idades, conforme adequado. Grupos separados de raparigas e rapazes
38. Lidar com uma gravidez não planeada	p110	1 hora	Todas as idades



37 FILHOS POR ESCOLHA, NÃO POR ACASO

OBJETIVOS

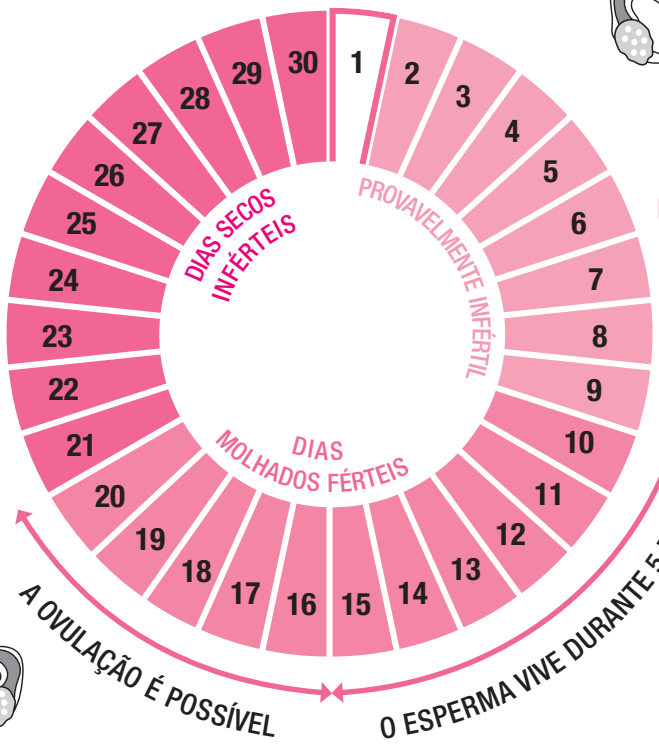
- **Compreender a fertilidade feminina e masculina**
- **Conhecer formas seguras de evitar a gravidez**
- **Compreender que esta é uma responsabilidade partilhada por ambos os membros de um casal**
- **Encontrar maneiras de facilitar o uso da contraceção para as pessoas que têm relações sexuais**

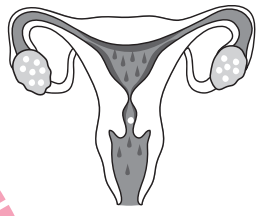
IDEAS-CHAVE

Compreênsão da fertilidade

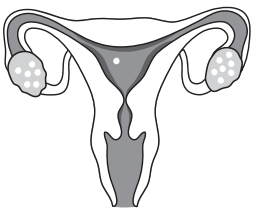
O diagrama ao lado mostra o que acontece no corpo feminino durante o ciclo menstrual. As mulheres podem acompanhar o seu próprio ciclo menstrual e aprender mais sobre quando estão férteis. Podem contar o número de dias cada mês, a partir do dia em que começa a perda de sangue até ao próximo período. As mulheres reparam também nas mudanças da quantidade de fluido vaginal que produzem e na sensação de humidade. O fluido aumenta durante os dias em que a mulher está fértil.

Ciclo da fertilidade

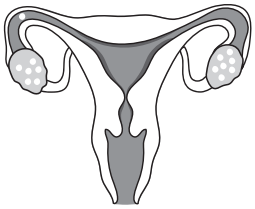




Menstruação (Dia 1)



O óvulo não fertilizado morre em 24 horas



IDEAS-CHAVE: COMPREÊNSÃO DA FERTILIDADE (continuação)

- Cerca de 14 dias antes de começar o seu período, a mulher liberta um minúsculo óvulo de um dos seus ovários. Isto chama-se a ovulação. O óvulo permanece fértil até 24 horas após a ovulação. Às vezes, a mulher liberta dois óvulos e permanece fértil por dois dias.
- Se uma mulher tiver relações sexuais a esta altura, um espermatozóide pode fertilizar o óvulo e fazer um bebé.
- O esperma pode sobreviver na trompa de Falópio até seis dias. Isto significa que é possível engravidar se um casal tiver relações sexuais até seis dias antes da ovulação. Não é possível saber exatamente quando é que uma mulher ovula, então dizemos que uma mulher é potencialmente fértil durante 11 dias do seu ciclo.
- As raparigas ovulam 14 dias antes do seu primeiro período. Isto significa que elas podem engravidar antes de menstruar pela primeira vez.
- As raparigas com ciclos menstruais curtos podem engravidar se tiverem relações sexuais durante a menstruação.
- Todas as jovens mulheres devem aprender a perceber o seu ciclo de fertilidade mensal, visto que isto ajuda-as a evitar a gravidez e a conceber quando estiverem prontas.

IDEAS-CHAVE: PLANEAMENTO FAMILIAR NATURAL (PFN)

- No PFN, a mulher aprende a reconhecer quando está fértil e evita o sexo nesta altura se não quiser engravidar.
- As adolescentes muitas vezes têm ciclos de menstruação irregulares. Isto torna impossível elas saberem quando estão férteis. Por esta razão, o PFN não é um bom método para as adolescentes.
- O PFN funciona melhor quando há um nível elevado de cooperação entre o homem e a mulher.
- O PFN não é muito eficaz em prevenir a gravidez e é melhor para as pessoas que não se importam muito se tiverem um filho.
- O método de PFN não protege contra as ISTs, incluindo o HIV e reinfeção pelo HIV.

Coito Interrompido

- O coito interrompido é quando o homem retira o seu pénis para fora da vagina antes de ejacular. Este não é um método fiável para prevenir a gravidez. O esperma pode escapar do pénis antes da ejaculação e o homem pode não o retirar a tempo.

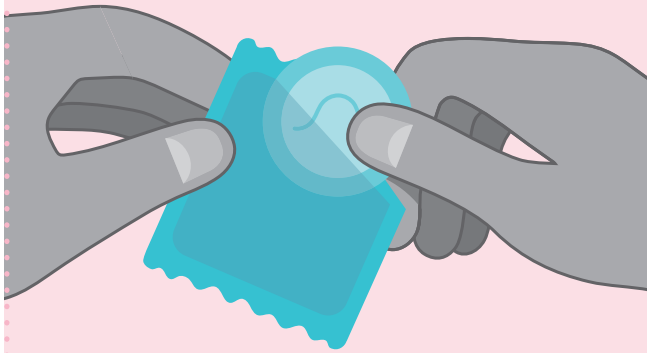
IDEAS-CHAVE: USANDO CONTRACETIVOS PARA EVITAR A GRAVIDEZ

- A abstinência é a maneira mais segura de evitar a gravidez, as ISTs e o HIV, mas nem sempre é possível ou realista.
- As pessoas podem tentar maneiras diferentes de evitar a gravidez se fizerem sexo, mas muitas destas não funcionam e podem ser perigosas. Por exemplo, as mulheres podem tentar remover o esperma da vagina após o sexo, pulando para cima e para baixo ou urinando. Estes esforços não são eficazes pois há milhões de espermatozóides e eles nadam rapidamente para dentro do útero.
- Os jovens podem obter métodos seguros de contraceção que funcionam bem, junto dos provedores de serviços de planeamento familiar.
- O preservativo fornece cerca de 90% de proteção contra a gravidez e as ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, não tem efeitos químicos no corpo e está disponível na comunidade gratuitamente ou a um preço baixo.
- Se uma mulher tiver tido relações sexuais sem usar contraceção, ou se um preservativo se romper, ela pode ir à clínica mais próxima até 72 horas após o ato para obter contraceção de emergência (se estiver disponível). Estas pílulas especiais impedem a conceção. Quanto mais rápido a mulher tomar o medicamento, de preferência dentro de 24 horas, mais eficaz será. A contraceção de emergência não deve ser usada como um método contracetivo diário.

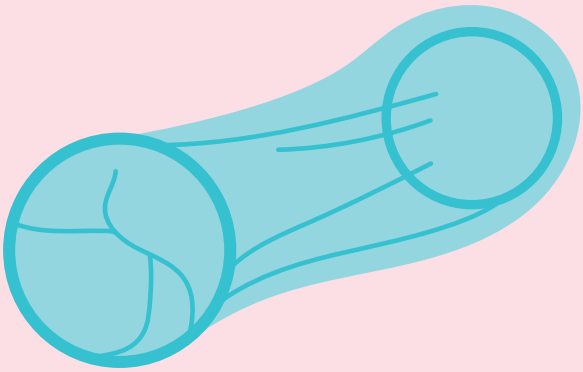
Preservativos

Os preservativos são um bom método para os jovens, porque protegem contra a gravidez e as ISTs, inclusive o HIV (ver a Sessão 30 para mais informações sobre preservativos).

Pacote de preservativo masculino



Preservativo feminino



Espermicidas

Os espermicidas são cremes, espumas ou geles que contêm uma substância química que mata os espermatozóides. Os espermicidas podem ser colocados dentro da vagina como uma espuma usando um aplicador especial ou como comprimidos que são empurrados para dentro da vagina. Os espermicidas são eficazes em cerca de 70% quando usados sozinhos. É melhor usá-los com preservativos.

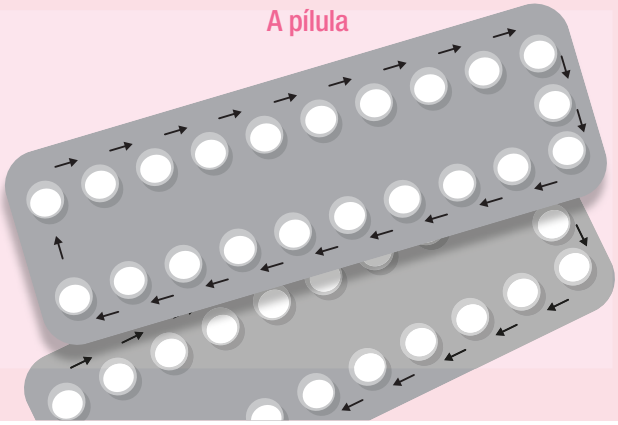
A pílula

O químico ou as hormonas na pílula impedem a mulher de liberar um óvulo a cada mês de maneira que não conseguem engravidar. As hormonas também alteram o revestimento do colo do útero, e do útero, para que não se possam desenvolver lá os bebés. A pílula deve ser tomada todos os dias à mesma hora. É eficaz a cerca de 99%.

- A pílula é muito fiável.
- Torna os períodos mais leves, mais regulares e menos dolorosos.
- A pílula não protege contra as ISTs nem o HIV.
- As mulheres devem verificar a sua pressão arterial se tomarem a pílula.
- A pílula não é adequada para toda a gente. Algumas mulheres têm dores de cabeça, seios doridos, depressão e aumentam de peso. Podem também sentir-se com vontade de vomitar e podem sangrar levemente durante o mês.

IDEAS-CHAVE: USANDO CONTRACETIVOS PARA EVITAR A GRAVIDEZ (continuação)

A pílula

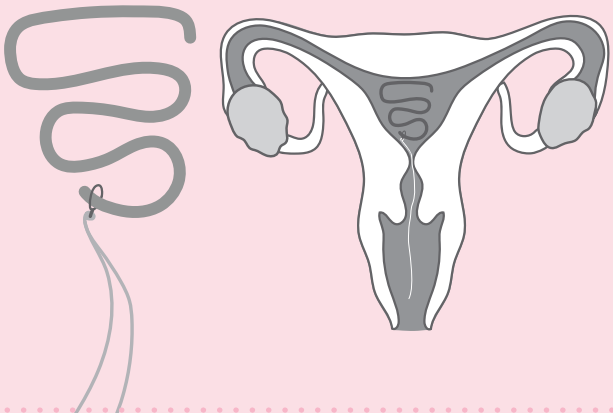


O dispositivo intrauterino (DIU)

O DIU é um pequeno objeto de plástico com um fio de cobre que é inserido no útero por um médico ou enfermeiro(a). Funciona ao perturbar a fertilização e a implantação do ovúlo.

- O DIU é um contracetivo fiável (99%) e a mulher pode mantê-lo dentro do útero durante cinco anos.
- A mulher pode verificar o fio que fica pendurado dentro da vagina, para certificar-se de que o DIU ainda está lá.
- O DIU não interfere com o sexo.
- O DIU pode causar cãibras e períodos intensos ou dolorosos.
- O DIU não é bom para as mulheres jovens que nunca tiveram filhos.
- O DIU não protege contra as ISTs nem o HIV. Se a mulher está em risco de contrair ISTs, o DIU aumenta a probabilidade de ela contrair uma infeção grave, que pode impedi-la de ter filhos.

O dispositivo intrauterino (DIU)



A injeção

- A injeção contém hormonas que impedem a mulher de liberar um óvulo. As hormonas são químicos fortes que afetam o corpo durante alguns meses mas depois param de ter efeito. Alguns tipos podem ser melhores para mulheres mais jovens, enquanto que outros são melhores para mulheres mais velhas que já tiveram vários filhos.
- A injeção não protege contra as ISTs nem o HIV.
- É muito eficaz (99%).
- A mulher só precisa ir à clínica a cada dois, três ou seis meses e pode fazê-lo sem que ninguém o saiba.
- A injeção altera o padrão da perda de sangue menstrual. As mulheres podem não sangrar por vários meses. Algumas mulheres gostam disto.
- As mulheres podem demorar um ano ou mais para engravidar depois de interromperem a injeção.

Implantes

- Os implantes são uns pequenos bastonetes de silicone que contêm hormonas femininas dentro deles. São inseridos no braço da mulher debaixo da pele através de um pequeno corte, nos primeiros cinco dias do ciclo menstrual. São eficazes por cinco anos e podem ser retirados a qualquer momento. Eles funcionam como a pílula.
- Os implantes funcionam por muito tempo e são 99% eficazes.
- As mulheres perdem menos sangue menstrual. A perda de sangue menstrual irregular é comum, enquanto que outras mulheres podem parar de sangrar completamente.
- Eles não protegem contra as ISTs nem o HIV.

Esterilização

- A esterilização é uma operação realizada numa mulher ou homem que os impede de nunca mais terem filhos. Os tubos que levam o óvulo ao útero, ou os espermatozóides ao pénis, são cortados. Isto é normalmente feito quando uma pessoa já teve filhos e tem a certeza de que não quer mais.

ATIVIDADE

30 minutos para cada atividade. No entanto, dependendo da idade e nível de compreensão dos participantes, talvez seja necessário dedicar mais tempo à atividade ou dividir as informações em várias sessões.

Todas as idades, conforme adequado. Grupos separados de raparigas e rapazes.

Atividade 1: Porque não usar contracetivos?

1. Pergunte ao grupo as razões possíveis pelas quais os jovens que têm relações sexuais não usam contracetivos. Anote as razões apresentadas.

2. Divida em grupos pequenos.

3. Peça a cada grupo que escreva uma história ou faça uma dramatização para mostrar uma das razões. (Não mostre porque é que os jovens fazem sexo, apenas porque é que não usam contracetivos.)

4. Leiam as histórias ou apresentem as dramatizações uma por uma.

Para cada uma, pergunte:

- ➜ Quais são as razões para este rapaz (homem) e rapariga (mulher) não usarem preservativos ou outro contracetivo?
- ➜ O que pode ajudá-los a usar contracetivos no futuro?

5. Forneça informações adicionais, conforme necessário. Faça um plano de ação com o grupo para ajudar os jovens a usarem preservativos ou outros tipos de contracetivo no caso de eles decidirem ter relações sexuais. Por exemplo, trabalhe com os provedores de saúde para tornar os serviços adaptados aos jovens. Pergunte o que as pessoas aprenderam e faça um resumo.

Atividade 2: Evitando a gravidez

1. Explique que vai falar sobre como os jovens que decidem fazer sexo podem evitar a gravidez. A maneira mais segura de evitar a gravidez é a abstinência, mas uma vez que as pessoas decidam ter relações sexuais elas podem evitar a gravidez usando um contracetivo.

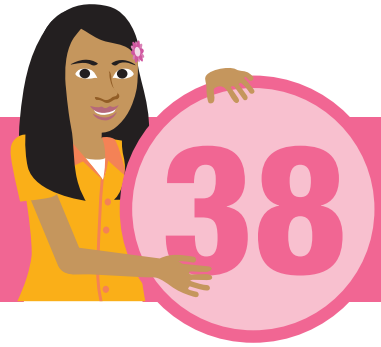
2. Pergunte:
   - ➜ Quais as maneiras que conhece que as pessoas podem usar para evitar a gravidez se fizerem sexo? (Falem só sobre as maneiras que evitam a gravidez quando se tem relações sexuais. Nós falamos sobre a abstinência noutra reunião.)

Anote todas as maneiras.

3. Discutam cada uma das maneiras que o grupo sugere pode evitar a gravidez, uma por uma.
   - ➜ Isto é verdade?
   - ➜ Porque é verdade ou não é verdade?
   - ➜ É uma boa maneira para os jovens que fazem sexo de evitar a gravidez?

Ajude as pessoas a compartilhar ideias e dê-lhes informações corretas, se necessário.

4. Mostre-lhes os contracetivos diferentes, se os tiver. Sugira que os preservativos são os mais indicados para os jovens porque protegem contra a gravidez e as ISTs, inclusive o HIV.



38 LIDAR COM UMA GRAVIDEZ NÃO PLANEADA

OBJETIVOS

- **Aprender informações corretas sobre as escolhas que os jovens têm em relação a uma gravidez não planeada**
- **Pensar nas vantagens e desvantagens de todas as escolhas, tendo em conta os seus valores, a sua saúde e planos para o futuro**
- **Aprender a reduzir os efeitos negativos da gravidez adolescente na saúde e na vida das jovens mulheres e homens**
- **Organizar dramatizações e atividades comunitárias sobre a gravidez indesejada, para aumentar a sensibilização da comunidade sobre a sua responsabilidade pela prevenção e pelo apoio necessário às raparigas em situação de gravidez indesejada**

IDEAS-CHAVE

- As escolhas para fazer face a uma gravidez não planeada são de interromper a gravidez fazendo um aborto, ter o bebé e cuidar dele, dar a um familiar para tomar conta dele ou dar o bebé para adoção. Estas opções irão depender das leis, normas e práticas locais.
- Os jovens homens e mulheres que enfrentam gravidezes não planeadas precisam de pensar cuidadosamente sobre as vantagens e desvantagens destas escolhas, tendo em conta os seus valores e as suas próprias vidas, bem como a saúde e o futuro deles e do bebé.
- Muitas raparigas e mulheres não iriam recorrer a um aborto se fossem apoiadas melhor pela sua família, trabalhadores de saúde e comunidades. Isto inclui:
  - Ter familiares ou amigos de confiança com quem falar sobre a sua gravidez
  - Ter informações, serviços e ambientes de apoio para jovens, a fim de ajudá-los a fazer boas escolhas sobre a vida sexual
  - Redução do estigma e discriminação contra as raparigas grávidas
  - Oportunidades para regressar à escola ou para encontrar trabalho após o parto

Tenha cuidado!

Este é um tema delicado, mas os jovens precisam de ter informações corretas sobre o aborto e sobre as escolhas que estão disponíveis para eles no seu contexto local.

IDEAS-CHAVE (continuação)

Aborto

- As pessoas podem ter opiniões muito fortes sobre o aborto, baseadas na sua religião ou valores pessoais. Contudo, as mulheres vão arranjar maneiras de interromper a gravidez, mesmo que não possam fazê-lo de forma segura e legal, e globalmente muitas raparigas e mulheres morrem ou ficam feridas cada ano devido a abortos inseguros.
- As mulheres usam métodos diferentes para causar um aborto inseguro, incluindo drogas, ervas ou objetos inseridos na entrada do útero. Estes métodos não são eficazes, podem ser perigosos e causar a infertilidade ou ferimentos graves e mesmo a morte.
- Irrespetivamente se um aborto foi legal ou ilegal, seguro ou inseguro, o cuidado pós-aborto é essencial. As jovens devem ir imediatamente a um profissional de saúde após um aborto se tiverem perda de sangue contínua, líquido com mau cheiro a sair da vagina, dor na parte de baixo da barriga ou febre e tremores. Elas podem precisar de mais tratamentos e de aconselhamento e informação sobre a saúde sexual e reprodutiva e a contraceção.
- Em alguns países, as mulheres podem ter um aborto legal no caso da continuação da gravidez prejudicar a saúde mental ou física da mulher ou da criança. Normalmente isto requer a permissão de um médico. O aborto é seguro se for feito por um médico qualificado num centro de saúde.

Ter um bebé

- As adolescentes grávidas podem decidir ter o bebé. Se o casal ama-se, podem decidir ficar juntos ou casar-se. Se não for o caso, a família da rapariga deveria falar com o homem e a sua família e pedir-lhes que apoiem a mulher e a criança.
- Conselheiros, educadores de pares e pais/cuidadores podem ajudar os adolescentes a perceber que não é o fim do mundo ter um filho não planeado, embora ao início seja difícil.
- Deve-se encorajar as raparigas a continuar com a sua escolaridade.
- Incentive os pais da rapariga e o pai do bebé a cuidar da menina, a certificar-se que as roupas dela são soltas, que ela tem comida boa e não muito trabalho.
- Ajude-a a ir à clínica pré-natal para manter-se a ela e ao bebé saudável.
- Ajude-a a dar à luz num centro de saúde ou hospital caso haja algum problema, por exemplo, paragem na progressão do trabalho de parto.
- Ajude-a a cuidar de si própria e do seu bebé depois do nascimento.
- Sugira escolhas positivas e tente aumentar a sua autoestima. Não a culpe.

