

Ministério da Saúde  
Secretaria de Políticas de Saúde  
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas  
Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem

# ***ADOLESCENTES PROMOTORES DE SAÚDE***



**uma metodologia para capacitação**

© 2000 - MINISTÉRIO DA SAÚDE

Permitida a reprodução parcial ou total desde que citada a fonte.

1ª edição, Agosto 2000

Tiragem: 5.000 exemplares

Ministro da Saúde  
José Serra

Secretário de Políticas de Saúde  
Cláudio Duarte da Fonseca

Diretora do Departamento de Ações Programáticas Estratégicas  
Tânia di Giacomo do Lago

Coordenador da Área de Saúde do Adolescente e do Jovem  
José Domingues dos Santos Júnior

Informação, edição e distribuição  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Políticas de Saúde  
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas  
Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem  
Esplanada dos Ministérios - Bloco G - 6º andar - Sala 654  
Telefone: (61) 315-2375 - Fax: (61) 315-2747  
CEP 70058-900 - Brasília-DF

Elaboração  
Ana Sudária de Lemos Serra  
Maria Eustáquia da Silva

*Colaboração*

Andréa Araújo Pereira  
José Domingues dos Santos Júnior  
Maria do Socorro Fernandes Tabosa Mota  
Magda Silveira Marensi  
Sylvain Nahum Levy  
Angela Dumond  
Lygia Luiza S. Schmal Moreira  
Eugênia Lacerda  
Napoleão Marcos de Aquino  
Augusto Rodrigues Torres Braga  
Rafael Figueiredo Pereira

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*

*Projeto Gráfico: Sérgio Lima Ferreira*

*Fotografia: Luís Oliveira*

*Revisão: Mara Pamplona*

Adolescentes promotores de saúde : uma metodologia para  
capacitação/Secretaria de Políticas de Saúde. - 1.ed. - Brasília :  
Ministério da Saúde, 2000.

112p.

ISBN 85-334-0240-6

1. Educação em saúde. 2. Capacitação em serviço. 3. Recursos humanos em saúde. 4. Promoção da saúde. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde.

APRESENTAÇÃO .....	5
INTRODUÇÃO .....	7
FUNDAMENTOS DA PROPOSTA PEDAGÓGICA .....	8
OBJETIVOS QUE ORIENTAM A PRÁTICA EDUCATIVA .....	8
COMO DESENVOLVER A PRÁTICA EDUCATIVA.....	8
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DAS OFICINAS .....	10
ANÁLISE PREPARATÓRIA PARA PROGRAMAÇÃO DAS OFICINAS EDUCATIVAS .....	11
SUGESTÃO DE OFICINAS DENTRO DA PROPOSTA METODOLÓGICA .....	13
ANEXOS .....	71
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	113

*A adolescência é uma fase de transformações profundas no corpo, na mente e na forma de relacionamento social do indivíduo. Trata-se da etapa da vida em que ocorrem a maturação sexual, o acirramento dos conflitos familiares e o processo de formação e cristalização de atitudes, valores e comportamentos que irão determinar sua vida futura e na qual inicia-se a cobrança de maiores responsabilidades e a definição do futuro profissional.*

*Muitos são os desafios e as mudanças próprias desse período, no qual muitos adolescentes e jovens podem incorrer em comportamentos de risco. Para que esse período possa ser saudável é necessário a ação do Estado visando a redução de riscos aos quais esse segmento populacional encontra-se mais exposto, como a gravidez precoce, as doenças sexualmente transmissíveis, a aids, o uso de drogas, os acidentes e as diferentes formas de violência.*

*Entretanto, considerando que nenhuma organização é capaz de, isoladamente, realizar todas as intervenções necessárias para promover a saúde e o desenvolvimento dos adolescentes e jovens, o Ministério da Saúde, por intermédio da Área de Saúde do Adolescente e do Jovem, da Secretaria de Políticas de Saúde, tem buscado estabelecer parcerias com os vários setores do Governo que lidam com questões inerentes a esse grupo.*

