

Sessão 1

Sexualidade Saudável

Objectivos específicos:

No final desta sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- identificar elementos importantes do desenvolvimento da sua sexualidade;
- demonstrar a compreensão das pressões para serem sexualmente activos.

Materiais:

- Videoprojector
- Cartaz – Regras de grupo (da unidade anterior)
- Diapositivo da Caixa de Perguntas (1.1 OH)
- Caixa de Perguntas (por exemplo, uma caixa de sapatos)
- Pequenos pedaços de papel para serem usados na caixa de perguntas
- Resumo sexualidade (1.2 H)
- Resumo sexualidade - respostas (1.2 REF)
- Sexualidade na adolescência (1.3 OH/H)
- Sexualidade na adolescência (1.3 REF)
- Quadro e giz ou canetas

Estratégias de ensino/aprendizagem:

- Algumas das estratégias foram adaptadas do livro *Beyond Monet* de *Barrie Bennett* e *Carol Rolheiser*, 2001 e do livro *Think Literacy Cross Curricular Approaches*, 2004.
- Introduza a sessão dizendo aos alunos que esta unidade se chama “Crescimento e sexualidade saudáveis” e que irão discutir alguns assuntos delicados relacionados com os relacionamentos e a sexualidade.

Sexualidade Saudável

- Explique que para garantir que todas as pessoas terão a possibilidade de aprender o mais possível e de se sentir confortáveis em discutir abertamente todas as questões, será importante percorrer as regras que foram estabelecidas na unidade 1- Relacionamentos saudáveis. Pergunte aos alunos se consideram que deverá ser adicionada alguma regra. Reveja a regras. (3-5 min)
- Projecte o diapositivo “Caixa de Perguntas (1.1 OH) e discuta com a turma as regras para a caixa de perguntas. Depois da discussão acerca dos procedimentos para utilizar a caixa, distribua pequenos pedaços de papel a cada aluno. Explique que irá recolher as questões no final da sessão. (5 min)
- Distribua a ficha "Sexualidade - revisão " (1.2 H) e peça aos alunos para a completarem individualmente. Explique que é apenas uma revisão para ficar com uma ideia acerca do que sabem sobre alguns dos tópicos que vão ser discutidos durante esta unidade. (5-10 min)
- Corrija as respostas dos alunos à ficha de revisão, usando a folha de respostas. (1.2 REF). (10-15 min)
- Estratégia Pensa, Faz pares e Partilha – Escreva no quadro a palavra “Sexualidade”. Peça aos alunos para pensarem para si todas as palavras que lhes vêm à cabeça quando pensam em sexualidade. Relembre os alunos que a sexualidade envolve uma série de questões e que apesar das relações sexuais poderem ser um aspecto da sexualidade, esta também pode ser expressa através de pensamentos, sentimentos, palavras, etc. Depois de os alunos terem tido cerca de 30 segundos para pensarem, peça-lhe para partilharem as suas ideias com um colega. Assim que os alunos tenham tido a oportunidade de partilhar, peça à turma as suas ideias acerca daquilo que a sexualidade envolve. Registe as ideias no quadro. (3-5 min).
- Peça à turma para elaborar uma definição de “sexualidade” a partir das ideias que surgiram no *brainstorming*. Peça aos alunos para escreverem a definição nos seus cadernos. Como