ATIVIDADE 1 hora Todos as idades

Dramatização

1. Divida em quatro grupos de pessoas do mesmo sexo. Peça a cada grupo que faça uma pequena dramatização para mostrar uma situação em que alguém como eles tem uma gravidez não planeada ou engravida uma menina. Tente criar situações diferentes.

2. Pergunte ao grupo:

   ➜ Que escolhas têm agora a rapariga, o rapaz e as suas famílias?

3. Ponham-se em quatro grupos de pessoas do mesmo sexo e dê a cada grupo uma das seguintes escolhas: aborto ou ter o bebé.

Peça a um grupo para preparar uma dramatização que mostra a escolha que fizeram com um bom resultado e outra a mostrar um mau resultado.

4. Apresentem as dramatizações. Apresente primeiro as dramatizaçõs mostrando o bom e mau resultado para uma das escolhas, e discutam-nas. Em seguida, apresentem a outra escolha e discutam-na juntos.

   Pergunte:

   ➜ Quais são os pontos positivos e negativos desta escolha?

   ➜ Se uma pessoa fizer esta escolha, o que podemos todos fazer para que tenha o melhor resultado possível?

Por exemplo

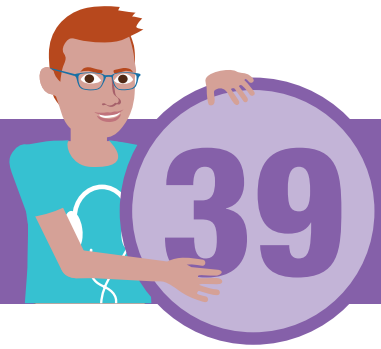
Se escolherem o aborto, a rapariga, o rapaz, e as suas famílias têm que arranjar dinheiro suficiente para fazer um aborto seguro. Os cuidados pós-aborto adequados são também muito importantes.

Se a rapariga tiver o bebé, ela deve ter a possibilidade de voltar para a escola, o pai do bebé e as duas famílias devem ser capazes de a sustentar e apoiar e aumentar a sua autoestima.

5. Pergunte o que as pessoas aprenderam nesta sessão. Resuma os pontos principais da aprendizagem.

INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs) E HIV

SESSÕES NESTA SEÇÃO			
39. Infeções sexualmente transmissíveis	p114	1 hora	A partir dos 12 anos de idade.
40. Receber tratamento adequado para as ISTs	p117	1 hora para cada atividade	Todas as idades
41. Proteger-nos a nós próprios e uns aos outros	p118	1 hora	Todas as idades. Grupos separados, depois grupos mistos de rapazes e raparigas.
42. Viagem da esperança e ilhas futuras	p123	1 hora e 30 minutos	Todas as idades. Grupos separados de rapazes e raparigas
43. Prevenção da transmissão de pais/mães para filhos	p126	1 hora e 30 minutos	Todas as idades
44. Estigma e discriminação relacionados ao HIV	p128	1 hora para cada atividade	Todos os grupos
45. Viver bem com HIV	p132	1 hora	Todas as idades a partir dos 12 anos de idade, incluindo pais e cuidadores.
46. Revelar às pessoas o nosso estado de HIV	p134	1 hora	Todas as idades a partir dos 12 anos de idade, incluindo pais e cuidadores.



39 INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

OBJETIVOS

- **Conhecer os sinais e sintomas de infeções transmitidas pelo sexo**
- **Perceber as coisas más que as ISTs podem-nos fazer a nós e às outras pessoas, se estas não forem tratadas rapidamente**
- **Descobrir onde podemos obter um bom tratamento para uma IST e ajudar os nossos amigos a lá irem**

IDEAS-CHAVE

Os sinais de ISTs nos homens e mulheres são:

- Líquido estranho ou com mau cheiro vindo do pénis ou da vagina
- Dor e sensação de queimadura ao urinar
- Sangue na urina (que não é devido à bilharziose)
- Querer urinar com frequência
- Feridas, vermelhidão, bolhas, verrugas ou qualquer outro tipo de irritação no pénis, vagina ou ânus, ou à volta; podem ser dolorosos ou não, uma só ferida ou muitas
- Comichão, sensação de queimadura ou dor nos genitais
- Inchaços na virilha, que podem rebentar
- Dor durante sexo
- Dores no baixo ventre, por cima dos órgãos sexuais
- Nas mulheres, ter dores de cabeça, febre e tremores acompanhado de quaisquer dos sintomas, mas especialmente dores no baixo ventre, é muito grave e pode ser um sinal de uma doença ou infeção que pode torná-la incapaz de ter filhos. As mulheres devem ir diretamente à clínica se tiverem estes sintomas.

- Infeções causadas por germes podem passar de pessoa a pessoa durante as relações sexuais. Chamam-se de infeções sexualmente transmissíveis ou ISTs.
- Gonorreia, sífilis e clamídia são ISTs comuns mas pode haver outras frequentemente encontradas nas nossas comunidades.
- Os homens geralmente detetam os sinais das ISTs mais cedo do que as mulheres porque os seus órgãos estão fora do corpo e são mais fáceis de ver. Os homens e mulheres precisam de contar aos seus parceiros se têm uma IST, para que estes também possam-se tratar. Se não o fizerem eles podem ficar muito doentes e ficarem inférteis.
- Muitas pessoas, especialmente as mulheres, no início não têm sinais da IST. Mas os germes estão dentro dos seus órgãos a provocar danos. As pessoas podem transmitir uma infeção aos outros sem o saber, mesmo que pareçam saudáveis.
- É normal que as meninas tenham algum fluido esbranquiçado de cheiro agradável na vagina. Isto é normal e vai mudando durante o ciclo menstrual.
- Quando as meninas têm sentimentos sexuais, a vagina fica molhada. Isto é normal e protege-as se tiverem relações sexuais. Isto não é uma doença.

IDEIAS-CHAVE (continuação)

- Algumas infeções nas raparigas não são sexualmente transmissíveis. Por exemplo, as raparigas muitas vezes têm um corrimento branco que dá comichão que se chama cândida.
- Às vezes têm dor ao urinar, que se chama cistite. As raparigas devem limpar-se sempre com materiais limpos depois de usar a casa de banho, limpando-se na direção da vagina para o ânus para evitar que os germes entrem na vagina e no tubo por onde urinam.
- Qualquer pessoa que tenha relações sexuais sem preservativos pode apanhar uma IST. Quantos mais parceiros sexuais nós, e/ou os nossos parceiros tivermos, maior será a possibilidade de contrair uma IST.
- A maioria das ISTs pode-se curar com o tratamento correto de antibióticos, um medicamento que mata os germes.
- É importante tomar todos os medicamentos que o profissional de saúde nos der, ou nos pede para comprar, caso contrário eles podem não funcionar.
- É importante dizer a todas as pessoas com quem tivemos sexo para procurarem tratamento. Caso contrário, eles podem-se tornar inférteis ou ficar muito doentes, e passar a infeção sem saber a outras pessoas. Ervas e outros tratamentos usados localmente podem aliviar os sintomas, mas não vão matar os germes todos.
- Se as ISTs não forem tratadas a tempo e adequadamente elas podem causar problemas sérios de saúde, como:
  - Ser incapaz de ter bebés (tanto os homens como as mulheres)
  - Nos homens, problemas a urinar
  - Nas mulheres, perder o bebé ou entrar em trabalho de parto prematuro, bebé que nasce morto ou gravidez fora do útero
  - As mulheres grávidas podem passar a IST ao bebé no útero, o que pode torná-lo cego, deficiente ou morrer prematuro
  - As ISTs facilitam a entrada do HIV no corpo através de feridas e cortes na pele.

ATIVIDADE

1 hora

A partir dos 12 anos de idade

Atividade 1: Quais são as doenças que as pessoas apanham através do sexo?

1. Peça às pessoas que digam a voz alta os nomes de todas as ISTs que eles conhecem.

   Pergunte:

   ➜ Quais são as doenças que conhece que são transmitidas pelo sexo?

   ➜ Quais os sinais e sintomas que as pessoas vêem quando têm uma IST?

   Peça-lhes para usar os idiomas locais e calão.

2. Pergunte:

   ➜ Quais são as causas das ISTs?

   Todas as IST são causadas por um germe que passa de uma pessoa para a outra durante o sexo.

3. É muito importante conhecer os sinais e sintomas das ISTs. Se conhecermos os sinais, podemos ir à clínica o mais rápido possível para receber tratamento.
4. No entanto, algumas ISTs (incluindo o HIV) não têm sinais nem sintomas ao princípio, e embora haja tratamento para o HIV, ainda não há cura. Portanto, é sempre melhor evitar as ISTs.
5. Dê a cada pessoa um sintoma de uma IST para se lembrarem.
6. O grupo pode inventar uma música qualquer com um refrão e integrar aí os sintomas.
7. Peça a algumas pessoas para irem para o meio enquanto que os restantes fazem um círculo ao redor delas. Peça às pessoas do lado de fora que comecem a dançar e batam palmas a ritmo enquanto cantam.
8. Quando tiverem um ritmo, peça às pessoas do meio que pensem em como podem cantar ou entoar os sintomas ao ritmo das palmas. Os outros podem ajudá-los.
9. Agora faça a música novamente e, desta vez, deixe um espaço para uma pessoa adicionar o seu sintoma. Cantem o refrão novamente e deixe a próxima pessoa dizer o seu sintoma, e assim por diante até que todos tenham tido uma oportunidade.

ATIVIDADES (continuação)

Atividade 2: Uma história sobre as ISTs

1. Peça ao grupo para escolherem nomes para os personagens da história (duas raparigas e dois rapazes).
2. Leia a história a voz alta.
3. Pergunte ao público quem é que tinha alguma responsabilidade pelos problemas da rapariga no papel principal.
4. Faça as seguintes perguntas sobre cada personagem um por um, incluindo os pais e a equipa médica:
   - ➜ Que responsabilidade tinha ele ou ela pelo problema?
   - ➜ Como é que ele ou ela poderiam ter evitado este problema?
   - ➜ Como é que o personagem poderia ajudar a situação agora?
   - ➜ Como é que eles podem evitar este problema no futuro?

   Discuta as respostas com o grupo

A minha história

Quando eu tinha 14 anos, eu realmente amava um rapaz da escola chamado X e tive sexo com ele. Um dia, ele recusou falar comigo. Ele disse coisas más sobre mim ao seu amigo Y, que chamou-me de prostituta. Eu tentei esquecer o X e trabalhar duro na escola. Algum tempo mais tarde, comecei a sentir uma dor na parte de baixo da minha barriga e um corrimento com mau cheiro a sair das minhas partes íntimas.

Eu contei à minha amiga Z e ela deu-me algumas ervas. Eu estava com muito medo de contar à minha mãe ou de ir à clínica, onde eles não são simpáticos com pessoas da minha idade e nem sempre mantêm as nossas informações pessoais em privado. Então houve um dia em que fiquei com febre e uma dor terrível na minha barriga. O meu pai levou-me ao hospital. Eles deram-me antibióticos. O médico disse-me que eu tinha uma doença que se apanha através do sexo e que talvez eu nunca mais possa ter filhos por causa do meu mau comportamento. O meu pai ficou tão abalado e zangado e eu chorei e chorei. Eu só fiz sexo com aquele rapaz - porque é que eu tive tanto azar?

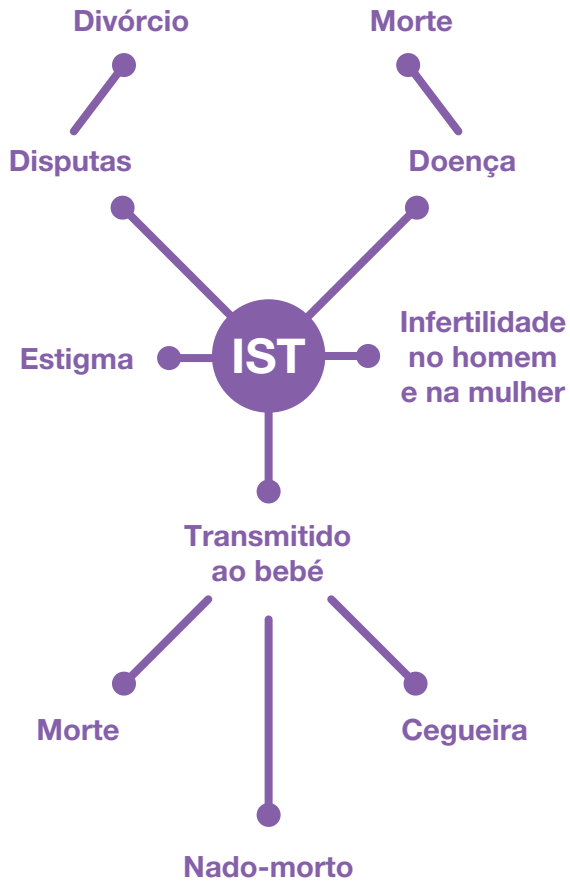
Atividade 3: Um diagrama de fluxo sobre os maus efeitos das ISTs

1. Ajude os participantes a fazerem um diagrama de fluxo sobre os perigos das ISTs não tratadas. Pode fazer isso escrevendo com giz num quadro ou no chão, ou lá fora, desenhando no chão com um pau.

Cada vez que uma pessoa adicionar um ponto, pergunte:

- ➜ O que é que pode então acontecer?

2. Adicione quaisquer perigos que os jovens não tenham mencionado.
3. Explique que a maioria das ISTs podem-se curar se a pessoa for imediatamente à clínica e fizer o tratamento todo corretamente.
4. Peça às pessoas para sugerirem motivos pelos quais uma pessoa como eles podem apanhar uma IST e não ir procurar tratamento
5. Use o que o grupo aprendeu nas discussões na próxima sessão.



40 RECEBER TRATAMENTO ADEQUADO PARA AS ISTs

OBJETIVOS

- **Incentivar os jovens a irem procurar tratamento se tiverem sinais e sintomas de uma IST, sem sentirem vergonha ou constrangimento**
- **Saber onde ir se tiver algum sintoma de ISTs e o que pode esperar dos serviços na clínica**

ATIVIDADE 1 hora para cada atividade Todas idades

História 1

Dois amigos encontram-se depois do futebol. Um deles queixa-se que tem uma coisa amarela a sair do seu pénis e que arde quando ele urina. Ele está a caminho da herbalista para pedir tratamento. O outro diz: 'Eu já tive esse problema e as ervas não o curaram. Apanhas-te isso através do sexo. Tens que ir à clínica para receber tratamento e diz à tua namorada para ir também.' O primeiro rapaz fica zangado. 'É sinal de que sou homem e eu sei que as nossas ervas funcionam! E porque é que eu deveria contar àquela rapariga, foi ela que me passou isto para começar!'

História 2

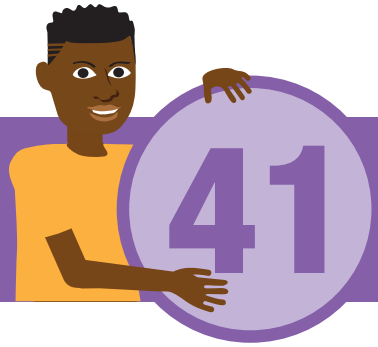
Duas amigas estão a ir buscar água juntas. Uma delas parece estar infeliz. 'O que é que se passa? Pareces preocupada ', diz a amiga. 'Tenho um líquido com mau cheiro a sair das minhas partes íntimas e sinto-me dorida. Eu acho que alguém está com ciúmes de mim e pôs-me um mau-olhado.' A amiga ri-se. 'A minha irmã é enfermeira e ela disse-me que esses são os sinais de uma doença transmitida pelo sexo, e não feitiçaria. Devias ir à clínica para receber tratamento. E diz também ao teu namorado.' 'Não te atrevas a dizer que eu estou a fazer sexo!'

Atividade 1: Onde podemos obter tratamento?

1. Faça um mapa e peça às pessoas para marcarem os locais onde os jovens podem receber tratamento para as ISTs.
2. Para cada lugar marcado, fale sobre os pontos bons e maus desse serviço. Pense na qualidade e disponibilidade do tratamento, o custo, a distância, se eles são tratados com respeito, confidencialidade, conselhos de prevenção e preservativos.
3. Convide um profissional de serviços de saúde adaptados aos jovens para conversar com o grupo sobre as ISTs locais comuns e o que acontece quando as pessoas vão procurar tratamento. Certifique-se de que ele/ela fala sobre quem os jovens vão ver na clínica, o que vai acontecer, o custo, e de que não há necessidade de terem vergonha - eles não serão julgados.
4. Peça aos participantes que preparem perguntas sobre o tratamento das ISTs e quaisquer outras coisas relacionadas, que possa preocupá-los (anonimamente, se preferirem).
5. Peça-lhes que sugiram ao profissional de saúde quaisquer melhorias que gostariam de ver, e solicite ao profissional de saúde retorno de informação sobre estas sugestões.
6. Certifique-se de que as pessoas percebem que as ISTs são causadas por germes, exatamente como outras infeções e doenças, e que precisam de tratamento correto.

Atividade 2: Convencer o seu amigo(a) a receber tratamento

1. Peça a voluntários para lerem as histórias.
2. Convide os outros participantes a sugerirem maneiras de convencer os personagens principais a irem procurar tratamento. Quais as razões que poderão fazê-los resistir?
3. Peça a uma pessoa de cada vez para dar uma razão persuasiva.
4. Agora peça-lhes para interpretar numa dramatização o personagem principal a contar à namorada/namorado sobre a IST. Tente maneiras diferentes até encontrar uma que seja boa.



41 PROTEGER-NOS A NÓS PRÓPRIOS E UNS AOS OUTROS

OBJETIVOS

- **Perceber como o HIV passa do corpo de uma pessoa para outra**
- **Perceber quais atividades colocam-nos em risco elevado ou baixo de contrair o HIV e quais as atividades que são seguras**

IDEAS-CHAVE

Comportamento sexual sem risco

- A abstinência, ou seja, não ter relações sexuais anais ou vaginais, é a maneira de alcançar 100% de proteção contra a transmissão através do sexo do HIV. No entanto, isto nem sempre é possível ou realista para nós.
- Não precisamos de ser virgens para praticar a abstinência. Uma pessoa que tem tido relações sexuais pode optar pela abstinência porque não está num relacionamento com amor, ou porque querem proteger-se da gravidez, das ISTs, e do HIV e reinfeção pelo HIV.
- A masturbação a sós é 100% segura. As massagens, carícias, abraços, dançar, estar de mãos dadas, tocar nos seios e outras zonas 'quentes' que não sejam os órgãos genitais é seguro, desde que consigamos parar antes de tocar nos genitais ou fazer sexo.

Se qualquer uma das pessoas tiver HIV, este pode ser transmitido através de:

- **Relações sexuais, quando o pénis entra na vagina ou no ânus**
- **Sexo oral, quando uma pessoa põe o pênis na boca, ou lambe ou chupa as partes íntimas da mulher**
- **Transfusão de sangue (sangue de uma pessoa que é posto dentro de outra) quando o sangue contém HIV**
- **Injeções com agulhas sujas ou fazer cortes com instrumentos que não são limpos adequadamente para matar o HIV; usar a mesma lâmina de barbear logo a seguir a alguém, se esta estiver com sangue**
- **'Transmissão vertical', que significa transmissão de mãe para filho no útero, durante o parto ou ao amamentar**

Cadeia de transmissão

Podemos parar a transmissão quebrando a corrente

O HIV não é transmitido através de:

- **Apertar as mãos**
- **Beijar, se a boca não estiver a sangrar**
- **Tocar no corpo**
- **Abraçar**
- **Masturbação**
- **Visitar ou cuidar de uma pessoa com HIV**
- **Conversar com uma pessoa com HIV**
- **Comer ou beber juntos do mesmo prato ou copo**
- **Compartilhar latrinas e casas de banho**
- **Ser mordido por mosquitos ou outros insectos**
- **Alimentar ou lavar uma pessoa com HIV**

IDEAS-CHAVE (continuação)

Comportamento sexual de baixo risco

A masturbação com um parceiro é uma atividade de baixo risco se evitarmos que o sémen, os fluidos vaginais ou o sangue passe para os genitais ou cortes na pele da outra pessoa.

O sexo oral, onde as pessoas chupam ou beijam os genitais, é de baixo risco porque o HIV pode ser transmitido se uma das duas pessoas tiver cortes na pele, ou se a boca ou os genitais estiverem a sangrar. É mais seguro usar um preservativo ou cobrir os órgãos genitais da mulher com uma folha de plástico.

Usar preservativos corretamente sempre que tivermos uma relação sexual vaginal ou anal é cerca de 90% seguro, por isso o sexo é considerado de baixo risco quando se usa preservativos, e não nenhum risco.

Comportamento sexual de alto risco

A relação sexual vaginal ou anal sem preservativo é muito arriscada, porque o HIV no sémen, no fluido vaginal ou no sangue pode passar de uma pessoa para a outra.

O coito interrompido é arriscado porque alguns fluidos que podem conter o HIV saiem do pénis antes da ejaculação.

Não podemos proteger-nos escolhendo um parceiro com um ar saudável, porque as pessoas podem ter HIV por muitos anos sem quaisquer sinais ou sintomas.

Nós não conseguimos ver pela aparência se nós temos, ou se as outras pessoas têm o HIV. Muitos de nós já tivemos relações sexuais; alguns de nós nasceram com o HIV.