*Dessa maneira, desde 1999 vem sendo realizado um trabalho conjunto com a Secretaria de Estado da Assistência Social, no âmbito do Programa “Agentes Jovens de Desenvolvimento Social e Humano”, cujo objetivo é formar oito mil jovens, entre 15 e 17 anos – oriundos de famílias de extrema pobreza e que prioritariamente estejam fora da escola – para atuar em prol da melhoria das condições sociais de suas comunidades, bem como de sua própria vida.*

*O Programa prevê a participação dos jovens agentes em curso de capacitação de seis meses: dois reservados a temas básicos, como ética, direito e aspectos da realidade brasileira, e quatro à capacitação específica nas vertentes de saúde, esporte, turismo, cidadania, cultura e meio ambiente. A partir dessa capacitação, os jovens agentes atuarão no âmbito de suas comunidades, sensibilizando e mobilizando em especial seus pares, a fim de que, juntos, possam transformar sua realidade positivamente.*

*Como parceiros, o Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado da Assistência Social realizaram, em dezembro de 1999, a capacitação simultânea dos orientadores sociais do mencionado Programa em cinco capitais brasileiras (Manaus/AM, Salvador/BA, Brasília/DF, Porto Alegre/RS, Rio de Janeiro/RJ).*

*O presente Manual é um elemento complementar desse processo de capacitação. Tem por objetivo orientar os coordenadores do Programa e facilitar o trabalho a ser desenvolvido na capacitação dos jovens agentes. A expectativa é de que, a partir deste instrumento, seja aprofundada a parceria já estabelecida, juntando recursos e esforços para a promoção da qualidade de vida dos adolescentes e jovens brasileiros e, em conseqüência, contribuir para o desenvolvimento do País.*

**Cláudio Duarte da Fonseca**  
Secretário de Políticas de Saúde  
Ministério da Saúde

A Área de Saúde do Adolescente e do Jovem, da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde, tem na educação para a saúde a linha mestra de suas ações, voltadas para o segmento populacional adolescente e jovem.

Muitas estratégias têm sido desenvolvidas para ampliar os fatores de proteção à saúde desse segmento. Uma das mais eficazes tem sido, desde 1991, a capacitação de adolescentes como educadores em saúde para que desenvolvam ações de promoção e prevenção.

A força da tendência grupal na busca da identificação, a linguagem comum, o compartilhamento dos mesmos interesses, das mesmas curiosidades, das mesmas necessidades, o impulso para a mudança, entre outras características da adolescência, fazem dos adolescentes os mais efetivos e mais aceitos educadores entre seus iguais, o que é comprovado por vários estudos e pesquisas mundiais.

Este manual, fruto da sistematização de uma prática educativa realizada em Sergipe, Bahia, Ceará e Distrito Federal, aborda as questões mais relevantes para a prevenção da saúde da população adolescente e jovem, e propõe um modelo teórico-metodológico em educação para a saúde cujo foco central é o desenvolvimento da pessoa, apoiado no profundo conhecimento de si mesma, na auto-estima positiva e utilização do potencial criativo. A pessoa passa, então, a se comportar de maneira mais flexível, a ter uma melhor e mais diversificada percepção de si mesma, do outro e de sua realidade sociocultural.

Essa posição pessoal favorece, no adolescente e no jovem, o crescimento da autonomia, autoconfiança e resignificação de valores socioculturais e pessoais, imprescindíveis para que desempenhe o papel de pessoa participante, consciente e ativamente transformadora.

O presente manual destina-se aos educadores em saúde\* que capacitam adolescentes como promotores de saúde e traz diretrizes metodológicas e de conteúdo que facilitam a prática educativa onde se busca a transformação da sociedade e as mudanças de atitudes e comportamentos individuais que levam ao autocuidado, conceituado como: *“desenvolvimento de auto-estima e de atitudes saudáveis a partir da percepção da necessidade de adotar um estilo de vida de baixo risco”*.