Unidade 2 – Sessão 1

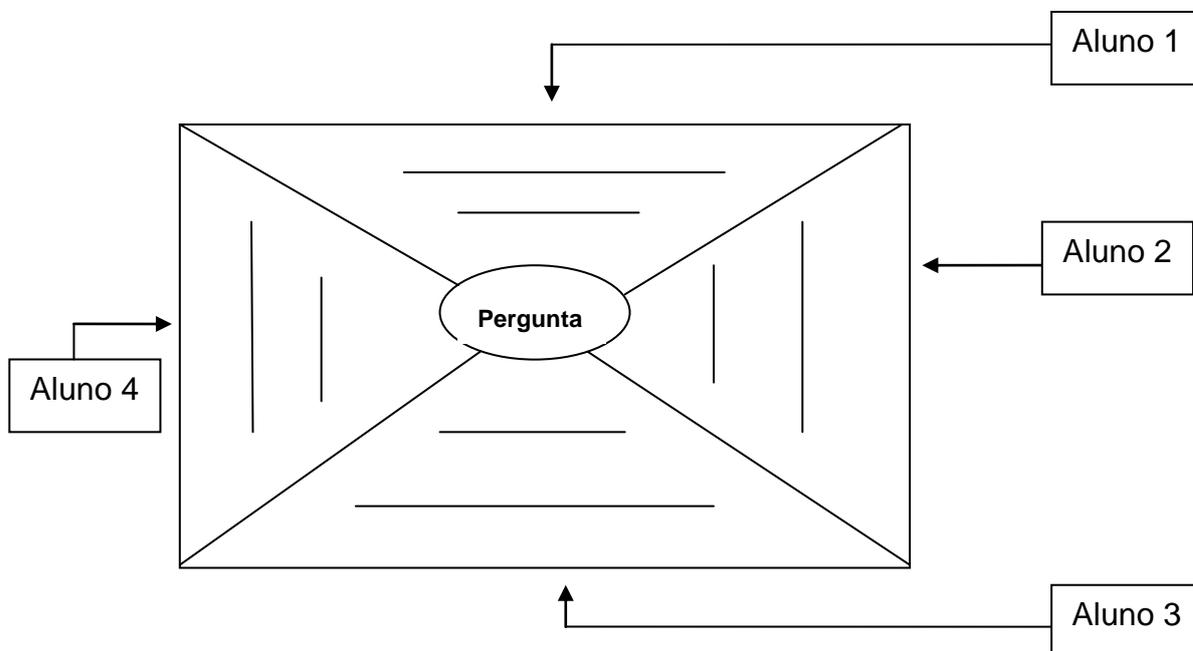
referência, a definição da Organização Mundial de Saúde é a seguinte:

“Uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade. Que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos, e somos tocados; é ser-se sensual e, ao mesmo tempo, sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por fim, influencia também a nossa saúde física e mental”. (3 min)

- **Opção 1:** Distribua a cada aluno uma cópia da ficha “Sexualidade na Adolescência” (1.3 H) e projecte (1.3 OH). Explique aos alunos que a adolescência é um momento em que as suas ideias acerca da sexualidade irão mudar. Explique que as ideias que eles têm agora, provavelmente serão muito diferentes das que eles terão quando terminarem o secundário. Em grande grupo, peça aos alunos para indicarem ideias acerca dos factores que podem influenciar os adolescentes a terem um interesse crescente acerca da sexualidade. Pode ser útil, para iniciar a discussão, usar algumas das ideias da ficha de referência (1.3 REF). Registe as respostas dos alunos no quadro. Depois de completar a primeira questão, complete a segunda com base nas respostas dos alunos à questão 1. (10-15 min)
- **Opção 2: Estratégia do Tabuleiro** – Projecte a ficha “Sexualidade na Adolescência” (1.3 OH). Divida os alunos em grupos de 4. Os alunos precisarão de uma folha grande (por exemplo, de um quadro de papel) para o seu grupo de 4 ou, caso não seja possível, uma folha de papel A4 também serve este propósito. Atribua a cada grupo a letra A ou B. Peça aos grupos “A” para copiarem do diapositivo as perguntas n.º 1 e n.º 2 para o meio da sua folha de papel. Peça aos alunos do grupo “B” para copiarem a pergunta n.º 3 do diapositivo para o centro da sua folha de papel. Diga aos alunos que devem pensar para si o maior número de ideias acerca da pergunta e registá-las na sua secção da folha (ver esquema). Dê aproximadamente 2-3 minutos aos alunos para completarem esta tarefa. Assim que os alunos tenham tido tempo suficiente para registarem as suas ideias, diga-lhes para rodarem o tabuleiro, e irem acrescentando UMA nova ideia às secções dos outros. O grupo continua a