Ter relações sexuais com um parceiro que só tem sexo connosco só é seguro se ambos fizermos um teste de HIV e usarmos preservativos no caso de sermos seropositivos.

Fazer um teste de HIV

A única maneira de sabermos se estamos ambos livres do HIV é irmos os dois fazer um teste de HIV. Até sabermos o nosso estado de HIV precisamos de abster-nos de sexo, ou usar preservativos, e continuar a usá-los após o teste se um de nós, ou ambos, tivermos HIV.

Ambos precisamos de fazer um teste de HIV antes de termos relações sexuais com um novo parceiro, e quando qualquer um de nós tem relações sexuais fora do relacionamento. Isto é verdade, quer sejamos casados ou a viver juntos, se temos um parceiro ou mais do que um parceiro, ou se temos um encontro sexual só por uma noite.

Conhecer o nosso estado de HIV ajuda-nos a planear as nossas vidas e assim permanecemos saudáveis durante o mais tempo possível, seguimos em frente com as nossas vidas e protegemos os nossos parceiros e futuros filhos da infeção.

Muitos de nós tememos o estigma e a discriminação se fizermos um teste de HIV, mas um bom aconselhamento e educação na comunidade pode ajudar a reduzir isto. Se muitos de nós fizermos o teste e falarmos sobre isso, isto reduzirá o estigma.

É possível que nos ofereçam um teste de HIV de rotina quando formos visitar a clínica por outras razões. Temos o direito de decidir não fazer o teste, mas temos que dizer aos funcionários que não o queremos. Algumas clínicas oferecem testes às pessoas que vêm voluntariamente pedir aconselhamento e testagem.

Os kits de autodiagnóstico já estão disponíveis em alguns países, mas é importante assegurar que sabemos onde é a clínica mais próxima para receber aconselhamento e seguimento no caso do teste ser positivo.

Quando alguém é infetado pelo HIV, pode levar até três meses para que o sistema imunológico produza anticorpos suficientes para que estes apareçam no teste de HIV. Este tempo é chamado de 'período de janela'.

Durante este prazo de tempo, o teste de HIV pode-se mostrar negativo mas a pessoa está infetada. Eles terão vírus suficiente no seu sangue, sémen ou líquidos vaginais e leite materno para passá-lo para outra pessoa. De facto, durante esta altura a quantidade de vírus no seu sangue pode ser muito elevada.

Isto significa que uma pessoa que faça um teste e tenha um resultado negativo deve esperar três meses, e durante este período não se expôr, a si nem aos outros ao risco de contrair o HIV, e depois fazer um segundo teste.

IDEAS-CHAVE (continuação)

O que nos diz os resultados do teste?

O teste de HIV mostra se temos anticorpos do HIV no nosso sangue - não é um teste para a SIDA.

Resultado positivo

Se o resultado for positivo temos HIV, mas se estivermos bem não temos SIDA. É possível vivermos alguns anos com o HIV sem tratamento, até ficarmos doentes e talvez desenvolver a SIDA. Se tomarmos os medicamentos que se chamam antirretrovirais (ARVs), podemos ficar bem por muito mais tempo.

Resultado Negativo

Isto pode ser porque estamos no 'período de janela' e devemos fazer uma repetição do teste. Se tivermos um resultado negativo podemos pensar que somos imunes ao HIV porque fizemos sexo e escapamos. Contudo, todos nós podemos ser infetados a qualquer altura, por isso devemos usar o resultado negativo como ponto de partida para fazer um plano para nos mantermos negativos.

O HIV não é transmitido com muita facilidade, por isso algumas pessoas não são infetadas mesmo quando têm relações sexuais durante algum tempo com uma pessoa que tem HIV. Os casais em que uma pessoa é negativa e uma é positiva são chamados de casais discordantes. Eles precisam, mesmo assim, de se proteger porque uma das pessoas pode ser infetada a qualquer momento.

Protegendo-se após o teste

Se ambos fizermos o teste, e os dois tivermos um resultado negativo, e só tivermos relações sexuais um com o outro, podemos desfrutar de qualquer tipo de atividade sexual sem correr o risco de contrair o HIV.

Se um de nós tiver relações sexuais fora do relacionamento, sem usar preservativos corretamente a cada vez que fizer sexo, devemos então começar a usar preservativos e fazer um teste de HIV ao fim de três meses.

Se um de nós tiver HIV devemos praticar as opções sexuais de baixo e nenhum risco, descritas na página seguinte: abstinência, usar preservativos ou desfrutar de sexo sem penetração sexual para evitar infetar-se um ao outro.

Mesmo se ambos tivermos HIV, precisamos mesmo assim de evitar que mais HIV passe de um para o outro e entre nos nossos corpos (conhecido como a reinfeção pelo HIV), visto que isto pode-nos fazer adoecer mais rapidamente e impedir que os ARV funcionem bem.

As ISTs devem ser tratadas porque as feridas e descargas associadas com estas doenças facilitam a entrada do HIV no corpo. As ISTs enfraquecem igualmente o sistema imunitário o que resulta na multiplicação rápida do HIV.

Se somos seropositivos, devemos tomar os ARVs para reduzir o nível de HIV no sangue quando o profissional de saúde nos disser que é hora de o fazer. Os ARVs devem ser tomados regularmente, conforme as instruções de um médico, e não devem ser compartilhados com outras pessoas. Devemos também testar a nossa carga viral regularmente.

Se tomarmos o nosso tratamento de forma consistente e correta para que o nível de vírus no nosso sangue se mantenha demasiado baixo para que possa ser medido, não poderemos transmitir o HIV através do sexo (vaginal, anal ou oral). Isto é conhecido como I = I (indetetável = intrasmissível). Em alguns lugares, podemos obter profilaxia pós-exposição (PPE) se tivermos sido expostos ao HIV, por exemplo, por meio de violação ou como resultado de ferimentos.

Para ser eficaz, a PPE deve ser tomada o mais rápido possível após a exposição. Em alguns lugares, podemos obter profilaxia pré-exposição (PPE) se acharmos que podemos estar em risco elevado de contrair o HIV.

O GRAU DE RISCO DA TRANSMISSÃO DO HIV DAS DIFERENTES ATIVIDADES SEXUAIS

NENHUM RISCO DE HIV	BAIXO RISCO DE HIV	ALTO RISCO DE HIV
Descrição Estas são as atividades sexuais sem qualquer risco de transmissão do HIV, visto que não envolvem sémen, fluido vaginal nem sangue de alguma forma.	**Descrição** Estas são as atividades sexuais que envolvem sémen, fluidos vaginais ou sangue, mas onde as pessoas têm cuidado para evitar que qualquer um destes fluidos passe de uma pessoa para a pele cortada, ou fina e húmida, da outra pessoa. Estas atividades não são 100% isentas de risco porque os preservativos podem romper, pode haver cortes na pele e as pessoas podem não conseguir evitar completamente a entrada de fluidos nos genitais	**Descrição** Estas são as atividades sexuais em que sémen, fluidos vaginais ou sangue de uma pessoa passam para a pele fina e húmida da vagina, do pénis, do ânus, ou para a pele cortada de outra pessoa.
Os exemplos incluem: ■ Massagem ■ Abraçar ■ Masturbar-se ■ Esfregar os corpos um no outro (sem usar os genitais) ■ Falar de maneira sensual ■ Dançar de maneira sensual ■ Partilhar fantasias sexuais ■ Beijar o corpo ■ Tomar um banho juntos ■ Usar brinquedos sexuais sem compartilhá-los ■ Usar agulhas e seringas limpas cada vez que injetarmos drogas	**Os exemplos incluem:** ■ Masturbar-se mutuamente (cubra cortes nas mãos e lave-as no fim antes de voltar a tocar nos seus próprios órgãos genitais) ■ Beijos de boca aberta (não faça isto se um dos dois tiver gengivas a sangrar ou feridas na boca) ■ Relações sexuais vaginais com preservativo ■ Relações sexuais anais com preservativo e lubrificante à base de água ■ O sexo oral é beijar ou lamber os genitais um do outro. O risco é maior para a pessoa que o faz, especialmente se tiverem feridas na boca ou ISTs não tratadas. As ISTs são também facilmente transmitidas através do sexo oral. Usar um preservativo, ou pedaço de plástico para cobrir a vulva, e evitar a ejaculação do sémen na boca, reduz o risco.	**Os exemplos incluem:** ■ Qualquer contato entre o sangue, sémen ou fluido vaginal e a pele fina e húmida dos órgãos genitais ou do ânus, ou dos cortes na pele do corpo ou da boca ■ Relações vaginais sem usar preservativo ■ Relações sexuais anais sem usar preservativo ■ Partilhar brinquedos sexuais sem limpá-los entre os parceiros ■ Sexo que danifica a pele fina e húmida na vagina, na cabeça do pênis ou no reto aumenta ainda mais o risco de infeção pelo HIV. Exemplos incluem sexo seco, sexo bruto ou sexo que usa substâncias agressivas na vagina. ■ Partilhar agulhas e seringas quando injetamos drogas

ATIVIDADE 1 hora Todas as idades. Grupos separados, depois grupos mistos de rapazes e raparigas

Alto risco, baixo risco, nenhum risco

1. Ponha os participantes em grupos separados de rapazes e raparigas.

2. Peça-lhes para pensarem em todas as atividades sexuais diferentes que os homens e as mulheres possam gostar de fazer juntos. Dê alguns exemplos para ajudá-los a perceber.

3. Pode pedir a cada grupo que diga em voz alta as atividades em que pensaram, dando a cada pessoa uma certa atividade, ou então pode pedir que escrevam cada atividade numa folha de papel separada.

4. Faça uma linha no chão. Numa das pontas coloque um objeto ou imagem para indicar 'alto risco' de infeção pelo HIV. No meio da linha ponha um objeto para mostrar 'baixo risco' de infeção pelo HIV e, na outra ponta um objeto para mostrar 'nenhum risco' de infeção pelo HIV.

5. Peça a todos que pensem sobre a atividade sexual que lhes foi atribuída e que considerem:
   - ➜ O perigo de infeção pelo HIV é elevado, baixo ou nenhum?
   - ➜ Por quais razões é que eu penso isto?

6. Peça às pessoas que se ponham uma de cada vez no lugar na linha que mostra o nível de perigo da sua atividade sexual ou ponha lá o seu pedaço de papel.
   Pergunte:
   - ➜ Porque é que se pôs aí?

7. Pergunte às outras pessoas se concordam e se não, por qual razão. Adicione qualquer informação e cheguem a um acordo de onde a pessoa deve ficar. Peça à pessoa para se mexer se ela estiver no lugar errado. Podem então sentar-se nesse lugar.

8. Continue até que todos estejam na linha. Adicione quaisquer atividades sexuais em que eles não tenham pensado.

9. Pergunte:
   - ➜ Quais as atividades que podemos desfrutar e que não nos colocam em risco de infeção pelo HIV?
   - ➜ Qual o grau de perigo com que estamos dispostos a viver?

10. Pergunte quais as lições que as pessoas aprenderam com a atividade e como elas serão compartilhadas. Adicione qualquer informação conforme necessário.

42 VIAGEM DA ESPERANÇA E ILHAS FUTURAS

OBJETIVOS

- **Aprender que temos opções diferentes para nos protegermos da gravidez e das ISTs, incluindo o HIV e a reinfeção pelo HIV, que podem ser as escolhas certas em alturas diferentes das nossas vidas**
- **Pensar nos motivos pelos quais podemos decidir fazer uma certa escolha nesta altura**
- **Aprender o que dificulta a prática do sexo seguro e como podemos ajudar-nos uns aos outros a fazer isso**
- **Aprender como o sexo seguro pode ajudar-nos a alcançar o futuro que queremos para nós mesmos**

IDEAS-CHAVE

- Podemo-nos proteger da transmissão do HIV e da reinfeção pelo HIV através do sexo, optando por não ter relações sexuais, ou tendo relações apenas com um parceiro sem HIV que também só tenha relações sexuais connosco, ou usando sempre preservativos corretamente.
- Precisamos de ambos fazer um teste de HIV e usar preservativos inicialmente se um de nós for seropositivo. Se estamos a viver com HIV e a usar um tratamento eficaz, o nível de vírus nos nossos corpos será extremamente baixo. Se tomarmos o nosso tratamento de forma consistente e correta, e o nível de vírus no nosso sangue se mantiver demasiado baixo para que possa ser medido, não poderemos transmitir o HIV através do sexo (vaginal, anal ou oral). Isto é conhecido como I = I (indetetável = intrasmissível). Isto significa que estamos a cuidar da nossa própria saúde e a ajudar a proteger os nossos parceiros.
- Podemos mudar, ao longo das nossas vidas, as escolhas de sexo seguro que fazemos. O importante é que pratiquemos uma delas.
- Podemos ajudar-nos mutuamente a praticar sexo seguro.
- O sexo seguro pode-nos ajudar a alcançar os nossos sonhos para o futuro.

MATERIAIS

Use materiais disponíveis localmente para fazer os barcos, por exemplo, paus, pedras e folhas.

Tenha cuidado!

A menos que as pessoas no grupo realmente confiem umas nas outras, é melhor pedir-lhes para desempenharem uma personagem neste jogo, quando escolherem para que barco vão entrar. Elas podem desempenhar-se a elas próprias, mas ninguém vai saber se você der ênfase ao facto de que estão a fazer o papel de uma personagem.

Caso contrário, algumas pessoas, especialmente as raparigas, vão ficar com medo de entrar em qualquer um dos barco que não seja o barco da abstinência, no caso de serem julgadas(os) ou de as pessoas falarem delas(es). Isto pode colocá-las(os) em perigo. Cuide dos jovens que vivem com o HIV.

ATIVIDADE 1h30 minutos

Todas as idades. Separe em grupos de rapazes e raparigas, mas tente uma outra vez com as pessoas a desempenharem papéis, em vez de serem elas próprias, para ver se esta atividade resulta com as raparigas e os rapazes juntos.

1. Explique que estão todos a atravessar o 'rio da vida' dirigindo-se para as suas 'ilhas futuras'. Dentro da água há perigos que podem impedi-los de atravessar com segurança. Pergunte:
   - ➜ Quais são alguns desses perigos?

   Tome nota dos perigos mencionados e adicione o HIV se ninguém o disser.

2. Explique que existem 'barcos' que podem ajudá-los a atravessar a água com segurança para chegar às suas ilhas futuras.

   Pergunte:
   - ➜ Quais são alguns destes barcos? O que pode ajudar-nos a protegermo-nos contra as ISTs, o HIV, a gravidez e o aborto? Adicione quaisquer ações de proteção que não sejam mencionadas, como

   a abstinência, mantendo-se fiel a um parceiro não infetado que também é fiel, usar preservativos, testagem ao HIV e tratamento eficaz do HIV.

3. Explique a ideia dos barcos como sendo a proteção, os crocodilos o perigo, e as ilhas futuras. Marque o chão para mostrar onde está a água e as ilhas futuras.

4. Divida em pares, ou grupos de três, e peça a cada grupo para fazerem um barco, um crocodilo ou uma ilha futura num sítio no chão. Coloque a ilha futura numa ponta e os barcos espalhados na água com os crocodilos pelo meio. As pessoas podem usar qualquer material local que encontrem para fazer os barcos, crocodilos e ilhas.

   As pessoas devem fazer:
   - ➜ Um barco de abstinência
   - ➜ Um barco do preservativo
   - ➜ Um barco da fidelidade
   - ➜ Um barco de testagem e tratamento do HIV
   - ➜ Um crocodilo HIV
   - ➜ Um crocodilo IST
   - ➜ Um crocodilo da gravidez
   - ➜ Um crocodilo com outros perigos quaisquer que eles conheçam
   - ➜ Duas ou três ilhas futuras mostrando os seus sonhos de um bom futuro que eles esperam alcançar

5. Explique que as opções diferentes de sexo seguro são adequadas a momentos diferentes dependendo da nossa idade, amizades, valores, sentimentos e situação atual, por exemplo, se somos casados ou numa relação a longo prazo ou se já tivemos filhos. O importante é que pratiquemos uma ou mais destas escolhas.

6. Peça a cada pessoa para pensarem numa outra pessoa que queiram representar neste jogo. Os participantes serão convidados a entrar num dos barcos ou a permanecer na água. Eles devem pensar numa pessoa da sua idade que talvez entre num dos barcos ou que fique na água.

   Dê ênfase ao facto de que as pessoas não estão a representar-se a elas próprias. (Algumas pessoas podem escolher representarem-se a elas próprias, mas ninguém o vai saber.)

7. Agora peça a todos que entrem para o seu barco ou que fiquem na água.

8. Peça a cada pessoa, uma por uma, para explicar:
   - ➜ Porque escolheu ir para aquele barco?

   As outras pessoas podem fazer-lhes perguntas.

9. Após as explicações e perguntas, pergunte:
   - ➜ Alguém quer trocar de barco?

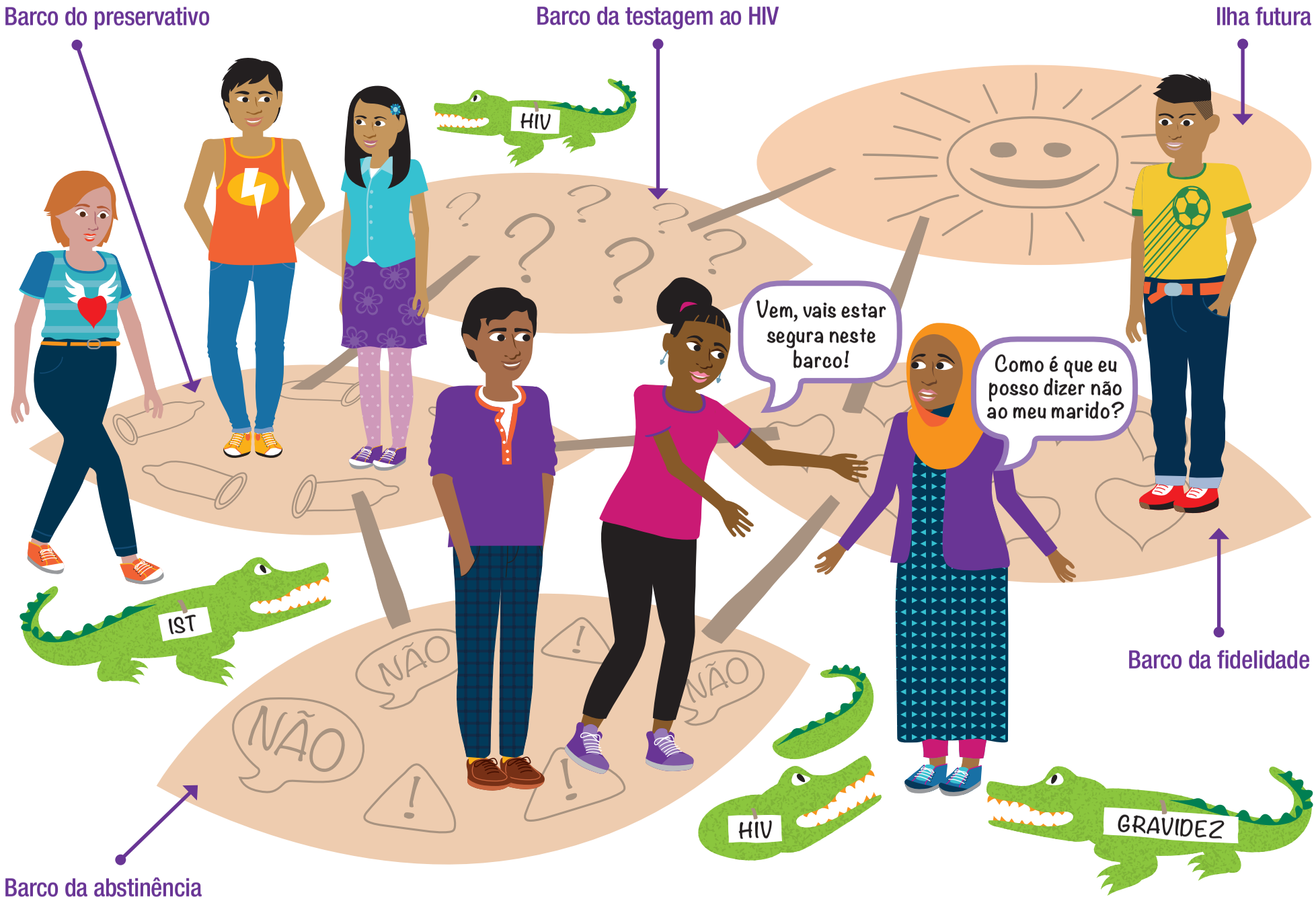
10. Pergunte às pessoas na água:
    - ➜ Porque está dentro da água?

    Por exemplo, uma rapariga que ama um rapaz e gosta de fazer sexo com ele, mas ele recusa-se a usar preservativos e ela não sabe se ele é fiel.

11. As pessoas nos barcos tentam ajudar as pessoas que estão dentro da água a entrarem para dentro de um barco. Por exemplo, eles podem chamar o namorado e tentar persuadi-lo a usar preservativos.