Para que isso aconteça, nessa proposta metodológica a ação educativa para o autocuidado na adolescência é mais que um repasse de informações sobre saúde. Sua finalidade maior é educar cidadãos para serem responsáveis, saudáveis, críticos, inovadores e atuantes na sua comunidade. Assim, o adolescente e o jovem são vistos como centro do processo educativo, sujeitos da construção de seu conhecimento, com liberdade psicológica, vontade e escolha, que os compromete e faz emergir a motivação para a aprendizagem.

É um manual flexível, que possibilita sua adequação aos grupos e a seus contextos socioculturais e ambientais, bem como às condições de espaço físico e de material de consumo. Para que esta adequação se faça a contento, é necessário que cada oficina seja avaliada com os integrantes do grupo.

O conteúdo programático das oficinas - dividido em sete unidades, com um total de 66 horas de capacitação - espelha as necessidades de saúde do adolescente sob o enfoque da integralidade.

\* Nesse projeto destina-se aos Coordenadores Locais do Programa “Agentes Jovens de Desenvolvimento Social e Humano”.

## **FUNDAMENTOS DA PROPOSTA PEDAGÓGICA**

A proposta reúne três idéias, que norteiam o instrumental teórico-metodológico para as ações educativas:

- Processo educativo que concebe a formação de mulheres e homens como fontes de iniciativa, liberdade e compromisso, agentes ativos que transformam o mundo, humanizando-o, atores de sua própria história e construtores da História;
- Utilização da força transformadora da adolescência como fator de desenvolvimento da pessoa e da sociedade;
- Respeito e entendimento às especificidades da fase evolutiva da adolescência, bem como aos interesses dos adolescentes.

Procura, ainda, criar espaços educativos onde os adolescentes assumam o papel ativo de sujeito de sua aprendizagem, como agentes de mudança, em termos individuais e sociais.

### **OBJETIVOS QUE ORIENTAM A PRÁTICA EDUCATIVA**

Promover o crescimento pessoal dos adolescentes promotores de saúde, com vistas ao desenvolvimento da autonomia, sociabilidade, auto-estima e autoconfiança, fatores fundamentais para a vida, para o seu processo decisório como ator social que busca ativamente o autocuidado e o desenvolvimento comunitário integrado, visando a melhoria da qualidade de vida.

Contribuir para que os adolescentes promotores de saúde entendam a saúde como um processo influenciado pela interação entre os fatores sociais, ambientais, biológicos e psicológicos do ser humano.

Fornecer subsídios básicos sobre a saúde do adolescente e os fatores que influenciam na sua promoção e prevenção.

Contribuir para que os adolescentes promotores de saúde entendam que a saúde é uma construção coletiva e permanente.

### **COMO DESENVOLVER A PRÁTICA EDUCATIVA**

Para a construção do novo conhecimento, as oficinas educativas terão a seguinte base estrutural:

- Desenvolver a reflexão crítica em um processo gradativo e crescente de compreensão de si mesmo e do mundo. Dessa maneira, o conhecimento do adolescente sobre o tema em discussão, construído a partir de seus saberes, valores, crenças, tabus e preconceitos é enriquecido e, às vezes, mudado com a apreensão de outros elementos, uma vez que as novas informações conduzem a uma análise mais ampla e aprofundada desse processo;
- Criar um clima de liberdade psicológica de vontade e escolha que comprometa e faça emergir a motivação para a aprendizagem;
- Favorecer o sentimento de confiança na relação profissional adolescente;

- Permeiar o processo educativo com situações lúdicas e de incentivo à criatividade que favoreçam a manifestação do potencial criativo individual;
- Promover o desenvolvimento da auto-estima; respeitar os valores pessoais e socioculturais dos adolescentes procurando, através da reflexão crítica, facilitar-lhes o processo de conscientização que lhes dá a condição de resignificar esses valores, se essa for sua vontade.

Para que esta metodologia possa alcançar os objetivos propostos, faz-se necessário que alguns tópicos sejam desenvolvidos sob os parâmetros sugeridos a seguir.