Sexualidade Saudável

partilhar ideias até que todos tenham dado sugestões. Sempre que um aluno referir uma ideia que já tenha sido escrita por outro aluno, devem colocar um visto à sua frente uma vez que a ideia já havia sido referida. (10 min)



- De seguida, (apenas) um elemento de cada grupo A levanta-se e vai percorrer os outros grupos A tentando acrescentar novas respostas, regressando posteriormente ao seu lugar. O mesmo procedimento para os grupos B. Pode ser melhor estipular um tempo máximo para os alunos permanecerem nos outros grupos, por exemplo 20 segundos. Ao fim deste tempo, dê ordem para rodarem.
- Peça aos alunos para chegarem a um consenso relativamente aos itens que foram mais seleccionados pelo seu grupo. Os alunos devem escolher 3 respostas que gostariam de partilhar com a turma com base nas respostas do seu tabuleiro. O professor pode usar a ficha de referência 1.3 REF para o ajudar na discussão. (10 min)
- Recolha as questões para a Caixa de Perguntas.
- Antes de a sessão terminar reserve alguns minutos para resumir com os alunos os principais conteúdos da sessão (10 min.)

Caixa de perguntas

Esta é uma forma de obteres resposta às tuas dúvidas sem teres de as colocar em frente à turma!

- No início de cada sessão, será dado um pequeno pedaço de papel branco no qual podem escrever uma pergunta.
- Todos os alunos devem entregar o pedaço de papel, quer tenham ou não uma questão! (Se não escreveste uma pergunta, finge que tens... escreve um olá para o professor!). Isto assegurará o anonimato.
- Uma vez que é anónimo, não escrevas o teu nome no pedaço de papel.
- Todas as questões relacionadas com os temas da sexualidade ou relacionamentos são bem-vindas, contudo, deves decidir se a questão é apropriada para poder ser discutida na turma.
- Tenta usar nas tuas questões conceitos correctos, para não existirem dúvidas.
- O professor não irá responder a questões pessoais.
- As questões serão respondidas no início da sessão seguinte.

Sexualidade Saudável

1.2 H

Resumo sexualidade

Questão	V/F
1. Uma vez por mês, um ovário liberta um ócito que se desloca da trompa de Falópio até ao útero.	
2. Quando os rapazes estão sexualmente maduros, começam a produzir esperma/sémen cerca de uma vez por mês.	
3. Na puberdade, os rapazes podem ter erecções em momentos não previsíveis.	
4. Um sonho molhado é um sinal de que o rapaz já está a produzir esperma/sémen.	
5. A menstruação é o nome científico para o “período” na rapariga.	
6. Se uma rapariga não é menstruada até aos 14 anos, há qualquer coisa de errado com ela.	
7. Se um rapaz ou uma rapariga tem uma dúvida sobre as mudanças na puberdade, a melhor forma de obter resposta é perguntar a um amigo.	
8. Quando uma rapariga está com o período não deve praticar exercício físico.	
9. Durante a menstruação, o corpo da rapariga liberta sangue e tecido do revestimento da parede do útero através da vagina.	
10. Existe uma relação entre o tamanho do pénis e o desempenho sexual.	
11. Os seios nas raparigas podem ter formas e tamanhos muito diferentes.	
12. O pénis pode ter formas e tamanhos muito diferentes.	

[Adaptado com autorização de "Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Grades K-10", OPHEA (Ontario Physical and Health Education Association), Toronto, 2000, Grade 9 resource, Module 1, p.13].