12. Pergunte às pessoas o que aprenderam com esta atividade e resuma os pontos principais.

13. Pergunte:
    - ➜ Para qual barco entraria agora?


Barco do preservativo
Barco da testagem ao HIV
Ilha futura
HIV
Vem, vais estar segura neste barco!
Como é que eu posso dizer não ao meu marido?
IST
NÃO
NÃO
NÃO
HIV
GRAVIDEZ
Barco da fidelidade
Barco da abstinência

43 PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DE PAIS/MÃES PARA FILHOS

OBJETIVOS

- **Motivar os jovens homens e mulheres a tomar medidas para protegerem-se das ISTs e do HIV à medida que crescem, a fim de poderem ter bebés saudáveis**
- **Motivar potenciais pais e mães a fazerem um teste de HIV e IST antes de tentarem conceber e após a conceção**
- **Equipar os jovens homens e mulheres com conhecimentos, atitudes positivas e competências para reduzir o risco da transmissão do HIV aos seus filhos, no caso de algum deles ser seropositivo**

IDEAS-CHAVE

As infeções sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV, podem ser transmitidas 'verticalmente' das mães para os bebés durante a gravidez, parto ou amamentação.

Há uma probabilidade em cada três, que o HIV seja transmitido de uma mãe que vive com HIV para o bebé, nas três formas acima mencionadas. As pessoas que já são pais, e que querem ser pais no futuro, podem tomar medidas para proteger o seu bebé e reduzir significativamente a possibilidade da transmissão do HIV.

Os passos que podemos tomar para reduzir a infeção pelo HIV nos nossos filhos são:

Antes da gravidez

- Ambos os pais protegem-se do HIV quando estão a crescer.
- Ambos os pais fazem um teste de HIV antes de conceber.
- Se um deles, ou ambos, forem seropositivos eles abstêm-se ou usam preservativos inicialmente. Eles tomam o tratamento do HIV de forma consistente para manter o nível de vírus no sangue o mais baixo possível. Lembre-se: se o nível de vírus for tão baixo que não pode ser medido ('indetetável'), não pode ser transmitido durante o sexo ('intransmissível').
- Eles fazem um controlo médico às outras ISTs e tratam-nas.

Durante a gravidez

- Ambos os pais fazem um teste de HIV. Eles tomam ARVs se necessário.
- Se um dos dois parceiros souber que é seropositivo, ou se qualquer um dos dois não souber o seu estado de HIV, ou se qualquer um deles estiver a ter relações sexuais fora do relacionamento, eles praticam sexo mais seguro, abstendo-se ou usando preservativos.
- A mãe vai à clínica pré-natal regularmente. Se a mãe é HIV negativa, ela faz um teste de HIV às 34 semanas.
- Eles revelam se têm HIV, para que possam ser encaminhados para os serviços corretos.
- Se ambos os pais, ou a mãe, forem seropositivos é importante aderirem aos ARVs o tempo todo.

IDEAS-CHAVE

Durante o parto

- Uma mãe seropositiva, que não está em tratamento ARV, vai tomar um medicamento chamado AZT a partir da semana 28. Durante o trabalho de parto ela tomará uns medicamentos que se chamam Nevirapina e Septrina, e após o parto o seu recém-nascido também os tomará.
- Para proteger a sua própria saúde, a mãe deveria também ter acesso a tratamento de longo prazo para o HIV e medicamentos para outras infeções.
- Algumas mães têm uma operação chamada cesariana para tirar o bebé rapidamente se o parto for demorado.
- O bebé é lavado e os fluidos de nascimento são limpos dos olhos, nariz e boca imediatamente após o parto.

Após o parto

- Não dê de mamar de todo, ou então dê de mamar exclusivamente (não dê ao bebé outros alimentos ou bebidas) nos primeiros seis meses de vida, e em seguida pare completamente e comece a dar outros alimentos ao bebé. Se estiver a tomar TAR, uma carga viral indetetável reduz o risco da amamentação, mas não o reduz para zero.
- Leve o bebé rapidamente para a clínica de saúde se houverem quaisquer problemas ou se o seu crescimento for fraco.
- Continue a tomar os ARVs e abstenha-se ou pratique sexo protegido.

ATIVIDADE

1 hora e 30 minutos

Todos as idades

Fazer um desenho animado

1. Coloque as pessoas em pares e peça-lhes que pensem numa situação onde uma mulher e um homem estão a planear uma gravidez. Eles decidem fazer um teste de HIV e um controlo médico às ISTs para terem filhos saudáveis.
2. Em pares, peça-lhes para desenharem uma série de desenhos animados para contar a mesma história. Eles devem incluir balões de fala para mostrar o que o homem e a mulher estão a dizer.

3. Peça aos pares para trocarem os seus desenhos animados
4. Peça-lhes para resumirem as mensagens principais dos desenhos animados usando as ideias-chave desta sessão. Por exemplo:
   - ➜ Ambos irão fazer testes de HIV e ISTs.
   - ➜ Se algum deles for seropositivo, eles usarão preservativos inicialmente.
   - ➜ Eles irão obter ajuda de um profissional de saúde qualificado, ter o parto numa clínica de saúde, vão tomar os ARVs e seguir quaisquer outras recomendações de saúde.
   - ➜ Eles vão tomar o tratamento de forma consistente e correta e fazer testes regulares à carga viral, para garantir que o nível de vírus no sangue permaneça demasiado baixo para ser medido. Isto significa que não podem transmitir o HIV através do sexo.
   - ➜ A mãe alimentará o bebé somente com leite materno por seis meses e depois mudará para os alimentos para o desmame.

44 O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO RELACIONADOS AO HIV

OBJETIVOS

- **Compreender o significado e as causas do estigma e discriminação relacionados ao HIV**
- **Compreender as consequências do estigma e da discriminação na prevenção da infeção do HIV, nos cuidados às pessoas que vivem com HIV e para garantir a igualdade de direitos**
- **Encontrar maneiras de prevenir o estigma relacionado ao HIV, desafiar a discriminação e alcançar os direitos humanos de todos**

IDEAS-CHAVE

Tenha cuidado!

O tema do estigma e discriminação relacionado ao HIV pode ser muito pesado e doloroso, especialmente para aqueles de nós vivendo com o HIV, ou cujas famílias são afetadas por ele. Fique atento aos participantes e use o seu julgamento para decidir quando é preciso fazer uma pausa. As pessoas podem precisar de um momento calmo para refletir e recuperar. Uma música/atividade em grupo pode ser uma boa maneira de fechar a sessão numa nota positiva e unida.

- O estigma relacionado ao HIV é quando as pessoas pensam que uma pessoa ou grupo associado ao HIV tem menos valor do que outros.
- A discriminação relacionada com o HIV ocorre quando uma pessoa estigmatizada é tratada de maneira injusta ou desmerecida porque é seropositiva, ou porque pertence a um grupo considerado em alto risco de contrair o HIV.
- O estigma relacionado ao HIV baseia-se nas desigualdades e injustiças que já existem em relação ao género, idade, pobreza, raça ou comportamento sexual.
- As instituições também podem discriminar contra as pessoas.

Causas do estigma relacionado ao HIV

- O estigma em relação às pessoas com HIV pode resultar dos seguintes factores: falta de compreensão e medo da doença e como esta se espalha; preconceito; pobreza; medo da doença e morte; medos sociais relacionados à sexualidade; mensagens sobre o HIV e a SIDA que aumentam o medo.

Consequências do estigma

- O estigma e discriminação levam à negação dos direitos humanos daqueles de nós que vivem com o HIV. Por exemplo, podem negar-nos o direito de trabalhar, de permanecer na escola, de obter assistência médica, de casar, ter filhos, viajar ou de regressar para o nosso próprio país ou de viver na nossa comunidade.
- O estigma, a discriminação e a violação de direitos agravam os resultados da epidemia.

IDEAS-CHAVE (continuação)

- Aqueles de nós vivendo com o HIV, ou os que pensam que estão em risco, podem sentir vergonha, culpa e medo – nós estigmatizamo-nos a nós próprios. Isto pode levar-nos a esconder as nossas preocupações e a evitar fazer um teste ou praticar sexo seguro, no caso das pessoas suspeitarem que temos HIV. Impede-nos de obter cuidados bons para nós e para os nossos familiares que possam ter HIV.
- O estigma e a discriminação causam mais ansiedade e sofrimento, o que pode prejudicar a nossa saúde e bem-estar.

Prevenção do estigma

- Todos nós podemos ajudar a prevenir o estigma e a discriminação relacionados ao HIV nas nossas vidas diárias de muitas maneiras diferentes.
- Aqueles de nós com HIV são iguais a qualquer outra pessoa. Nós não esperamos ser tratados de forma diferente - nem melhor nem pior do que qualquer outra pessoa. Precisamos compartilhar as nossas preocupações e sentimentos sobre a nossa doença com amigos e familiares, e que eles às vezes nos deêm uma ajuda prática.
- Enfrentamos a realidade do HIV e podemos assumir a liderança no apoio mútuo e ajudar os outros a tomarem as medidas necessárias para se protegerem. Podemos promover mudanças na nossa cultura, normas de género e meio ambiente que pode facilitar às pessoas terem uma vida sexual feliz e segura.
- Fortaleça as capacidades das pessoas com os conhecimentos, as competências e a autoconfiança necessários para lidar com a epidemia.
- Junte-se àqueles de nós que têm HIV para desafiar o estigma e assumir o controlo de como lidar com o HIV nas nossas comunidades.
- Pronuncie-se contra todas as formas de estigma e discriminação, por exemplo, contra as mulheres, os jovens e as trabalhadoras(es) de sexo.
- Aprenda e ensine os outros sobre:
  - Como o HIV é, e não é transmitido, para reduzir o medo de estarmos com pessoas que têm HIV
  - Como qualquer um de nós pode estar infetado com o HIV ou ser infetado se tivermos relações sexuais, ou se levarmos injeções, ou se tivermos sido expostos com cortes ou sangue por uma razão qualquer, ou se tivermos nascido e sido amamentados durante a epidemia
  - Como aqueles de nós que vivem com o HIV podem viver uma vida feliz, saudável e longa com o tratamento eficaz
  - Como todos nós perdemos quando as pessoas com HIV são maltratadas porque assim o HIV espalha-se mais rapidamente e tem um efeito pior
  - Como todos devemos trabalhar para alcançar os direitos humanos das pessoas com HIV
  - Como podemos todos, sendo atenciosos e carinhosos, contribuir para prevenir o HIV; cuidar daqueles de nós que estão infetados, e que são afetados, e assim acabar com as consequências piores da epidemia

ATIVIDADE 1 hora para cada atividade Todos os grupos

Atividade 1: Compartilhar experiências de viver com HIV

1. Se houver pessoas no grupo que vivem com o HIV abertamente, convide-as a falar sobre as suas experiências e a responder a perguntas. Estabeleça a regra de que a pessoa vivendo com HIV pode recusar-se a responder a quaisquer perguntas que ele ou ela não queira responder. Peça às pessoas que pensem em como eles se sentiriam sobre uma certa pergunta antes de a fazer. Todas as perguntas devem respeitar a pessoa que as vai responder.

2. Falem juntos sobre como o grupo pode ajudar-se mutuamente a viver de maneira positiva com HIV, incluindo a prevenção, cuidados, apoio àqueles cujas vidas têm sido mais afetadas e garantindo os direitos iguais para todos.

   Pergunte:

   - ➜ Que pontos fortes e lições podemos aprender uns dos outros para enfrentar o HIV? O que nos faz ter respeito por nós próprios?
   - ➜ Que problemas enfrentam as crianças e os jovens que vivem com HIV? Como é que podemos trabalhar juntos para resolver estes problemas?
   - ➜ O que é que cada um de nós pode fazer, individualmente e em grupo, para enfrentar a epidemia?

Atividade 2: Dramatizações

1. Divida em três grupos. Se houver pessoas que são abertas sobre o seu estado de HIV, tente ter pelo menos uma pessoa seropositiva em cada grupo.

2. Peça a cada grupo para preparar duas dramatizações para mostrar uma das seguintes situações:

   - ➜ Uma pessoa jovem vivendo com HIV
   - ➜ Uma pessoa jovem cujo familiar, ou familiares, vivem com HIV
   - ➜ Um órfão que está a viver com uma nova família

A primeira dramatização deve mostrar o que pode correr mal para um jovem nesta situação. A segunda dramatização deve mostrar maneiras positivas de lidar com a situação.

As dramatizações podem mostrar o que o jovem pode fazer ele mesmo, o que as suas famílias e amigos podem fazer e o que os líderes comunitários, profissionais de saúde, professores, etc. podem fazer para lidar bem com a situação.

As pessoas que vivem abertamente com HIV podem ensinar às outras pessoas a desempenharem o seu papel, para que estas possam pôr-se no lugar de uma pessoa com HIV.

3. Peça a cada grupo que apresente as suas dramatizações e que realçem o que as várias pessoas podem fazer para ajudarem-se umas às outras a lidar com o HIV.

ATIVIDADES (continuação)

Atividade 3: Designações (etiquetas)

1. Explique que em determinada comunidade existem nove pessoas vivendo com HIV que precisam de tratamento ARV. Infelizmente, o governo só tem ARVs suficientes para três pessoas em cada comunidade. Eles pedem aos líderes comunitários e provedores de serviços que decidam quem deve receber o tratamento. As pessoas que vivem com HIV são mencionadas abaixo.
   - ➜ Uma rapariga de 16 anos que é a primeira no seu grupo na escola, e que paga as propinas da escola e ajuda a sua família vendendo sexo
   - ➜ Um rapaz de 20 anos que tem uma boa quinta, usa drogas e tem duas namoradas
   - ➜ Um órfão que foi abusado sexualmente pelo seu tio
   - ➜ Uma mulher divorciada vivendo com HIV que trabalha como professora e que não pode ter filhos
   - ➜ Um homem casado com duas esposas vivendo com HIV
   - ➜ Um homem jovem, jogador de futebol famoso, e que tem muitas namoradas
   - ➜ Uma mulher com oito filhos que fez um aborto quando engravidou outra vez
   - ➜ Um avô que faz propostas de sexo a raparigas novas
   - ➜ Um padre que secretamente tem sexo com um jovem
2. Os participantes são os membros da comunidade que devem decidir quem vai receber o tratamento. Peça a cada pessoa que pense, individualmente, nas três pessoas que escolheria e por quê. Põem-se depois em pares e compartilham as pessoas que escolheram e as razões pelas suas escolhas. Os pares devem então juntar-se a outro par e tentar chegar a um acordo sobre quais as três pessoas que devem receber tratamento e justificar as suas escolhas.
3. Peça aos grupos para apresentar as suas listas e para fazerem uma lista principal, que classifica o número de vezes que cada pessoa foi escolhida.
4. Peça às pessoas para olharem para a lista de classificação.

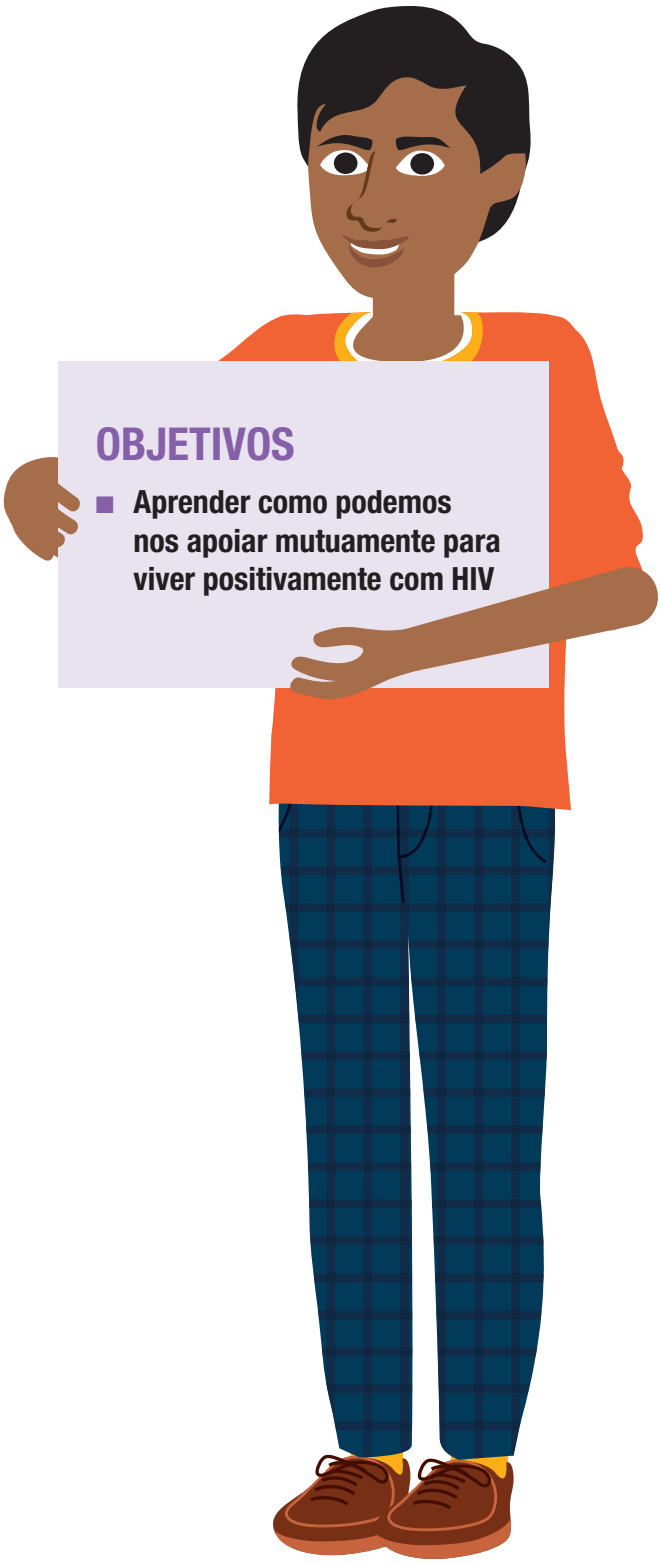
   Pergunte:
   - ➜ O que aprendemos sobre nós mesmos e sobre os outros nesta atividade?
   - ➜ Que razões usamos para decidir quem é que deve receber tratamento?
   - ➜ O que é que isto nos ensina sobre o estigma?
   - ➜ Como é que nos sentimos a decidir quem é que deve ter uma oportunidade de ficar saudável e viver mais tempo, e quem é que não deve?
   - ➜ Está correto que as pessoas possam escolher quem recebe ARVs e quem é que não os recebe?
   - ➜ O que mais poderiamos fazer nesta situação?
5. Saliente que as pessoas podem também advogar para que os ARVs sejam disponíveis para toda a gente.
6. O que aprendemos sobre o estigma? Como é que vamos usar o que aprendemos antes da próxima reunião?

Atividade 4: O que perdemos, o que poderíamos ganhar

1. Divida em dois ou três grupos.

   Peça a cada grupo para discutir:
   - ➜ O que eles, a sua família e comunidade perderam por causa da discriminação contra as pessoas vivendo com HIV
   - ➜ O que eles, a sua família e comunidade ganharam ao não discriminar contra as pessoas vivendo com HIV
2. Peça-lhes que apresentem ao grupo inteiro.
3. Peça-lhes para desenvolverem uma dramatização para realizar na comunidade mostrando os pontos principais.

45 VIVER BEM COM HIV



OBJETIVOS

- **Aprender como podemos nos apoiar mutuamente para viver positivamente com HIV**

IDEAS-CHAVE

- Aqueles de nós que vivem com o HIV não devem ser discriminados por causa do seu estado de HIV.
- Aqueles de nós que vivem com o HIV têm o direito:
  - De exprimir e desfrutar da nossa sexualidade
  - A serviços de saúde oportunos, adequados e de alta qualidade que respeitem a nossa independência, privacidade e bem-estar
  - A uma provisão fiável e contínua de tratamento antirretroviral, juntamente com acesso regular a testagem de carga viral, para garantir que o vírus seja controlado eficazmente. I = I (indetetável = intransmissível) significa que se o nível de vírus no nosso sangue for mantido tão baixo que não pode ser medido, NÃO PODEMOS transmitir o HIV através do sexo (vaginal, anal ou oral)
  - De decidir se queremos ter filhos ou não, quando e com quem
  - A ter acesso aos recursos necessários para impedir a transmissão de pais para filhos
  - A obter toda a informação e apoio que precisamos para viver uma vida saudável
  - A decidir se vamos divulgar o nosso estado de HIV, e a quem e quando, e fazê-lo somente quando nos sentirmos seguros e compreendidos
- Praticar sexo seguro não é apenas a responsabilidade das pessoas vivendo com HIV e outras ISTs; todos nós compartilhamos esta responsabilidade.
- Muitos jovens que vivem com HIV enfrentam formas diferentes de discriminação e estigma social, como o isolamento da família, dos amigos e da comunidade. Esta é uma barreira importante que nos impede de vivermos uma vida saudável.

ATIVIDADE 1 hora Todas as idades a partir dos 12 anos, incluindo pais e cuidadores.

1. Explique que vamos falar sobre viver bem com o HIV.
   - ➜ Muitos de nós não sabemos se temos HIV ou não.
   - ➜ Elogie aqueles de nós que tiveram a coragem de fazer um teste de HIV e que estão a agir para permanecerem negativos ou que estão a viver positivamente com o vírus. Se alguém já contou ao grupo que está a viver com HIV, diga-lhes que aguardamos com interesse para aprender muito com as suas experiências, mas lembre-lhes que é inteiramente da sua escolha decidir quando querem e o que querem compartilhar.
2. Ponham-se em grupos pequenos para ouvir uma história. Peça ao grupo para escolherem nomes para os dois personagens principais. Leia a história por etapas e peça às pessoas que discutam algumas das questões a cada etapa.