### **O educador-facilitador**

Sua ação deve centrar-se no grupo de educandos, colocando-se ao lado deles de maneira empática e receptiva. Deve respeitar as características do grupo, observar atentamente suas idéias e comportamento para adequar as estratégias de ensino e de conteúdo às necessidades que por ventura detectar. Receber todas as idéias como válidas e passíveis de constituir pontos de reflexão sobre o assunto que está sendo discutido. Estimular os adolescentes a pensar por si mesmos, a definir objetivos, a executar tarefas com autonomia e a refletir criticamente sobre a viabilidade e propriedade dos caminhos que escolheu ao planejar ou fazer uma tarefa. Facilitar a visibilidade e a participação de todos na tarefa em execução e esclarecer as dúvidas, desfazer os equívocos e as idéias distorcidas sobre o assunto sem salientá-los como erros e, por fim, avaliar os sucessos e também as derrotas. A linguagem do educador deverá ser correta, simples e adequada à compreensão da clientela.

Essa postura do educador-facilitador favorece o desenvolvimento da auto-estima e, conseqüentemente, da autoconfiança, indispensáveis para a autonomia da pessoa e para as mudanças de atitudes e comportamentos que levam ao autocuidado.

### **O conteúdo programático das oficinas**

Além de veicularem informações científicas atualizadas sobre saúde, os temas do conteúdo programático deverão refletir as necessidades, sentimentos e interesses dos adolescentes. Assim, serão definidos após uma observação prévia e cuidadosa da população-alvo, contextualizada dentro de sua cultura, costumes familiares e sociais, estrato econômico e político.

Essa contextualização servirá de base para a análise dos temas dentro da vida real dos adolescentes, o que facilitará a reflexão sobre as conseqüências de suas decisões para um estilo de vida de baixo risco.

Considerando-se que longas exposições levam ao cansaço e à dispersão da atenção do grupo, o desenvolvimento do conteúdo programático efetivar-se-á através de informações curtas, de forma a motivar o interesse, participação e incorporação do conteúdo pelos adolescentes.

### **As técnicas para o processo de ensino-aprendizagem**

Não deverão ocupar o lugar do educador mas sim ser uma forma de mediação entre ele, o grupo de adolescentes e o tema abordado. Por isso, se não atingirem os objetivos propostos, deverão ser modificadas no decorrer do processo ensino-aprendizagem. Devem ser escolhidas após a observação do grupo, para poderem adequar-se à faixa etária predominante, ao nível de escolaridade, à capacidade de compreensão do grupo, à motivação para o curso, ao nível

de relacionamento do grupo e a outros fatores como hábitos, modos de vida e interesses. É necessário considerar o tempo disponível para que as técnicas não ocupem o lugar das discussões e análises do grupo.

Poderão ser lúdicas, o que é motivador para os adolescentes, e deverão favorecer a expressão criativa e vivencial do tema em estudo. Finalmente, é importante que o educador conheça bem o alcance das técnicas que vai utilizar, bem como conduzi-las corretamente para que não haja imprevistos que desestabilizem o grupo e tragam dificuldades na condução do processo.

### ***CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DAS OFICINAS***

- Apresentação e integração do grupo
- Expectativas e experiências do grupo
- Saúde integral/Promoção à saúde:
  - Conceitos
  - Fatores intervenientes
- Adolescência - uma visão biopsicossocial:
  - Adolescência - conceito e contextualização atual, no Brasil e no mundo
  - Noções básicas do crescimento e do desenvolvimento pubertário
  - Noções básicas sobre o desenvolvimento psicológico
  - Noções básicas sobre as modificações no papel social dos adolescentes
  - Repercussões do crescimento e desenvolvimento no comportamento do adolescente
- Sexualidade e saúde reprodutiva na adolescência, com enfoque de gênero:
  - Conceitos
  - Fatores individuais, familiares, sociais e culturais intervenientes
  - Relacionamento afetivo (familiar, namoro, “ficar”, amizade)
  - Gravidez na adolescência
  - Anticoncepção na adolescência
- Vulnerabilidade na adolescência:
  - Conceito de vulnerabilidade
  - Violência e acidentes
  - Uso indevido de drogas
  - DST/aids
  - Fatores de risco e fatores protetores
  - Autoconceito e auto-estima
  - Autocuidado
- Projeto de vida:
  - Perspectivas de desenvolvimento social
  - Trabalho e empregabilidade
  - Lazer
  - Análise das possibilidades locais
  - Protagonismo juvenil – promotores de saúde entre seus pares
  - O trabalho que vamos desenvolver.