Unidade 2 – Sessão 1

1.2REF

Resumo sexualidade – respostas

Questão	V/F
1. Uma vez por mês, um ovário liberta um ócito que se desloca da trompa de Falópio até ao útero.	V
2. Quando os rapazes estão sexualmente maduros, começam a produzir esperma/sémen cerca de uma vez por mês. Justificação: a partir do momento em que atingem a puberdade, os rapazes estão sempre a produzir esperma/sémen.	F
3. Na puberdade, os rapazes podem ter ereções em momentos não previsíveis.	V
4. Um sonho molhado é um sinal de que o rapaz já está a produzir esperma/sémen.	V
5. A menstruação é o nome científico para o período na rapariga	V
6. Se uma rapariga não é menstruada até aos 14 anos, há qualquer coisa de errado com ela. Justificação: O desenvolvimento é diferente de adolescente para adolescente	F
7. Se um rapaz ou uma rapariga tem uma dúvida sobre as mudanças na puberdade, a melhor forma de obter resposta é perguntar a um amigo. Justificação: os amigos nem sempre dão respostas correctas. É melhor falar com uma enfermeira, um professor ou com os pais.	F
8. Quando uma rapariga está com o período não deve praticar exercício físico. Justificação: na verdade, o exercício ajuda a aliviar algumas das dificuldades menstruais (p.e. dores de barriga, desconforto)	F
9. Durante a menstruação, o corpo da rapariga liberta sangue e tecido do revestimento da parede do útero através da vagina.	V
10. Existe uma relação entre o tamanho do pénis e o desempenho sexual. Justificação: a sexualidade entre duas pessoas tem está mais relacionada com uma comunicação positiva do que com qualquer outra coisa.	F
11. Os seios nas raparigas podem ter formas e tamanhos muito diferentes.	V
12. O pénis pode ter formas e tamanhos muito diferentes.	V

[Adaptado com autorização de "Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Grades K-10", OPHEA (Ontario Physical and Health Education Association), Toronto. 2000, Grade 9 resource, Module 1, p.14].

Sexualidade na adolescência

1. Que factores influenciam o interesse dos adolescentes pela sexualidade?

2. Quais dos factores acima mencionados tu NÃO gostarias que influenciassem o teu interesse pela sexualidade?

3. Porque é que os adolescentes escolhem adiar o início da sua vida sexual?

[Adaptado com autorização de "Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Grades K-10", OPHEA (Ontario Physical and Health Education Association), Toronto, 2000, Grade 9 resource, Module 1, p.32].

Unidade 2 – Sessão 1

1.3 REF

Sexualidade na adolescência

1. Que factores influenciam o interesse dos adolescentes na sexualidade?

- o aumento de hormonas sexuais após o início da puberdade, especificamente a testosterona (uma hormona que provoca o aumento da excitação sexual nos adolescentes);
- a curiosidade acerca da experiência da relação sexual;
- a percepção de que ter relações sexuais é sinal de ser adulto;
- uma forma de mostrar lealdade num relacionamento;
- uma forma de punir ou mostrar rebeldia em relação aos pais;
- uma forma de expressar a intimidade e a proximidade;
- pressão por parte de um namorado/namorada ou por parte dos amigos;
- imagens sexuais e mensagens dos meios de comunicação social;
- a percepção de que toda a gente o faz.

2. Quais dos factores acima mencionados tu NÃO gostarias que influenciassem as tuas decisões acerca do interesse na actividade sexual?

As respostas irão variar de acordo com a lista criada pelos alunos, mas algumas das que se seguem poderão ser mencionadas pela turma:

- a percepção de que ter relações sexuais é sinal de ser adulto;
- uma forma de punir ou mostrar rebeldia em relação aos pais;
- pressão por parte de um namorado/namorada ou por parte dos amigos;
- imagens sexuais e mensagens dos meios de comunicação social;
- a percepção de que toda a gente o faz.

3. Porque é que os adolescentes escolhem adiar o início da sua vida sexual?

- querem esperar até se sentirem preparados;
- preocupação com a gravidez e Infecções Sexualmente Transmissíveis;
- valores, crenças e religião;
- preocupação acerca do impacto emocional, por exemplo perante uma situação de ruptura.

[Adaptado com autorização de "Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Grades K-10", OPHEA (Ontario Physical and Health Education Association), Toronto, 2000, Grade 9 resource, Module 1, p.33].

Sexualidade Saudável