"Um homem de 18 anos completou dez anos na escola e é agora um agricultor trabalhador que também está a aprender carpintaria. Ele dança bem e as raparigas gostam sempre dele. Ele está a namorar com uma rapariga da mesma idade e planeiam-se casar após a colheita. O jovem participou numa palestra sobre a prevenção do HIV e tem receio que possa ter HIV porque teve quatro namoradas antes desta. Ele está a tentar decidir se deve fazer ou não um teste de HIV… "

- ➜ O que é que acha que ele está a sentir?
- ➜ Acha que ele deve discutir isto com a sua namorada?

"…Depois de fazer o teste ele obtém os resultados que diz que ele é seropositivo… "

- ➜ Como é que ele se sente quando ouve a notícia?
- ➜ O que é que ele pode fazer agora?

"…Ele decide contar à sua namorada o resultado do teste porque é importante para ambos. Ela decide fazer um teste de HIV. Ela também é seropositiva… "

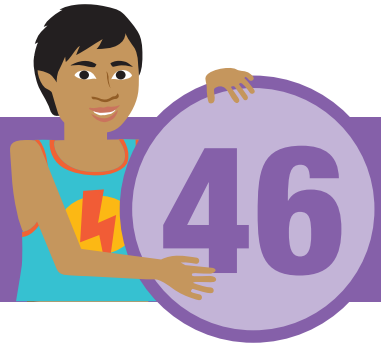
- ➜ Como é que acha que ela se sente?
- ➜ Como é que eles podem apoiar-se um ao outro?

"…Eles decidem viver da maneira mais positiva possível. Ambos sentem-se saudáveis e seguem em frente com a sua vida e trabalho. Depois de uma das suas visitas para uma revisão médica regular (check-up) no hospital, eles começam o tratamento com antirretrovirais (ARV), que devem tomar corretamente todos os dias. Estas drogas reduzem a quantidade de vírus no seu sangue e ajuda as pessoas com HIV a viverem saudavelmente muito tempo."

Pergunte e compartilhe as ideias das pessoas sobre as seguintes questões:

- ➜ Como é que eles podem ajudar-se um ao outro a tomar o tratamento de forma consistente e correta?
- ➜ O que é que pode dificultar a tomada do seu tratamento de forma consistente e correta?
- ➜ Que outras coisas podem eles fazer para manterem-se saudáveis?
- ➜ Se eles fossem seus amigos, como é que os ajudaria? Que coisas iria aprender com eles?

3. Reúna o grupo e pergunte:
   - ➜ Como é que vamos usar o que aprendemos antes da próxima reunião?



46 REVELAR ÀS PESSOAS O NOSSO ESTADO DE HIV

OBJETIVOS

- **Definir o que significa a revelação do HIV**
- **Identificar maneiras de tornar este processo mais seguro para aqueles de nós que vivem com HIV**

IDEAS-CHAVE[8]

- O direito à confidencialidade e privacidade é reconhecido como fazendo parte dos direitos sexuais e reprodutivos.
- A revelação do HIV é o processo voluntário de contar aos familiares, amigos, parceiros ou outras pessoas o nosso estado de HIV.
- Um processo de revelação tem cinco elementos principais:
  - É voluntário. Ninguém deve ser forçado a revelar o seu estado a quem quer que seja.
  - Considera o desenvolvimento geral do indivíduo. Revelar a seja quem for (mas particularmente quando se trata de uma criança, seja sobre o seu próprio estado ou o estado dos seus pais) exigirá consideração da sua idade, capacidade e desenvolvimento geral. Há muitas maneiras de divulgar, dependendo de com quem estamos a falar
  - É um processo gradual. A revelação do HIV não é uma ação simples, feita de uma só vez com toda a gente. A revelação pode começar com pequenas informações, aumentando gradualmente a quantidade de detalhes fornecidos. Pode começar com as pessoas com as quais nos sentimos mais confortáveis para que possamos construir a nossa rede de apoio.
  - É apoiada por profissionais e pessoas experientes, incluindo aqueles que vivem com HIV. Se a revelação do HIV é feita de maneira descuidada, o processo pode-se tornar mais difícil e até mesmo expôr a pessoa a reações violentas.
  - É planeada. Antes de revelar pense não só nas boas mas também nas más consequências que poderá enfrentar. Se está preocupado com a sua segurança pessoal, pode fazê-lo num espaço público mas tranquilo, onde haja pessoas por perto.
- A comunicação aberta e a confiança são importantes para se ter relações saudáveis. Ao mesmo tempo, também é sensato tomar medidas para nos protegermos de situações que possam comprometer a nossa segurança (por exemplo, se pensarmos que alguém pode reagir violentamente se lhes contarmos).
- É boa idéia conversar com outros jovens que vivem com HIV sobre as maneiras diferentes de revelar o seu estado, e o que correu bem, pois assim pode aprender com as suas experiências.
- Teste como as pessoas poderão reagir ao seu estado de HIV fazendo perguntas como: 'O que é que achas do HIV?' e 'Já conheceste alguém com HIV?' Isto vai ajudá-la(o) a ter uma noção do que eles pensam e como poderão reagir.

8. Adaptado da Organization for Social Services, Health and Development (OSSHD) (2016) *Living with HIV and Self-disclosure: A Manual for Young People Living with HIV who are Peer Facilitators*, and IPPF (2010) *Healthy, Happy and Hot: A young people's guide to their rights, sexuality and living with HIV.*

ATIVIDADE 1 hora Todos os grupos

Dar e receber notícias importantes

1. Comece por falar sobre a importância da honestidade e compreensão nas nossas relações uns com os outros, seja com a família, com os amigos ou parceiros.

2. Peça exemplos de ocasiões quando as pessoas deram notícias (boas ou más) aos familiares, amigos íntimos e outros. O que fez com que isto corresse bem, ou não muito bem? Pergunte também sobre aqueles momentos em que outras pessoas deram-lhes notícias importantes (boas ou más)? O que fez com que isto corresse bem, ou não muito bem?

3. Introduza conceitos-chave sobre a revelação do HIV. Certifique-se de usar linguagem que não seja estigmatizante e mantenha a mensagem à volta da idéia de que, para nos mantermos a nós e aos outros seguros e saudáveis, é importante divulgar o estado de HIV quando considerarmos adequado e oportuno fazê-lo. Ao mesmo tempo, os colegas, familiares e amigos também têm a responsabilidade de agir de maneira solidária e respeitosa.

4. Escreva num quadro as palavras 'pontos positivos' e 'pontos negativos'.

   Pergunte ao grupo:

   ➜ Quais são alguns dos aspectos positivos e negativos da revelação do HIV?

   Faça uma chuva de ideias (brainstorm) até que haja algumas sugestões para cada lado. Faça uma revisão rápida dos pontos levantados pelo grupo, pergunte a uma ou duas pessoas porque razão mencionaram certo ponto.

5. Peça aos participantes que se dividam em três grupos mais pequenos.

Um grupo irá trabalhar com este cenário:

Uma rapariga de 16 anos sabe que tem HIV, quer contar aos pais, mas tem medo da reação deles. Como é que ela pode fazer isto?

O segundo grupo irá trabalhar com este cenário:

Os pais de uma menina de 16 anos acabaram de descobrir que ela tem estado a viver com HIV há alguns meses. Como é que eles podem apoiá-la?

O terceiro grupo vai trabalhar com este cenário:

Os pais de uma criança pequena sabem que ela vive com HIV desde o seu nascimento, mas a criança ainda não conhece o seu próprio estado, nem o dos seus pais. Como é que os pais podem ajudar a sua criança à medida que ele(a) cresce?

6. Dê a cada grupo 10 ou 15 minutos para pensarem sobre os diferentes cenários.

   Ao fim deste tempo, cada grupo apresenta o seu caso. Após cada apresentação, peça aos membros dos outros grupos para comentarem e darem sugestões adicionais.

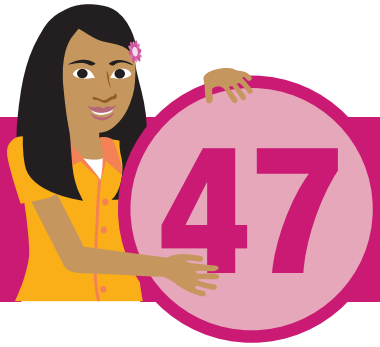
7. Faça as seguintes perguntas ao grupo:

   ➜ Como podemos apoiar alguém que está a compartilhar o seu estado de HIV connosco?

   ➜ Como é que podemos tornar o processo da revelação mais seguro para aqueles de nós que vivem com HIV

COMPETÊNCIAS DE VIDA

SESSÕES NESTA SEÇÃO			
47. Defendendo-nos a nós próprios	p137	1 hora	Todos os grupos.
48. Tomar decisões	p139	1 hora	Todos os grupos.
49. Manter as nossas decisões	p141	30 minutos para cada atividade	Todos os grupos.
50. Geração de rendimentos	p143	1 hora	Todos os grupos.
51. Resolução de problemas	p145	1 hora	Todos os grupos.
52. Assumir a responsabilidade	p148	1 hora	Todas as idades, incluindo adultos. Grupos mistos de rapazes e raparigas.
53. Os nossos sentimentos e respostas às críticas	p150	30 minutos para cada atividade	Todos os grupos.
54. Lidando com conflitos	p152	1 hora	Todas as idades, incluindo adultos. Grupos mistos de rapazes e raparigas.
55. Drogas e álcool	p154	Debate: 1h45 minutos Mapeamento: 1 hora	Todos os grupos, misto



47 DEFENDENDO-NOS A NÓS PRÓPRIOS

OBJETIVOS

- **Praticar formas de sermos fortes e de nos defendermos**

IDEAS-CHAVE

As pessoas muitas vezes tentam impedir os outros de serem fortes. Vão encontrar maneiras de fazê-lo desistir, mudar de idéias ou de abandonar as suas tentativas de alcançar aquilo que quer. Algumas destas maneiras estão mencionadas abaixo

- Fingem que não há nenhum problema

  'Oh, que coisa, estás a imaginar histórias. Ninguém está a provocar-te ou a rejeitar-te. Para de ser tão sensível.'

- Tentam fazê-lo sentir-se pequeno

  'Ora essa, sentes-te triste porque és fraco, só porque alguns dos teus colegas de grupo gozaram contigo. Cresce!'

- Discutem com o seu ponto de vista

  'Nós não temos HIV porque só fazemos sexo com raparigas bonitas. Deves ter estado com uma prostituta.'

- Tentam assustá-lo

  'Se vieres para ao pé de mim eu vou denunciar-te ao diretor e ele vai expulsar-te da escola por te comportares mal.'

- Dão-lhe informações falsas para o convencer a mudar de ideias

  'Não é verdade que não podes passar-nos o HIV. Imagina que cais quando jogamos à bola, e te cortas, e aí o sangue passa para a pele de outro rapaz. Ou a saliva da tua boca pode entrar para dentro do olho de alguém.'

- Tentam desconversar, fazê-lo mudar de assunto

  'Bom, não interessa, vamos esquecer o HIV. Oiçam lá, vocês todos, que notas tiveram em matemática?'

Algumas formas de resistir à pressão dos outros

- **Recusar:** diga 'não' de forma clara e forte. Continue a dizer que 'não'. Se não lhe prestarem atenção, vá-se embora.
- **Deixe para uma outra altura:** vamos-nos encontrar amanhã e falar um pouco mais sobre isto. Ainda não estou pronto(a).
- **Encontre algo em que ambos possam concordar:** Vamos fazer alguma coisa que nos faça felizes aos dois.

ATIVIDADE

1 hora Todos os grupos

Atividade 1: O que fazer quando as pessoas tentam impedi-lo(a) de ser forte

1. Consulte a lista na seção Ideias-chave.

Pergunte:

- ➜ Conseguimos pensar em exemplos quando as outras pessoas fizeram isto connosco?
- ➜ Qual é a melhor maneira de responder a cada um deles?

Atividade 2: O que fazer se alguém tentar persuadi-lo(a) a fazer algo que não quer fazer

1. Explique que às vezes as pessoas tentam convencer-nos a fazer coisas que não queremos fazer e que podem-nos prejudicar. Precisa então de encontrar maneiras fortes para continuar a recusar.

Peça ao grupo que digam a voz alta alguns exemplos deste tipo de situação. Escolha uma situação.

2. Convide duas pessoas para representarem numa dramatização a situação. Uma delas deve tentar o máximo possível de convencer a outra a fazer algo que não quer.

Diga ao resto do grupo para assistir e para identificar as diferentes maneiras que cada um deles está a usar para fazer o seu ponto de vista prevalecer

3. Quando a pessoa que está a tentar persuadir a outra ficar sem ideias, ou a pessoa que está a recusar acabar por ceder, peça a uma nova pessoa do grupo para experimentar.

4. Continue a mudar os atores até que todos tenham ficado sem ideias.

5. Pergunte:

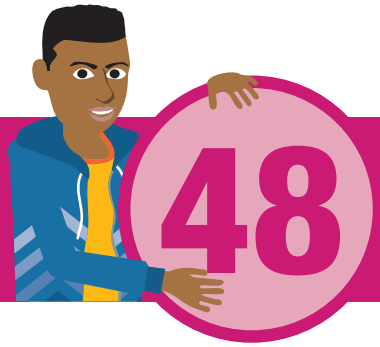
- ➜ Que maneiras usaram os persuasores para fazer a outra pessoa concordar? (Tome nota destes pontos.)
- ➜ Que maneiras usaram para resistir aqueles que estavam a recusar?
- ➜ Quais as maneiras que funcionaram bem? (Tome nota destas maneiras.)

Discuta as vantagens e desvantagens da decisão finalmente tomada pela pessoa que estava a ser convencida.

6. Divida em grupos de três e peça-lhes para pensarem numa situação que possa acontecer a uma pessoa como eles, onde alguém está a tentar forçá-los a fazer algo que não querem fazer. Diga-lhes para alternarem os papéis e fazerem a dramatização com uma pessoa a dizer que 'não', outra a esforçar-se para a persuadir, e a terceira pessoa observando as maneiras que eles usam e o que funciona bem. Alternem para que todos no grupo desempenhem cada um dos papéis, usando situações diferentes.

7. Pergunte:

- ➜ O que é que aprendeu com esta atividade e como irá usar isto antes da próxima reunião?



48 TOMAR DECISÕES

OBJETIVOS

- **Aprender que todas as decisões têm uma consequência**
- **Aprender que tomamos muitas decisões no dia a dia e que algumas delas podem mudar as nossas vidas para melhor ou pior**
- **Aprender a importância de manter uma decisão**
- **Aprender a tomar uma decisão**

IDEAS-CHAVE

- Todos os dias tomamos decisões, escolhendo fazer uma coisa ou outra. Algumas são decisões grandes, outras são decisões mais pequenas.
- As decisões que tomamos sobre as amizades e a sexualidade são importantes e podem ter um grande impacto nas nossas vidas.
- Às vezes as decisões que tomamos são baseadas nos nossos sentimentos. Queremos fazer algo, e então seguimos em frente e fazêmo-lo sem pensar. Isto pode correr bem, mas também pode acabar mal. Por exemplo, muitas pessoas têm relações sexuais sem pensar nas consequências porque os seus sentimentos são muito fortes. Quando os sentimentos diminuem, podem aperceber-se que cometeram um erro.
- Ajuda pensar sobre os pontos positivos e negativos sobre cada escolha antes de tomarmos uma decisão, para que possamos avaliar qual é a melhor opção para nós e para os outros.

ATIVIDADE 1 hora

Dramatização do ponto de decisão

1. Explique que hoje vamos falar em como tomar boas decisões em relação às amizades entre rapazes e raparigas.

2. Peça a duas pessoas para representarem a história. O grupo pode escolher um nome para cada personagem.

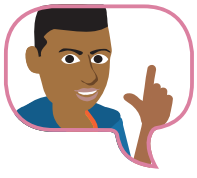
3. Explique que vai bater palmas no momento em que as duas pessoas precisam de tomar uma decisão. Os atores devem parar quando você bater palmas para que o grupo possa discutir o ponto de decisão.

A história

Há um jovem inteligente que está a aprender a ser carpinteiro. Ele encontra-se com a sua bonita vizinha, que tem 16 anos de idade, a caminho do mercado. Ela acabou de completar a escola e está a vender legumes.

Ele convida-a para irem os dois a uma diversão à noite na aldeia vizinha. Ele vai pedir uma bicicleta emprestada para a levar até lá e de volta.

Ao princípio ela recusa mas depois concorda se ele lhe prometer certas coisas.



Deixe os dois atores pararem a este ponto.

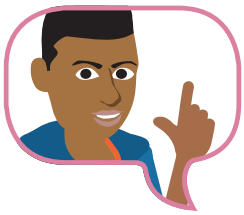
ATIVIDADES (continuação)

4. Pergunte ao grupo:

- ➜ Quais as promessas que ela quer que ele faça antes de ir à festa?
- ➜ Se ele prometer o que ela quer, ela deve concordar em ir com ele? Porque sim ou porque não?
- ➜ Quais é que podem ser as boas ou as más consequências de ir com ele?
- ➜ Como é que ela pode manter-se em segurança se for com ele?

5. Votem se iriam ou não com ele, se estivessem no lugar da rapariga.

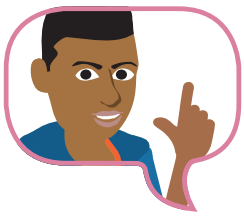
- ➜ Os rapazes e as raparigas votaram de forma diferente? Porquê?



Após a discussão, continue com a dramatização.

Ela concorda ir à diversão com ele, se ele prometer trazê-la de volta às 10 horas da noite e não beber ou fumar na festa. Ele promete.

Eles divertem-se na festa, dançam e começam a sentir-se bastante sexy. Quando chegam as 10 horas, nenhum dos dois se apercebe. Às 11 da noite, ela repara nas horas. Ele bebeu algumas cervejas e não consegue encontrar de todo a bicicleta. O dono levou-a de volta para a aldeia. Ele diz-lhe que vão ter que dormir na casa do seu irmão.



Pare os atores a este ponto.

6. Convide duas pessoas para mostrarem o que acontece a seguir na dramatização.

- ➜ Quais podem ser as consequências para eles?

7. Agora convide mais duas pessoas para mostrar um final diferente.

- ➜ Quais podem ser as consequências deste final?

8. Pergunte:

- ➜ O que é que viu a acontecer na dramatização?
- ➜ Isto acontece na nossa comunidade?
- ➜ Porque é que isto acontece?
- ➜ Quais é que foram os 'pontos de decisão' da história?
- ➜ Quais é que são as consequências para a rapariga e para o rapaz?
- ➜ Como é que ela poderia assegurar-se de que ele iria cumprir as suas promessas?
- ➜ Acha que ele estava a ser honesto com ela? Porque sim ou porque não?
- ➜ Porque é que os rapazes e as raparigas tentam enganar-se uns aos outros em fazer sexo?
- ➜ Porque é que as pessoas deixam-se enganar para fazerem sexo?

9. Convide as pessoas a representarem um último final mostrando como o casal conseguiu passar a noite ficando em segurança.

10. Pergunte:

- ➜ O que é que aprendeu com esta atividade? Como é que vai usar o que aprendeu antes da próxima reunião?

49 MANTER AS NOSSAS DECISÕES

OBJETIVOS

- **Aprender a manter boas decisões ou a tomar decisões novas**

IDEAS-CHAVE

- Pode haver boas razões para mudarmos de ideias. Uma decisão feita no passado pode ter sido boa nessa altura, mas numa nova situação pode já não ser a melhor escolha. Mudanças e novas informações podem indicar-nos que é melhor tomar uma nova decisão.
- Nem sempre é fácil manter a cada vez uma decisão por muito tempo. Podemos ficar cansados ou aborrecidos em tomar uma boa decisão ou achar que algumas das consequências são difíceis demais.
- Certas coisas fora de nosso controlo podem-nos impedir de tomar uma boa decisão.

Perguntas a serem feitas quando tomar uma decisão

- Onde estou neste momento da minha vida?
- Quais são os meus objetivos? Aonde é que eu quero chegar?
- Quais são as minhas escolhas para lá chegar? Quais são as vantagens e desvantagens de cada escolha?
- Quais são os recursos e apoio de que eu preciso para cada escolha?
- Quem é que eu preciso de envolver na decisão?
- O que é que poderia ajudar-me, ou impedir-me, de decidir por esta escolha?
- Quais é que são os possíveis bons e maus resultados para cada escolha?
- Que passos devo seguir para tomar a minha decisão?

ATIVIDADE 30 minutos para cada atividade Todos os grupos

Atividade 1: Ler uma história

1. Leia a seguinte história sobre dois amigos da escola. Peça ao grupo para escolher um nome para cada um dos personagens.

> **Uma menina e um menino são amigos da escola e vão juntos ao clube de jovens. Eles assinam um compromisso em que não farão sexo antes do casamento, mas não é assim tão fácil manter a decisão. Vejamos porquê.**
>
> **A família da rapariga não tem dinheiro suficiente para pagar as propinas escolares de todos os seus filhos. Eles decidem que ela já é suficientemente grande para sair da escola e ganhar algum dinheiro ou para casar-se. Ela fica muito infeliz e quando um homem de negócios diz-lhe que vai pagar-lhe as propinas escolares se ela for 'amiga' dele, ela questiona-se sobre o que fazer.**
>
> **O rapaz vai para outra aldeia para viver com o tio dele. O seu tio diz que já é hora de ele amadurecer e fazer amizades com as raparigas. Ele dá-lhe algumas ervas para fortalecê-lo e atrair as raparigas. O tio diz que voltará alguns dias mais tarde para ver como ele se está a sair.**

2. Divida em grupos e dê a história da rapariga a um grupo e a do rapaz a outro grupo.

3. Peça-lhes para discutirem as seguintes questões:
   - ➜ Por que é que a rapariga ou o rapaz decidiram assinar o compromisso?
   - ➜ Quais são as coisas que estão a dificultar a rapariga e o rapaz manterem a sua decisão?
   - ➜ Que escolhas têm a rapariga ou o rapaz?