- Planejamento:
  - Noções de planejamento de ações de promoção e prevenção para a saúde do adolescente

## **ANÁLISE PREPARATÓRIA PARA PROGRAMAÇÃO DAS OFICINAS EDUCATIVAS**

A programação deverá ser feita após análise criteriosa da situação que será abordada, bem como do perfil do grupo. Para facilitar a programação, a resposta aos quesitos abaixo será fundamental.

### **POR QUÊ?**

Reporta-se às necessidades levantadas através da análise situacional bem feita, abarcando os problemas de saúde da comunidade, os fatores da incidência de risco, os grupos sob maior risco, os equipamentos sociais disponíveis e os recursos financeiros, humanos e físicos.

### **SOBRE O QUÊ?**

Reflete a priorização criteriosa das necessidades, que definirá o início da intervenção. É importante que a comunidade alvo da intervenção participe dessa priorização, para que a mesma espelhe as reais necessidades e interesses.

### **PARA QUEM?**

É o perfil do grupo para o qual serão organizadas as oficinas educativas, sendo importante configurar-se as necessidades que influenciam no processo de saúde-doença na localidade onde o mesmo está inserido.

### **PARA QUÊ?**

Os objetivos do trabalho serão determinados a partir das necessidades levantadas.

### **COMO?**

São os recursos metodológicos que serão utilizados nas oficinas.

Após o estabelecimento da programação, esta será apresentada e discutida na primeira oficina, podendo ser modificada para atender às novas demandas do grupo.

## **Planejamento das oficinas educativas**

Sugere-se que esse planejamento seja feito a partir das seguintes diretrizes\*:

- Apresentação do grupo
- Aquecimento do grupo
- Emergência da motivação do grupo
- Projeção dos conhecimentos prévios sobre o tema programado
- Análise crítica do tema programado
- Aprofundamento do conhecimento sobre o tema programado
- Verificação da apreensão do novo conhecimento

\* Consultar: *Cadernos Juventude, Saúde Desenvolvimento*, págs. 282 a 285.

***SUGESTÃO DE OFICINAS DENTRO DA PROPOSTA METODOLÓGICA***

Para exemplificar a metodologia proposta, foram criadas oficinas educativas em saúde do adolescente, a seguir apresentadas, divididas em sete unidades, previstas para serem desenvolvidas em 64 horas.

**UNIDADE Nº 1**  
**INTEGRAÇÃO DO GRUPO**  
**(quatro horas)**

**OBJETIVOS**

- Facilitar a integração grupal
- Levantar os interesses e expectativas do grupo sobre o trabalho a ser desenvolvido
- Criar normas de convivência do grupo

## PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo** - Salada de frutas

**Como fazer** - Cada pessoa receberá o nome de uma destas quatro frutas: maçã, banana, laranja e uva. Quando o facilitador falar o nome de uma delas, as pessoas que receberam o nome daquela fruta trocarão rapidamente de lugar. Quem ficar em pé, pagará uma prenda. Quando o facilitador falar salada de frutas, todos os participantes mudarão rapidamente de lugar.

⇒ **Conteúdo programático** - Integração grupal.

**Atividade** - Quem sou eu?

**Objetivos específicos** - Tornar os membros do grupo conhecidos a partir de um aspecto importante de sua personalidade. Refletir sobre o processo de escolha e analisar os sentimentos nele envolvidos.