4. Considerem cada escolha uma por uma, e discutam os pontos positivos e negativos de cada escolha.

   Pergunte:
   - ➜ O que é que você faria se fosse a rapariga / o rapaz? Porquê?

5. Agora peça ao grupo para considerar a vida da rapariga e do rapaz cinco anos mais tarde. O que é que eles acham que aconteceu? Quais é que seriam os bons e maus resultados a longo prazo das escolhas que os dois diferentes personagens podiam ter feito?

6. Pergunte:
   - ➜ O que é que aprendemos com esta atividade?
   - ➜ Como é que vamos usar o que aprendemos antes da próxima reunião?

Atividade 2: As nossas próprias decisões

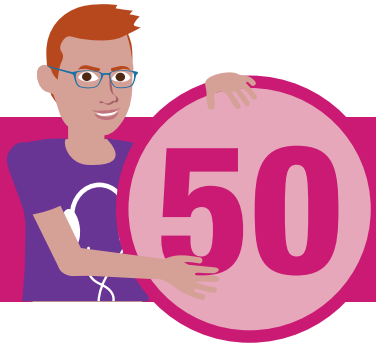
1. Divida o grupo em pares. Diga-lhes para pensarem sozinhos sobre uma decisão que tomaram e que conseguiram manter.

   Diga aos pares para conversarem com o seu amigo, cada um de sua vez, e que respondam a estas perguntas.

   Pergunte:
   - ➜ O que é que o ajudou a manter a sua decisão?
   - ➜ O que é que dificultou manter a sua decisão?
   - ➜ O que mais é que gostaria que acontecesse para ajudá-lo a manter a sua decisão?

2. Com o grupo todo, peça às pessoas para responderem a voz alta às perguntas, uma por uma.

3. Pergunte:
   - ➜ O que é que aprendeu com esta atividade? Como é que vai usar isto antes da próxima reunião?



50 GERAÇÃO DE RENDIMENTOS

OBJETIVOS

- **Considerar maneiras de ganhar, gastar e poupar dinheiro**
- **Aprender a usar dinheiro adequadamente de maneira a atender às nossas necessidades**

IDEAS-CHAVE

- Os jovens enfrentam uma grande sobrecarga de exigências onde precisam de dinheiro para satisfazer as suas necessidades (por exemplo, comprar comida, roupas e pagar as propinas escolares). Muitos factores podem dificultar o atendimento destas necessidades, como a pobreza ou a perda dos pais. Isto pode levá-los a trocar sexo por dinheiro, presentes ou favores.

- No entanto, existem maneiras positivas pelas quais os jovens podem ganhar dinheiro. É mais fácil fazer isto quando formamos grupos para organizar uma atividade de geração de rendimentos (AGR), como a apicultura, a pesca, a criação de porcos ou a agricultura para venda. Outras oportunidades podem incluir tornar-se aprendiz, tricotar, vender bolinhos ou outros alimentos, tocar música e fazer teatro, etc.

- Como jovens, podemos aprender as competências necessárias para identificar atividades de geração de rendimentos que tenham sucesso nas nossas comunidades. Podemos aprender como realizar uma mobilização de recursos, fazer um plano de negócios simples, e criar um comité de gestão de AGR para garantir que o projeto funciona bem.

- Podemos usar alguns dos fundos angariados, como fundos rotativos, para apoiar outros membros do grupo nos seus projetos individuais. Precisamos de manter diariamente registros cuidadosos do equipamento, dos lucros, das despesas e das economias.

- Se os jovens forem empoderados economicamente, isto pode aumentar a sua autoestima e capacidade para fazerem escolhas, como por exemplo, cuidar da sua saúde. As AGRs podem ajudar as pessoas que deixam a escola precocemente a terem acesso ao emprego e até a regressarem à educação.

- Acima de tudo, as atividades de geração de rendimentos proporcionam um fórum aos jovens para discutirem as questões que os afetam e encontrar possíveis soluções para resolvê-las. Estas incluem como ajudar os seus pais.

- O grupo cria confiança e reduz a insegurança, pois os colegas aprendem uns com os outros e compartilham como ganhar, gastar, economizar e registrar, a partir da sua própria experiência.

- Os grupos de geração de rendimentos são uma oportunidade para ensinar aos jovens outras competências de vida, incluindo maneiras de cuidar da sua saúde.

ATIVIDADE 1 hora Todos os grupos

Atividade1: Árvore de receitas e despesas

1. Em grupos do mesmo sexo, desenhe uma árvore no chão para mostrar todas as coisas em que gasta dinheiro (as folhas) e todas as formas em que ganha dinheiro (as raízes).

   Pergunte:

   - ➜ O que é que aprendeu ao desenhar a árvore?
   - ➜ Existem maneiras de reduzir ou alterar as suas despesas de maneira a usar o seu dinheiro de maneira mais prudente?
   - ➜ Existem outras maneiras em que possa ganhar dinheiro?

2. Juntem-se e compartilhem as vossas árvores.

   Pergunte:

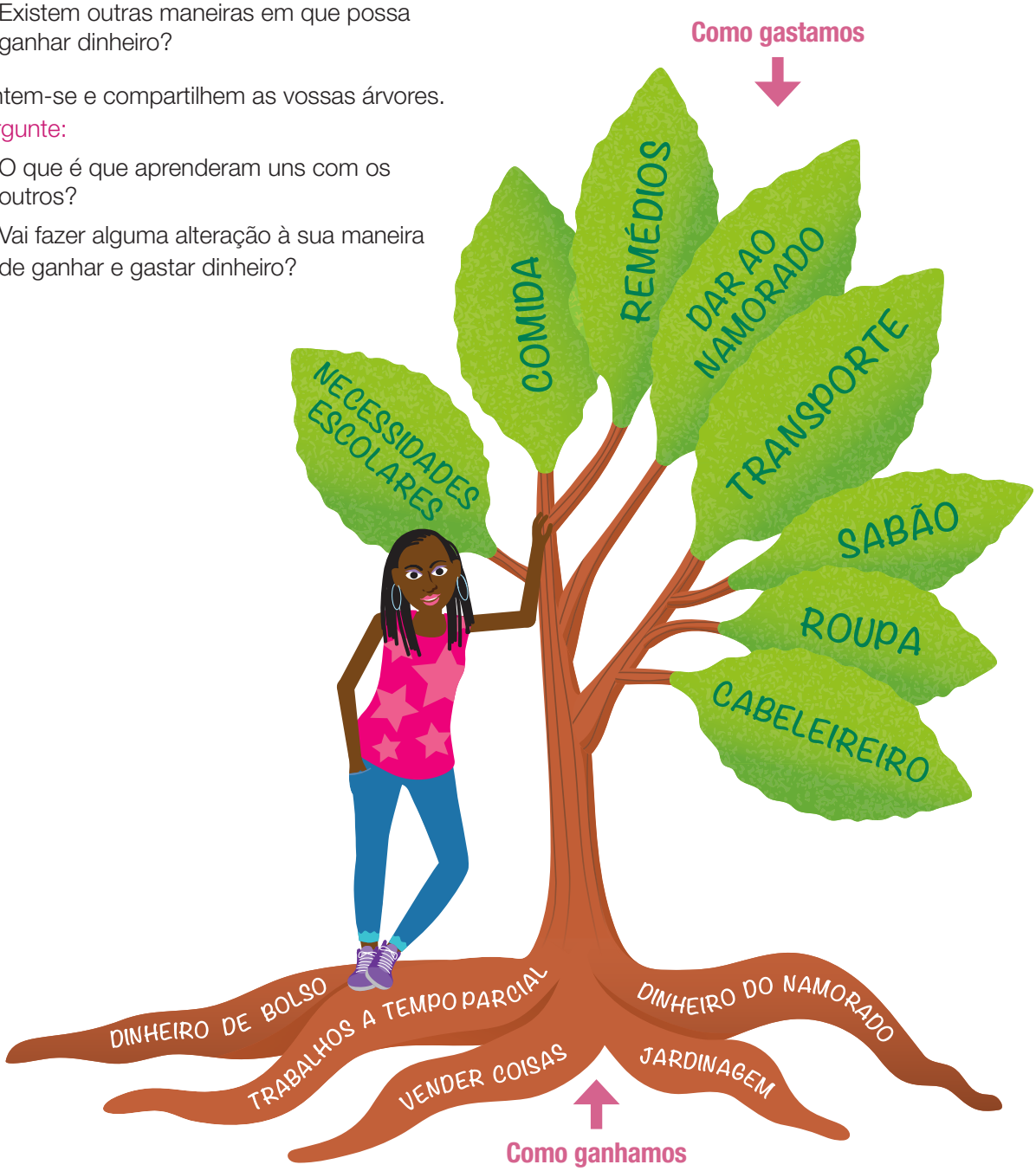
   - ➜ O que é que aprenderam uns com os outros?
   - ➜ Vai fazer alguma alteração à sua maneira de ganhar e gastar dinheiro?

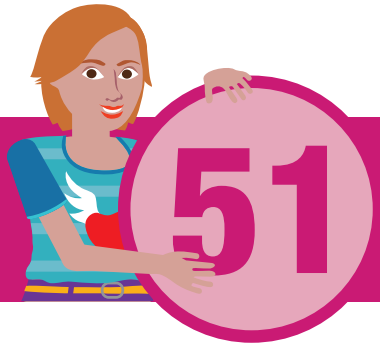
Atividade 2: Visita

1. Organize uma visita a um grupo de geração de rendimentos local para aprender como eles montaram o seu negócio e como este funciona.

2. Ajude os grupos a fazerem um plano para montar as suas próprias AGRs.

3. Encaminhe-os para organizações ou pessoas com competências e recursos para atividades de geração de rendimentos.





51 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

OBJETIVOS

- **Partilhar maneiras em que resolvemos problemas nas nossas vidas**
- **Praticar resolver um problema usando estas maneiras**
- **Encontrar mais maneiras de resolver problemas e tentar usá-las**

IDEAS-CHAVE

- Todos temos preocupações e problemas nas nossas vidas. Alguns são problemas grandes e outros são menores. Podemos aprender a resolver certos problemas o tanto quanto possível e a viver positivamente com aqueles problemas que não conseguimos resolver.
- Nós aprendemos e sentimo-nos fortes quando pensamos nos problemas que já resolvemos nas nossas vidas. Podemos usar as mesmas maneiras novamente para outros problemas.
- Podemos também imaginar novas formas de resolver problemas e colocá-las em ação.
- Podemos entender melhor os nossos problemas observando a razão pela qual estes acontecem. Podemos então pensar em maneiras de evitá-los.
- Podemos imaginar como gostaríamos que fossem as nossas vidas. E então, podemos analisar os passos que precisamos de dar para tornar os nossos sonhos realidade.

ATIVIDADE

1 hora — Todos os grupos

Atividade 1: Passos para resolver problemas

1. Explique que vamos aprender alguns passos para resolver problemas e depois vamos usá-los para resolver um problema. (Use a carta na página seguinte ou divida os participantes em grupos pequenos e peça a cada grupo que encontre uma situação com um problema relacionado com o seu tópico, e que acontece a pessoas como eles.)

2. Explique os passos para resolver um problema rapidamente, usando um exemplo simples e pedindo ao grupo para responder à pergunta a cada etapa.

   - ➜ **Passo 1** – Qual é o meu problema? (Explique isto claramente e escolha os problemas principais. Escolha um para começar.)
   - ➜ **Passo 2** – O que está a causar o meu problema? (Quais são todas as causas? Quais são as mais importantes?)
   - ➜ **Passo 3** – O que é que eu posso fazer sobre isto? (Quais são as formas realistas de resolvê-lo?)
   - ➜ **Passo 4** – Qual é o melhor caminho? (Para mim e para aqueles de quem eu gosto)
   - ➜ **Passo 5** – Quais os passos que devo tomar para resolvê-lo e quando?
   - ➜ **Passo 6** – Quem é que eu preciso que me apoie?
   - ➜ **Passo 7** – Resolvi o meu problema com sucesso? (Quando eu olhar para trás no futuro, ficarei contente?)

ATIVIDADE (continuação)

3. Leia a carta abaixo ou use as cartas dos grupos.

4. Peça a cada grupo que use os passos para ajudar quem escreveu a carta a resolver o seu problema. Leia cada passo um de cada vez, e dê tempo às pessoas para poderem responder às perguntas no seu grupo.

5. Com o grupo todo, partilhem o que aprenderam sobre a resolução de problemas. Se todos os grupos tinham o mesmo problema, peça a cada grupo que fale sobre uma das etapas e aos outros para acrescentar.

6. Pergunte:
   - ➜ O que aprendemos com esta atividade?
   - ➜ Como é que vamos usar o que aprendemos antes da próxima reunião?

Querida Tia Misozi,

Estou muito preocupada. Tenho 14 anos e estou no 7º ano. A minha mãe está sozinha e não temos muito dinheiro. Ela diz que não pode pagar as minhas propinas escolares no próximo período. Muitas vezes não tenho tempo para fazer os meus trabalhos de casa porque tenho que ajudá-la a vender amendoins depois da escola. Um rapaz no meu grupo ajuda-me com os trabalhos de casa e está-me a pedir para fazer sexo com ele.

O professor do meu grupo está-me sempre a dizer que eu sou bonita e quer que eu seja a sua amiga especial. Ele diz que vai pagar as minhas propinas e garantir que eu tenha notas altas para passar para o 8º ano. Ontem ele pediu-me para levar alguns livros para sua casa e começou a beijar-me. Eu dei uma desculpa e fugi, mas sei que ele vai tentar de novo. Os meus problemas estão-me a preocupar muito.

O que posso fazer?

Taonga

Atividade 2: Compartilhando experiências

1. Divida em grupos de cinco ou seis pessoas

2. Peça a todos para pensarem num problema que eles conseguiram resolver nas suas vidas. O problema pode ser grande ou pequeno, e não precisa de ser relacionado com a sexualidade.

3. Pergunte:
   - ➜ O que fez para resolvê-lo?
   - ➜ O que é que ajudou-o(a) a ter sucesso?

4. Peça a cada grupo que selecione um dos problemas, ou que juntem alguns, para criar um problema comum às pessoas como eles. Peça-lhes para prepararem uma dramatização para mostrar como resolveram o problema e porque é que tiveram sucesso.

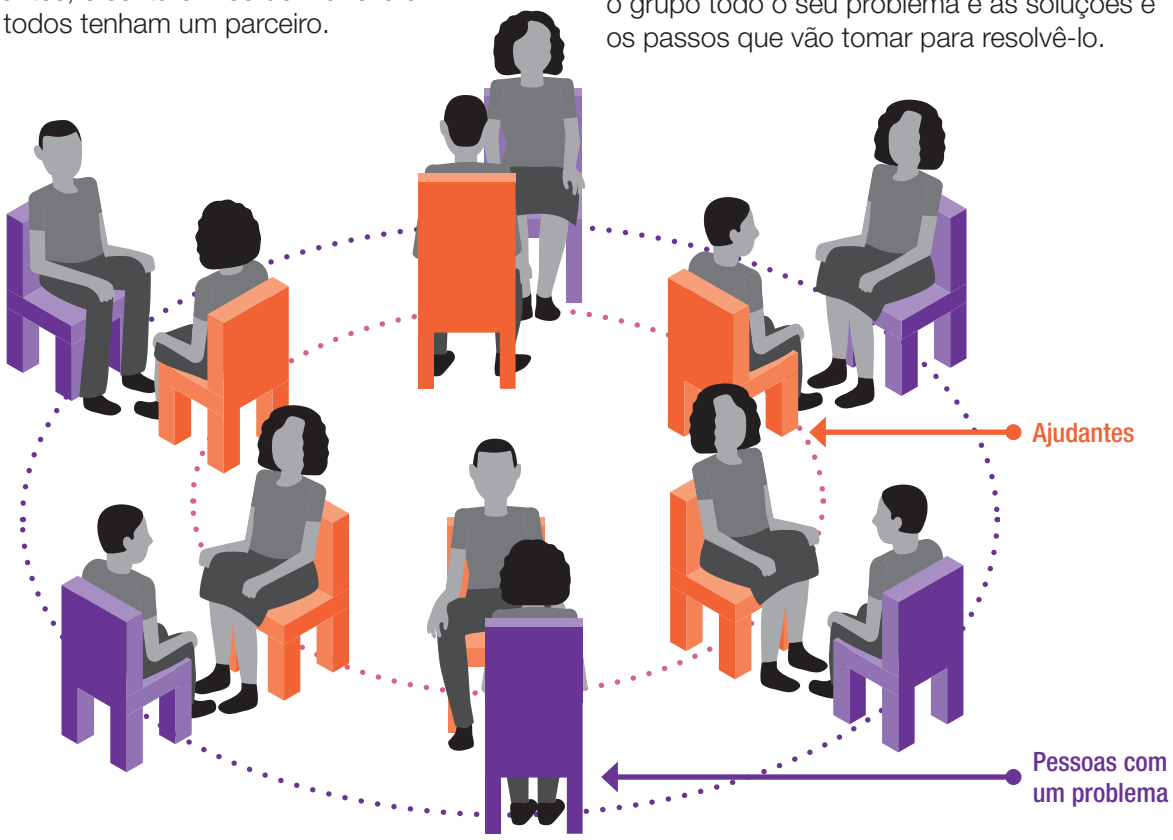
5. Peça-lhes que representem as dramatizações e que resumam todas as maneiras que ajudaram as pessoas a resolver os seus problemas com sucesso.

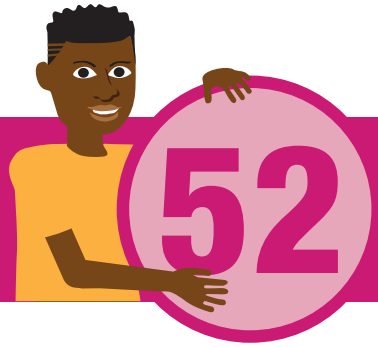
6. Pergunte:
   - ➜ Como é que podemos fortalecer estas maneiras para que seja mais fácil, para pessoas como nós, resolver problemas no futuro?

ATIVIDADE (continuação)

Atividade 3: Roda de Conselheiros – uma maneira de resolver problemas juntos

1. Explique que nesta atividade as pessoas vão ajudar-se umas às outras a encontrar soluções para os seus problemas. Os participantes vão formar uma 'roda' (conhecida como uma roda de Conselheiros ou de Margolis) para encontrar soluções, sendo algumas pessoas os 'ajudantes' e as outras as 'pessoas com um problema'.
2. Peça a todos que pensem num problema com o qual precisam de ajuda neste momento. Devem escolher um problema que não se importam que os outros fiquem a saber, e que não leve muito tempo para explicar nem para a obter ajuda.
3. Divida o grupo em 2. Faça um dos grupos ser os ajudantes e o outro grupo as pessoas com o problema. (Explique que todos terão a oportunidade de mudar mais tarde.)
4. Peça aos ajudantes para levarem as suas cadeiras e para fazerem um círculo no meio virado para fora.
5. Peça às pessoas com um problema, para porem as suas cadeiras à frente dos ajudantes, e sentarem-se de maneira a que todos tenham um parceiro.
6. Explique que as pessoas com um problema contam agora aos seus ajudantes o seu problema, e os ajudantes têm três minutos para sugerir soluções. As pessoas com um problema devem tentar-se lembrar de todas as soluções.
7. Ao fim de três minutos bata palmas e peça às pessoas com um problema que se levantem e se sentem na cadeira seguinte à esquerda. Agora eles estão sentados à frente de um novo ajudante e recebem novamente as suas sugestões durante três minutos.
8. Repita isto mais duas vezes.
9. Mude os lugares para que os ajudantes se tornem as pessoas com os problemas e vice-versa.
10. As pessoas com um problema agora movem-se um lugar para a direita, de modo a que encontrem um ajudante diferente. Repita a atividade.
11. Peça às pessoas que pensem em todas as sugestões que receberam dos ajudantes e que medidas vão tomar agora para resolver o problema.
12. Peça a voluntários para compartilharem com o grupo todo o seu problema e as soluções e os passos que vão tomar para resolvê-lo.





52 ASSUMIR A RESPONSABILIDADE

OBJETIVOS

- **Aprender a assumir responsabilidade pelas nossas ações**

IDEAS-CHAVE

- Ser responsável significa que os outros podem depender de nós e que podemos ter que dar justificações para explicar as nossa ações. Mantemos a nossa palavra e damos o nosso melhor em qualquer trabalho.
- Assumir a responsabilidade significa aceitar o nosso papel, quer as coisas corram bem ou mal. Isto significa assumir o controlo de uma situação, em vez de deixar as coisas simplesmente nos acontecerem.
- As responsabilidades estão ligadas aos direitos. Por exemplo, se temos o direito de decidir se vamos ter relações sexuais ou não, temos também a responsabilidade de garantir que, caso optemos por fazer sexo, vamos fazê-lo com o pleno acordo da outra pessoa e sem nos prejudicarmos, nem a nós nem a ninguém.
- Assumir a responsabilidade significa que quando as coisas correm mal, reconhecemos os nossos erros e reparamos os danos causados, em vez de arranjar desculpas ou culpar os outros.
- Não devemos tomar a responsabilidade por coisas que não são da nossa culpa. Por exemplo, quando as crianças são abusadas muitas vezes elas culpam-se a si próprias mas a responsabilidade nunca é delas.
- Podemos incentivar-nos uns aos outros a agir com responsabilidade e pedir também aos adultos que assumam as suas responsabilidades em proteger e apoiar os jovens.
- Os homens frequentemente esperam que as mulheres assumam a responsabilidade de prevenir a gravidez e as ISTs, inclusive o HIV e a reinfeção pelo HIV, embora sejam os homens que costumam tomar as decisões sobre o sexo. Estas normas e expectativas baseadas no género podem limitar a nossa capacidade de proteger a nossa saúde e bem-estar.
- É melhor se os rapazes e as raparigas partilharem a responsabilidade pelo seu comportamento e pelo que acontece nas relações.

ATIVIDADE 1 hora Todas as idades, incluindo adultos. Grupos mistos de rapazes e raparigas.

Responsabilidade comunitária

1. Divida em dois grupos.
2. Peça a um grupo para criar uma dramatização mostrando uma situação típica em que alguém como eles tem um problema sério relacionado com os relacionamentos ou a saúde sexual. Introduza personagens diferentes na dramatização que tenham alguma responsabilidade pela situação (por exemplo, um professor, enfermeiro, pai ou amigo), bem como os personagens principais envolvidos.
3. Apresente a dramatização ao resto do grupo.
4. Peça aos personagens que fiquem no meio e permaneçam no papel deles.

   Pergunte ao público:

   ➜ Quem é que tem alguma responsabilidade por este problema?
5. Para cada personagem, pergunte ao grupo:

   ➜ Que responsabilidade teve esta pessoa?
6. Explique o plano de quatro pontos para tomar responsabilidade.
7. Peça a cada um dos personagens na peça para levantar-se e dizer como irão seguir o plano de quatro pontos.
8. Continue a peça para mostrar como todos os personagens seguem o plano de quatro pontos para fazer as coisas correrem o melhor possível e evitarem ter o mesmo problema novamente.
9. Pergunte às pessoas o que aprenderam com a atividade. Faça um resumo.

Plano de quatro pontos

1. **RECONHECER** aquilo que fizemos
2. **ACEITAR** a nossa parte da responsabilidade
3. **AGIR** para que a situação tenha o melhor resultado possível para todos
4. **PENSAR** em como podemos evitar de fazê-lo novamente

53 OS NOSSOS SENTIMENTOS E RESPOSTA ÀS CRÍTICAS

OBJETIVOS

- **Compreender como fazer críticas boas, ou dar retorno de informação às pessoas de uma forma positiva que as ajude a melhorar ao invés de fazê-las sentirem-se zangadas ou pequenas**
- **Reconhecer críticas úteis e vê-las como um presente destinado a ajudar-nos a melhorar**

IDEAS-CHAVE

- A crítica é quando as pessoas dizem-nos algo que não gostam em nós, ou no nosso comportamento, ou uma forma em que pensam que podemos melhorar-nos a nós próprios.
- A raiva e a violência são muitas vezes o resultado das pessoas sentirem-se desrespeitadas ou criticadas. Aprender a lidar com as críticas de maneira calma e equilibrada, em vez de ficarmos zangados ou a sentirmo-nos mal, pode ajudar.
- Entenda que a crítica diz respeito a algo que fez, não sobre quem é enquanto que ser humano.
- Trate a crítica como um presente que pode ajudá-lo a ser mais forte, mais confiante e capaz de crescer e melhorar. A crítica pode significar que alguém preocupa-se consigo em vez de ser um ataque pessoal.
- Aprenda a diferenciar entre as críticas verdadeiras e as falsas.
- Se concordar com uma crítica, diga que está de acordo. Peça sugestões sobre como pode mudar ou como o seu comportamento afeta a outra pessoa.
- Se não concordar com uma crítica, diga-o e explique porquê. Peça à pessoa um exemplo do comportamento que eles estão a criticar.

ATIVIDADE

30 minutos para cada atividade

Todos os grupos

Atividade 1: Recebendo críticas

1. Pergunte:
   - ➜ Como é que nos sentimos quando somos criticados por alguém?
2. Divida em grupos de três e façam uma dramatização de duas situações:
   - ➜ Uma pessoa a criticar alguém de maneira construtiva
   - ➜ Uma pessoa a criticar alguém de maneira inútil

   Alternem-se a desempenhar os papéis e pratiquem reagir às críticas de uma maneira zangada, triste ou de maneira calma e equilibrada.

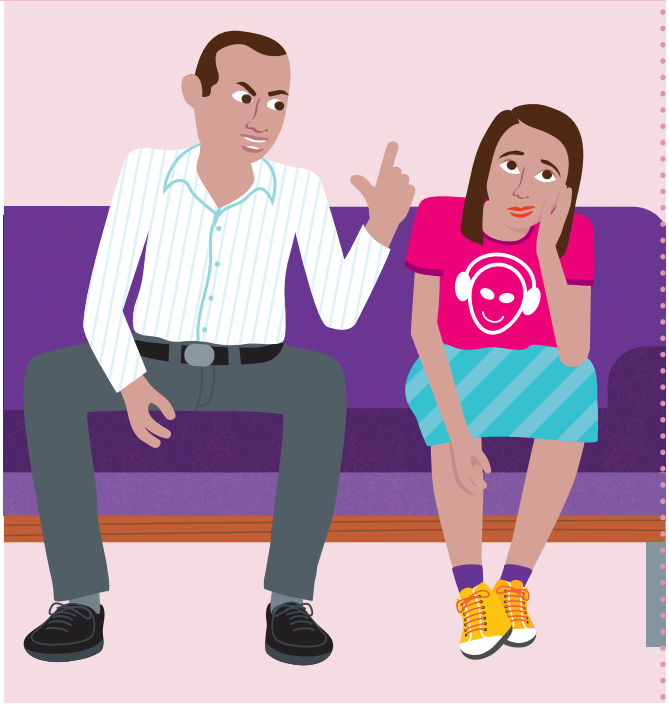
   Com o grupo inteiro, pergunte:
   - ➜ Quais são as coisas que tornam as críticas construtivas ou inúteis?
   - ➜ Qual é a melhor maneira de responder às críticas?

ATIVIDADES (continuação)

3. Peça às pessoas em grupos de três que pensem sobre:
   - ➜ Uma altura em que alguém disse-lhe algumas críticas que eram verdadeiras
   - ➜ Uma altura em que alguém disse-lhe algumas críticas que não eram verdadeiras

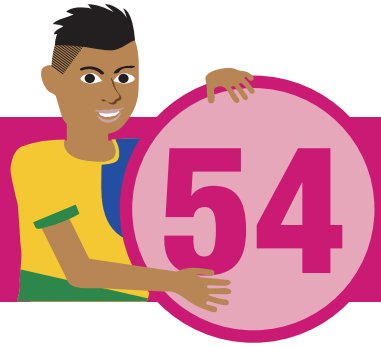
   Peça-lhes que falem uns com os outros sobre estas situações, como eles reagiram e como as situações se desenrolaram.
   - ➜ Como é que eles poderiam ter mudado a sua reação para ter um resultado melhor?

   Terminem com cada um a compartilhar uma coisa que gosta em si próprio e uma coisa que gosta nos outros membros do seu grupo.



Atividade 2: Oferecendo críticas construtivas

1. Em grupos pequenos, peça às pessoas para pensarem em situações onde possam querer fazer uma crítica construtiva a alguém.
2. Peça-lhes para escolherem alguém que faça o papel da pessoa que vão criticar. Façam uma dramatização onde dão a crítica da maneira mais construtiva possível, de modo a que a pessoa a veja como um presente e não como um ataque.
3. A pessoa que está a ser criticada e o resto do grupo dão retorno de informação à pessoa, e esta repete até que a crítica seja útil.



54 LIDANDO COM CONFLITOS

OBJETIVOS

- **Identificar as causas dos conflitos a nível do indivíduo, da família, do grupo e da comunidade**
- **Compreender os passos necessários para resolver conflitos**
- **Desenvolver competências em resolução de conflitos**

IDEAS-CHAVE

- O conflito é quando indivíduos, ou grupos, têm opiniões diferentes sobre uma situação e não conseguem chegar a um acordo.
- Através da divergência e do debate, as pessoas podem-se entender melhor e fazer mudanças boas.
- O conflito pode ter resultados negativos se resultar em comportamentos prejudiciais, como o stress, lutas e falta de cooperação, e ao retirar energia da tentativa de mudar as coisas para melhor.

  O conflito pode ser ligeiro ou atingir níveis de violência. A violência pode acontecer se as pessoas não souberem lidar bem com conflitos, ou não prestarem atenção às razões que criaram o conflito para começar.
- Os educadores comunitários podem ajudar as pessoas a usar o conflito de uma maneira boa para promover mudanças positivas.
- Causas de conflito incluem tratamento injusto, necessidades que não são satisfeitas, não conseguir falar uns com os outros, discordar sobre o que é importante e sobre as soluções para problemas.
- Muitos conflitos estão relacionados com a distribuição injusta de recursos, incluindo dinheiro e terra, ou a violação dos direitos das pessoas.

Alguns exemplos de conflito

- **Pais e filhos podem ter conflitos quando os pais não conseguem satisfazer as necessidades deles, e os filhos pensam que os pais são maldosos.**
- **Os amigos podem ter conflitos quando discordam sobre o que fazer ou quando sentem-se excluídos ou tratados injustamente.**
- **Os parceiros sexuais podem ter conflitos sobre o uso de recursos domésticos, sexo, cuidados dos filhos e a família alargada.**

IDEAS-CHAVE (continuação)

Passos para resolver conflitos

- Em alguns conflitos, pode ajudar conversar primeiro a sós com cada grupo ou pessoa.
- Estabeleça algumas regras básicas. Por exemplo, as pessoas falam uma de cada vez, ouvem-se uma à outra e não falam por cima das outras, ou não se chama nomes uns aos outros.
- Identifique o problema de forma clara e de acordo como todas as pessoas envolvidas o veêm. Certifique-se de que todos ouvem as outras pessoas e que percebem as suas opiniões. Resuma com clareza, de maneira a que todos cheguem a um acordo sobre qual é o problema.
- Concordem sobre os objetivos e o que cada pessoa ou grupo espera alcançar. Dê a todos a oportunidade de falar e de acrescentar objetivos comuns.
- Resuma os objetivos acordados.
- Procure soluções para os problemas que irão alcançar estes objetivos.
- Faça uma chuva de ideias aberta para pensar no maior número de soluções possíveis e aceite-as todas ao princípio. Elogie as pessoas pelo seu progresso.
- Juntos, selecionem as soluções que irão atingir os objectivos e que todos aceitam.
- Obtenha o acordo de todos com as soluções, fazendo concessões, se necessário.
- Faça um plano de ação para realizá-las
- Faça um acordo verbal ou por escrito.

ATIVIDADE 1 hora Todas as idades, incluindo adultos. Grupos mistos de rapazes e raparigas.

Demonstração e prática

1. Peça a voluntários para pensarem numa situação de conflito que tenham ouvido mencionar, ou que seja comum na sua comunidade, e para a representarem. Devem então demonstrar os passos e as competências necessárias para a resolução de conflitos.

2. Pergunte aos atores e ao público:
   - ➜ Quais foram os passos usados no processo?
   - ➜ Que competências viram as pessoas diferentes a usar? Como é que estas competências ajudaram o processo?
   - ➜ Quais as suas sugestões para melhorar o processo?

3. Peça às outras pessoas a assistir para praticarem ajudar as pessoas a resolver o conflito, cada um de sua vez. Se houver alguém que não consegue encontrar maneira de avançar, pare e peça a outra pessoa para continuar.

Pare quando as pessoas estiverem satisfeitas com o resultado. Repita o exercício com uma situação diferente se o grupo estiver interessado em fazê-lo.

55 DROGAS E ÁLCOOL

OBJETIVOS

- **Discutir os pontos positivos e negativos do consumo de álcool e do uso de drogas**
- **Considerar as situações em que corremos o risco de abusar do álcool e das drogas e de ter relações sexuais desprotegidas**

IDEAS-CHAVE

- No mundo inteiro as pessoas usam substâncias como o tabaco, álcool e drogas que as fazem sentir-se bem de alguma forma.
- Algumas destas substâncias prejudicam sempre a nossa saúde. Este é o caso do tabaco.
- Algumas substâncias são prejudiciais quando as pessoas perdem o controlo sobre quando as usam, a quantidade que usam ou a maneira como se comportam quando as usam. Este é o caso do álcool.
- As drogas que são injetadas têm riscos adicionais porque o HIV, e outras infeções, podem ser transmitidos se as agulhas e seringas forem partilhadas. Este risco potencial pode ser reduzido se as pessoas que usam drogas injetáveis tiverem acesso a equipamento de injeção limpo.
- É mais fácil não começar a usar drogas do que abandoná-las uma vez que já gostamos e que precisamos delas. É melhor para a nossa saúde dizer 'não' às drogas.
- Precisamos de nos educar e de estar conscientes dos riscos no uso das drogas para que, tanto quanto possível, possamos reduzir os danos potenciais a nós mesmos ou às outras pessoas.
- A dependência da droga é quando a mente de uma pessoa sente uma grande necessidade de tomar uma droga.
- A adicção às drogas é quando o corpo de uma pessoa precisa da substância e a pessoa fica muito doente quando pára de tomar a droga.
- As pessoas usam drogas diferentes por diferentes razões.
- As pessoas muitas vezes gostam da maneira como se sentem quando tomam a droga ao início. Pode fazê-las sentirem-se felizes, confiantes, animadas ou relaxadas; as drogas podem ajudar as pessoas a esquecer os seus problemas por algum tempo, mas quando usam demais acabam muitas vezes por sentirem-se mal. Para aqueles que injetam drogas, em muitos países existem serviços que apoiam os jovens a perceberem a utilização segura das drogas injetáveis.
- Todos nós imitamos as práticas que vemos à nossa volta. Se as pessoas mais velhas beberem álcool e fumarem, os jovens vão ver isto como sendo parte da vida e vão experimentar. Se não for permitido aos jovens, pode ser que haja ainda maior probabilidade que eles o façam. Os jovens fazem isto para descobrirem como é que se sentem ao usar, e para contrariarem as pessoas mais velhas que lhes dizem para não usarem drogas, enquanto que eles próprios o fazem.
- A pressão pelos pares, ou de grupo, também leva os jovens a experimentar drogas.

ATIVIDADE Debate: 1 hora 45 minutos. Mapeamento: 1 hora — Debate e Mapeamento - todos os grupos, misto.

Atividade 1: Debate

1. Pergunte
   - ➜ Quais as substâncias que as pessoas como nós costumam usar mais?
2. Escolha duas ou três das substâncias mais usadas na sua área local para debater.
3. Divida o grupo em quatro. Explique que vão debater os pontos positivos e negativos do uso do álcool e das drogas.

   Peça a cada grupo para se prepararem para um dos seguintes casos:
   - ➜ Argumentar a favor do uso de álcool
   - ➜ Argumentar contra o uso de álcool
   - ➜ Argumentar a favor do uso de drogas
   - ➜ Argumentar contra o uso de drogas
4. Dê aos grupos 15 minutos para obterem informações para prepararem os seus argumentos. As propostas são 'beber álcool faz-nos bem' e 'usar drogas é bom para nós'.
5. Peça aos grupos que debatem o uso de álcool para se sentarem no meio, uns à frente dos outros. Peça a cada grupo que apresente o seu argumento inicial. Os grupos então debatem a proposta, cada um tentando persuadir o outro lado a concordar com eles. Os outros grupos ouvem atentamente.
6. Quando os grupos ficarem sem argumentos, convide o público para acrescentar quaisquer pontos e discuti-los.
7. Peça a cada um dos lados para resumir os seus argumentos.
8. Adicione quaisquer informações factuais corretas que tenham sido omitidas.
9. Peça a todos que votem na proposta. Se a maioria votar a favor da proposta, diga-lhes que a escolha é deles, mas que devem considerar cuidadosamente os riscos e perigos. Certifique-se de que os participantes têm os factos todos e de que não se vão embora com ideias falsas sobre as drogas ou o álcool.
10. Repita a atividade com os outros dois grupos para debater as drogas.
11. Pergunte às pessoas o que aprenderam e como irão usar esta aprendizagem.

Atividade 2: Fazer um mapa dos lugares onde se usam drogas

1. Peça às pessoas para fazerem um mapa no chão, ou numa grande folha de papel, mostrando todos os lugares onde jovens como eles usam álcool e drogas. Use marcadores diferentes para mostrar onde o álcool e as drogas são usados. Coloque um marcador nos locais onde se usa um pouco, dois onde se usa mais e três onde o uso é pesado.
2. Pergunte:
   - ➜ Quais destes lugares são sítios onde as pessoas podem depois fazer sexo?
   - ➜ Quais são os perigos de fazer sexo quando se está drogado ou bêbado?
   - ➜ O que podemos fazer para evitar estes perigos?
3. Pergunte o que as pessoas aprenderam e como elas vão usar isto.

ANEXO I: O quadro internacional para a sexualidade e a educação de competências de vida

A realização dos direitos sexuais e reprodutivos e o acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva são essenciais para alcançar o desenvolvimento sustentável. Em 2015, a Assembleia Geral da ONU adotou os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma agenda globalmente acordada para 2015-2030 sob o tema 'Não deixar ninguém para trás'. Estes objetivos, e a Agenda 2030 geral, formam um roteiro para os governos, a sociedade civil e o setor privado investirem no desenvolvimento e na igualdade. Os adolescentes e jovens são atores cruciais para avançar esta agenda visto não só serem eles próprios afetados pela desigualdade, como também serem decisivos na transformação das suas comunidades.

Em relação à garantia de saúde e bem-estar para os adolescentes e jovens, três objetivos são especialmente importantes:

ODS 3: "Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades"

ODS 4: "Assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos"

ODS 5: "Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e meninas"

O Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento também faz apelo aos governos e à comunidade internacional para darem uma atenção particular aos serviços de saúde sexual e reprodutiva integrados, e para garantir acesso aos adolescentes e jovens à educação sexual abrangente (ESA) baseada em evidências, dentro de uma estrutura da promoção, respeito, proteção e cumprimento de todos os direitos humanos.

As iniciativas da ESA são corroboradas por um conjunto de acordos internacionais importantes, que reconhecem o acesso à ESA como um pilar para empoderar os/as adolescentes e jovens. Um caso em questão é o Compromisso Ministerial da África Oriental e Austral. Em 2013, 20 países da região endossaram uma estratégia ministerial sobre a ESA e os serviços de saúde sexual e reprodutiva para adolescentes, de maneira a reduzir as infeções pelo HIV entre os adolescentes e jovens, promover a igualdade e empoderamento dos géneros, aumentar o acesso a serviços, incluindo testes de HIV e tratamento antirretroviral, e garantir que as escolas tenham um currículo de ESA integrado.

No mesmo ano, todos os países da América Latina e região das Caraíbas aprovaram e adotaram o Consenso de Montevidéu, um plano regional decorrente do Programa de Ação da Conferência sobre População e Desenvolvimento. Visto como um dos documentos mais progressistas sobre a população e o desenvolvimento social, o Consenso de Montevidéu leva em conta os direitos das pessoas historicamente marginalizadas, incluindo as pessoas indígenas, afrodescendentes, migrantes, crianças e jovens. Também toma uma posição clara sobre a importância de garantir a saúde e os direitos sexuais e reprodutivos como parte do desenvolvimento sustentável.

No âmbito destes compromissos internacionais e regionais, esta ferramenta visa proporcionar aos profissionais de saúde, educadores de pares e líderes comunitários um conjunto de atividades baseadas em evidências e culturalmente sensíveis, para promover relacionamentos iguais e saudáveis, livres de violência, e vidas sexuais mais seguras para prevenir a gravidez indesejada, o HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis.

Além disso, tem igualmente como objetivo apoiar os adolescentes e jovens que vivem com HIV em termos do cumprimento dos seus direitos humanos, para que possam desfrutar da mais alta qualidade de vida possível.

ANEXO II: Como tornar as nossas sessões inclusivas para as pessoas com deficiências

Uma educação sexual abrangente baseada em evidências, e correta, deve ser acessível aos adolescentes e jovens em toda a sua diversidade, o que inclui aqueles que têm deficiências. Abaixo seguem-se algumas estratégias gerais para tornar as atividades desta ferramenta mais inclusivas. O objetivo destas recomendações não é de serem diretrizes aprofundadas; se estiver interessado em aprender mais sobre este tópico, encontrará alguns recursos úteis citados no fim da página.

Que linguagem devo usar?

Em geral, use a linguagem que põe a 'pessoa em primeiro lugar', que se concentra no indivíduo e não na sua deficiência.[9] (Por exemplo, 'adolescentes com dificuldades de aprendizagem também têm direitos sexuais e reprodutivos'). No entanto, algumas pessoas preferem uma linguagem de 'a identidade primeiro' e podem identificar-se como sendo pessoas com deficiência. Pergunte às pessoas sobre a linguagem que eles/elas preferem e use os termos que eles/elas escolherem.

E quanto à divulgação de deficiências

Algumas deficiências, como certas dificuldades físicas, são visíveis enquanto que outras, como dificuldades auditivas e deficiências intelectuais ou psicossociais, podem não ser visíveis. É importante manter a confidencialidade de todos os membros do grupo, estejam eles vivendo com uma deficiência ou não. Deixe todos os participantes apresentarem-se da maneira que se sentirem mais confortáveis. Assegure-se de que todos saibam que não precisam de revelar nada sobre eles próprios, a menos que estejam dispostos a fazê-lo e só quando o queiram fazer[10].

O que é que eu posso adaptar quando estou a facilitar uma sessão?

Existem vários aspectos em que pode pensar ao planear e fazer as atividades:[11]

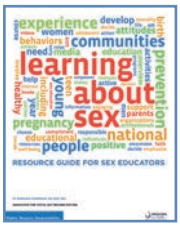
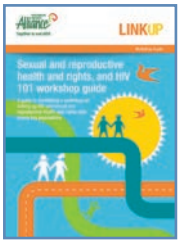
- Pense no acesso ao local para garantir que haja espaço suficiente para todos, e assegurar que as pessoas que usam cadeiras de rodas, ou outros apoios de mobilidade, possam chegar ao sítio com facilidade e conforto.
- Preste atenção especial às regras básicas para tornar as suas sessões num espaço seguro que reconhece e abraça a diversidade de todos os participantes.
- Convide os participantes do grupo para dizerem-lhe se houver algo que possa fazer para que eles participem plenamente. Faça isto antes, durante ou depois da sessão, como as pessoas preferirem.
- Se as suas atividade tiverem um grande componente físico, ofereça alternativas às pessoas que usem apoios de mobilidade ou substitua-as por uma atividade diferente que seja adequada para todos os participantes.
- Use uma linguagem clara ao dar instruções e quando introduzir conceitos novos. Pode perguntar ao grupo: 'Estou-me a explicar bem?' Repita as informações de maneiras diferentes usando vários níveis de linguagem, se necessário.
- Pode adicionar materiais visuais e acessórios para tornar a sua mensagem mais clara.
- Verifique regularmente os níveis de energia e a concentração do grupo. Evite sessões excessivamente longas e acrescente intervalos, se necessário.

9. Americans with Disabilities Act (ADA) National Network 'Guidelines for Writing About People With Disabilities' (consultado em novembro de 2018). Disponível em: https://adata.org/factsheet/ADANN-writing

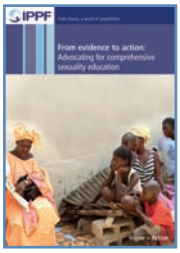
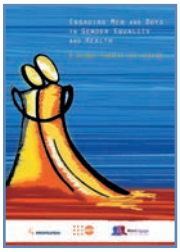
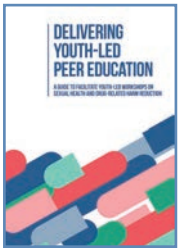
10. Advocates for Youth 'Sexual Health Education for Young People with Disabilities – Research and Resources for Educators' (consultado em novembro de 2018). Disponível em: https://advocatesforyouth.org/resources/fact-sheets/sexual-health-education-for-young-people-with-disabilities

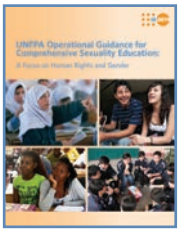
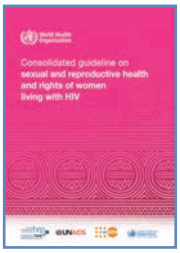
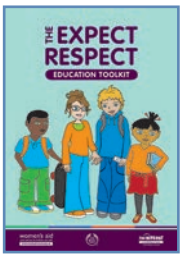
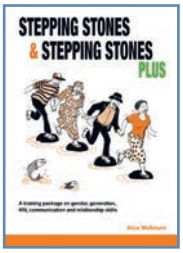
11. International Planned Parenthood Federation (2017) *Training manual for sensitizing intermediaries on sexual rights of young people with learning disabilities.* Disponível em: https://www.ippfen.org/sites/ippfen/files/2017-12/KMS%20training%20manual%20for%20intermediaries.pdf

ANEXO III: Recursos úteis

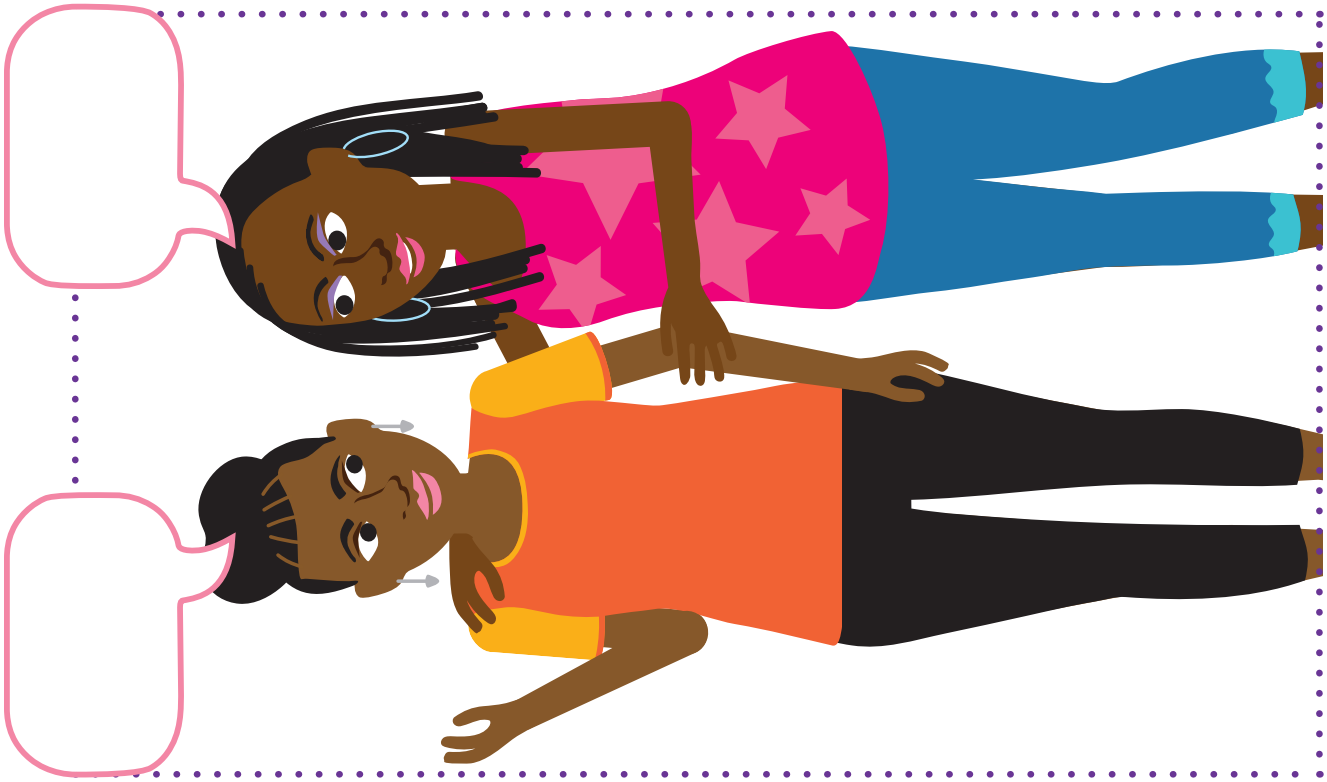
Capa	Título	Editora e ano	Endereço Url
	*Learning About Sex: Resource Guide for Sex Educators, Revised Edition.*	Advocates for Youth (2011)	https://www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage//advfy/documents/learning-about-sex_web.pdf
	Gender transformative HIV programming: Identifying and meeting the needs of women and girls in all their diversity. Good Practice Guide series.	Frontline AIDS (2018)	https://frontlineaids.org/resources/good-practice-guide-gender-transformative-hiv-programming/ (Disponível em Português)
	Ungagging abortion: Safe abortion in the context of HIV.	Frontline AIDS (2018)	https://frontlineaids.org/resources/ungagging-abortion-safe-abortion-in-the-context-of-hiv/
	Adolescent HIV programming: READY – Here we come! Good Practice Guide series.	Frontline AIDS (2017)	https://static1.squarespace.com/static/5519047ce4b0d9aaa8c82e69/t/595a13b3099c01c8fd3da0c6/1499075518752/alliance_gpg-hiv_and_adolescents_final_original.pdf (Disponível em Português)
	*Sexual and reproductive health and rights, and HIV 101 workshop guide: A guide to facilitating a workshop on linking up HIV and sexual and reproductive health and rights with young key populations.*	Frontline AIDS (2015)	https://frontlineaids.org/resources/sexual-and-reproductive-health-and-rights-and-hiv-101-workshop-guide/ (Disponível em Português)

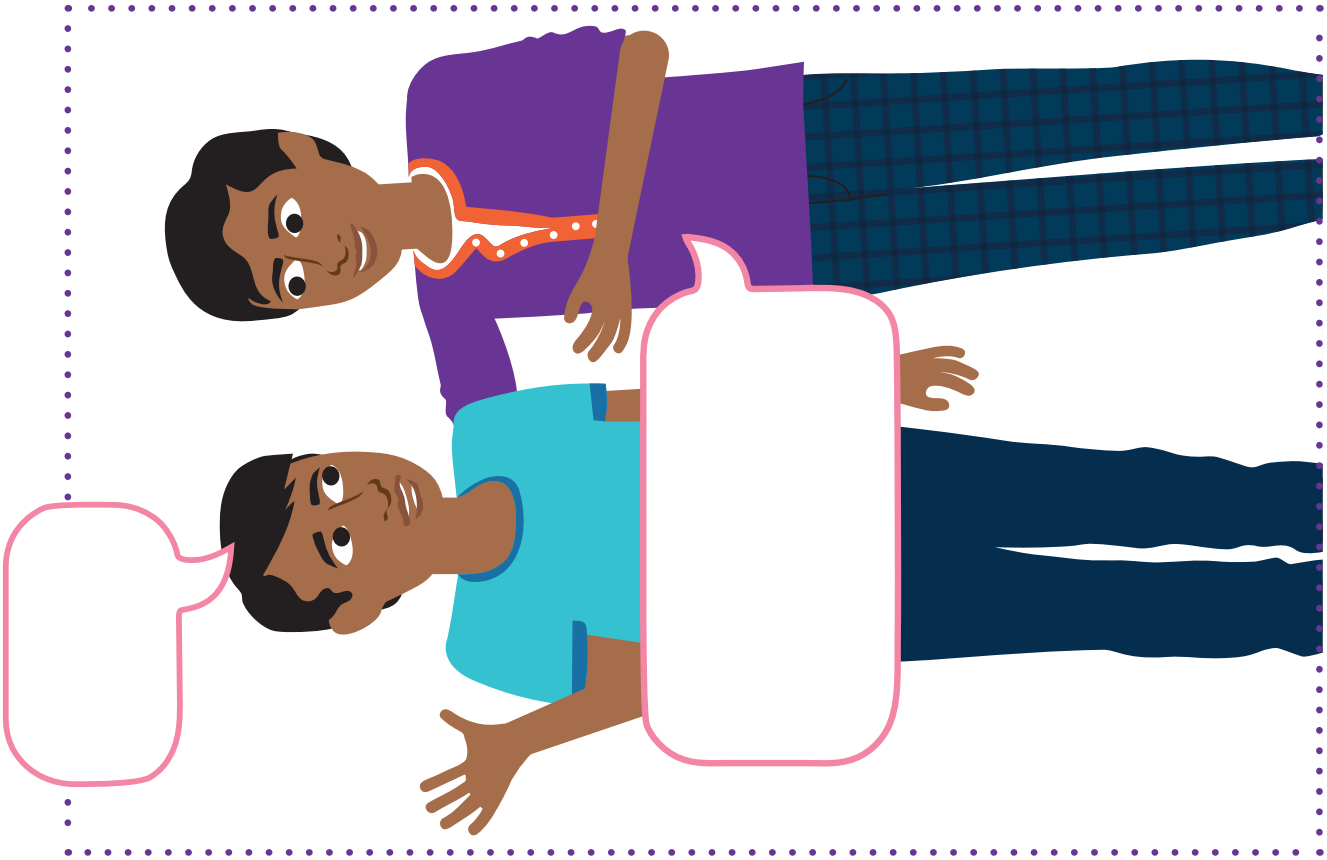
Capa	Título	Editora e ano	Endereço Url
	Deliver + Enable Toolkit: Scaling Up Comprehensive Sexuality Education.	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2017)	https://www.ippf.org/resource/deliverenable-toolkit-scaling-comprehensive-sexuality-education-cse
	Everyone's right to know: Delivering comprehensive sexuality education for all young people.	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2016)	https://www.ippf.org/sites/default/files/2016-05/ippf_cse_report_eng_web.pdf
	Fulfil! Guidance document for the implementation of young people's sexual rights.	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2016)	https://www.ippf.org/resource/fulfil-guidance-document-implementation-young-peoples-sexual-rights-ippf-was
	Putting Sexuality back into Comprehensive Sexuality Education: Tips for delivering sex-positive workshops for young people.	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2016)	https://www.ippf.org/resource/putting-sexuality-back-cse-tips-sex-positive-workshops-young-people
	Healthy, Happy and Hot: A young people's guide to their rights, sexuality and living with HIV.	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2012)	https://www.ippf.org/resource/healthy-happy-and-hot-young-peoples-guide-rights
	Inside & Out: A Comprehensive Sexuality Education Assessment Tool.	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2015)	https://www.ippf.org/resource/inside-and-out-comprehensive-sexuality-education-cse-assessment-tool
Não disponível	*Living with HIV and Self-disclosure: A Manual for Young People Living with HIV who are Peer Facilitators.*	Organization for Social Services, Health and Development (OSSHD) (2016)	Não disponível

Capa	Título	Editora e ano	Endereço Url
	*From Evidence to Action: Advocating for Comprehensive Sexuality Education.*	International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2012)	https://www.ippf.org/resource/evidence-action-advocating-comprehensive-sexuality-education
	It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education, Vols. 1 and 2.	Population Council with CREA, Girls Power Initiative, IPPF, International Women's Health Coalition, Mexfam (2011)	https://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to- (Disponível em Português)
	*Engaging Men and Boys in Gender Equality and Health: A global toolkit for action.*	Promundo, United Nations Population Fund (UNFPA) and MenEngage (2010)	https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2014/12/Engaging-Men-and-Boys-in-Gender-Equality-and-Health-A-Global-Toolkit-for-Action-English.pdf
	International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach (revised edition).	United Nations Education, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2018)	https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770
	*Delivering Youth- led Peer Education: A guide to facilitate youth-led workshops on sexual health and drug related Harm Reduction.*	Youth Rise (2014)	https://youthrise.org/wp-content/uploads/2017/06/Peer-Education-Guide-2014.pdf
	The Evaluation of Comprehensive Sexuality Education Programmes: A Focus on the Gender and Empowerment Outcomes.	United Nations Population Fund (UNFPA) (2015)	https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPAEvaluationWEB4.pdf

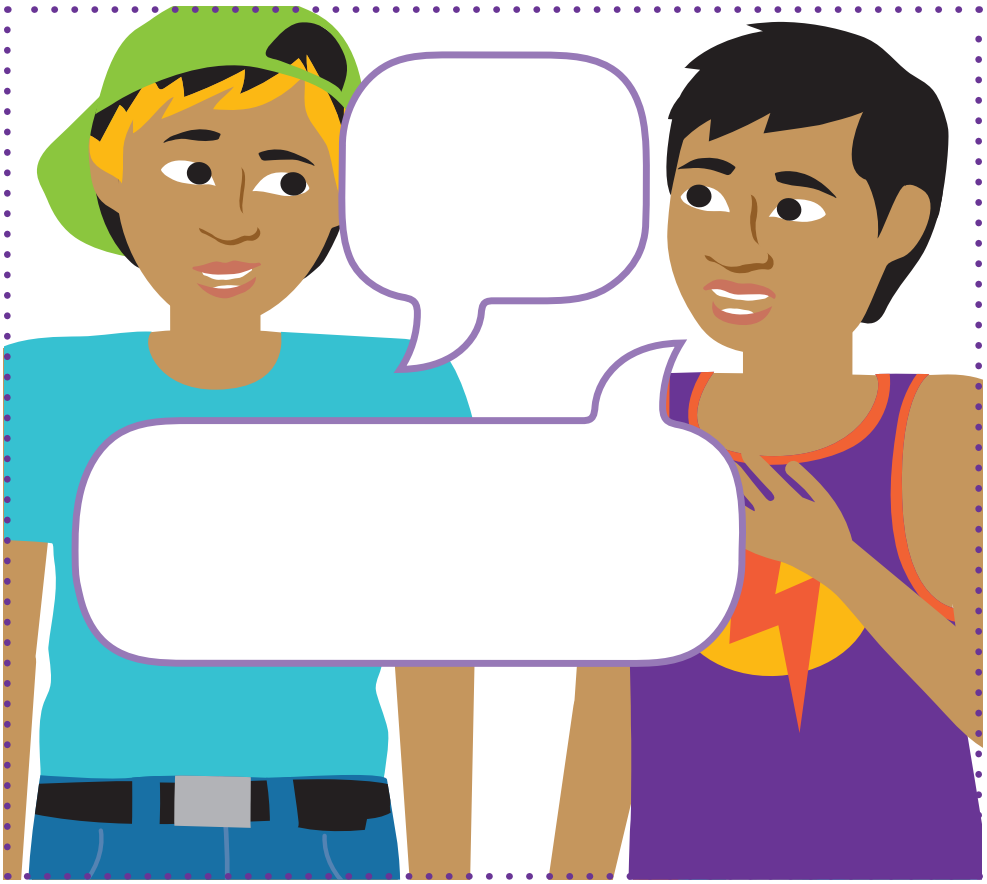
Capa	Título	Editora e ano	Endereço Url
	*Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education: A Focus on Human Rights and Gender.*	United Nations Population Fund (UNFPA) (2014)	https://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensive-sexuality-education
	*Consolidated guideline on sexual and reproductive health and rights of women living with HIV.*	World Health Organization (WHO) (2017)	https://www.who.int/reproductivehealth/publications/gender_rights/Ex-Summ-srhr-women-hiv/en/ (Disponível em Português)
	Standards for Sexuality Education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists.	WHO Regional Office for Europe and BZgA (2010)	https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-in-sexuality-education/
	*The Expect Respect Educational Toolkit.*	Women´s Aid (no date)	https://www.womensaid.org.uk/what-we-do/safer-futures/expect-respect-educational-toolkit/
	*Stepping stones and Stepping Stones Plus: a training package on gender, generation, HIV, communication and relationship skills.*	Practical Action Publishing (2016)	https://salamandertrust.net/project/stepping-stones-programmes/#

ANEXO IV: Ferramentas úteis





CERVEJA
CERVEJA
CERVEJA
CERVEJA



FOLHA DE REGISTRO DAS ATIVIDADES: REUNIÃO DE GRUPO SOBRE A SEXUALIDADE E COMPETÊNCIAS DE VIDA

1. Detalhes da reunião de grupo

Data da reunião:

Número de participantes

Local da reunião:

Tipo de participantes
(por exemplo, idade e sexo):

2. Tópico e atividades cobertas durante a reunião

Tópico(s) coberto(s):

Atividades utilizadas:

3. O que é que correu bem e o que foi difícil?

O que correu bem?

O que foi difícil e como é que podemos resolver isso?

4. O que aprendemos e como vamos usar esta aprendizagem?

5. Pontos de ação

6. Data e hora da próxima reunião e tópicos que iremos cobrir na reunião seguinte

PLANEADOR DA FORMAÇÃO

Porquê?	Objetivos e grupo	
O quê?	Título das sessões e Ideias-chave	
Como?	Atividades e recursos necessários	
Quando?	Data e hora	
Onde?	Local	
Quem?	Motivadores de pares e pessoas de apoio	
Qual o efeito?	Avaliação	

Gostariamos de agradecer a todos aqueles que contribuíram para esta publicação, incluindo:

Coordenadoras de projecto:

Cecilia Kihara e Linda Whitby (Frontline AIDS)

Revisores:

Aeneas Ssenyange, Jane Yiga (Nakaseeta Initiative for Adult Education and Development)

Agnes Ronan (Paediatric Adolescent Treatment Africa)

Audrey Inarukundo, Nadia Ndayikeza (Réseau National des Jeunes vivant avec le VIH)

Georgina Caswell, Delphine Schlosser, Luisa Orza, Felicia Wong (Frontline AIDS)

Cedric Nininahazwe (Global Network of Young People Living with HIV)

Christine Ndagire, Joyce Nalweyiso (Community Organization of Youth against HIV/AIDS)

Felistas Ngubo (Africaid/Zvandiri)

Jacqueline Nkwirikiyze, Pierre Claver (Alliance Burundaise Contre le SIDA)

Lynette Mudekunye (Regional Psychosocial Support Initiative / Iniciativa Regional de Apoio Psicossocial)

Margret Elang, Gracie Nakazzi, David Bitira (Community Health Alliance Uganda)

Moses Bwire, Michael Kazibwe (Peer to Peer Uganda)

Zena Markos, Aman Abdo, Saba Solomon, Girmachew Gezahegn (Organization for Social Services, Health and Development)

Obrigado ao Ministério dos Negócios Estrangeiros do Governo da Holanda.

www.yplusnetwork.org/ready-movement/