**Como fazer** - Os indígenas só dão nome a seus filhos após a criança crescer e mostrar alguns aspectos de sua personalidade. Assim vamos fingir que somos índios e escolher um nome de acordo com nossas características e gostos pessoais. Em seguida, um por um, explicaremos a todos o porquê do novo nome - que até o final do encontro será nosso novo nome e, portanto, deverá ser escrito e fixado no peito, para que todos o conheçam. Para comemorar este novo nome, plantaremos uma semente e cuidaremos dela até o fim dos nossos encontros. Vamos colocar no copinho de café de plástico, identificado com o nosso nome indígena, um pouco de algodão; em seguida, vamos molhar e colocar nele uma semente de feijão, que crescerá sob nossos cuidados. Todos os copos ficarão juntos em local definido. O facilitador também plantará a sua semente mas, de propósito, não cuidará bem dela, deixando-a sem água por alguns dias. Essa semente, que não germinará direito, e todas as outras plantadas, servirão de base para o tema de autocuidado.

**Aprofundamento** - Discutir o que significa escolher, o que os integrantes do grupo sentiram ao fazer as escolhas e ao serem chamados pelos novos nomes, as dificuldades que tiveram, o que entendem como cuidados etc.

**Material utilizado** - Crachás de cartolina, fita crepe ou cordão, canetas Pilot e canetas hidrocor ou gizão de cera, copos de café descartáveis ou outro recipiente não muito grande, algodão, sementes de feijão e água.

⇒ **Conteúdo programático** - Conhecer as expectativas do grupo.

**Atividade** - Exposição oral e discussão em plenário.

**Objetivos específicos** - Levantamento de expectativas, apresentação e adequação do programa das oficinas ao grupo.

**Como fazer** - Ouvir as expectativas dos participantes sobre o trabalho que será desenvolvido, mostrar o que realmente vai ser feito, clarear as dúvidas e distribuir as cópias

do programa para que leiam e façam as modificações ou dêem as sugestões que acharem necessárias.

**Material utilizado** - Cópias do programa das oficinas.

☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Vamos dançar?

**Como fazer** - Dançar em ciranda, dançar só, dançar em duplas, dançar em quatro, voltar à ciranda. Comentar sobre a experiência, se necessário.

**Material utilizado** - Fita ou disco com música de ciranda ou outra animada e sincopada.

➤ **Conteúdo programático** - Características básicas de um grupo; regras de boa convivência grupal.

**Atividade** - Eu e o grupo.

**Objetivos específicos** - Evidenciar as características de um grupo e elaborar as regras que nortearão sua convivência.

**Como fazer** - Cada participante desenhará, em tamanho grande, a primeira letra do seu nome em uma cartolina, de modo que possa ser recortada. Esta letra será colorida e enfeitada com o material disponível. Em seguida, cada um colocará sua letra sobre uma grande folha de papel pardo que estará no chão ou sobre uma grande mesa. Quando todos tiverem colocado as letras, o facilitador deverá misturá-las, tirando-as do lugar onde estavam. O facilitador observará as reações do grupo, sem falar nada. Pedirá, então, aos participantes que organizem as letras de maneira que a forma represente o grupo que eles desejam ser.

**Aprofundamento** - Discutir a experiência vivida e os sentimentos despertados, principalmente quando o facilitador misturou as letras. Analisar como foi a organização do grupo para a realização da tarefa. Discutir as principais características de um grupo e estabelecer suas regras que deverão ser escritas em papel pardo e colocadas em local visível.

**Material utilizado** - Cartolina, tesouras, cola branca, canetas hidrocor ou gizão de cera, purpurina colorida ou glitter, papel pardo.

**UNIDADE Nº 2**

**SAÚDE INTEGRAL/PROMOÇÃO À SAÚDE  
(quatro horas)**

**OBJETIVOS**

- Construir coletivamente o conceito de saúde integral e de promoção à saúde
- Clarear idéias preconcebidas e estereótipos que possam influir nos processos de saúde e de promoção à saúde

## PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Eu na frente.

**Como fazer** - Todos em fila única. A pessoa da frente dirá o seu nome, acompanhado de um movimento, e irá para o fim da fila. Todos repetirão o nome e o movimento. Assim, sucessivamente, cada um falará o seu nome e executará o movimento até acabar a fila.

⇒ **Conteúdo programático** - Saúde integral.

**Atividade** - Aprendendo mais sobre saúde.

**Objetivos específicos** - Construir coletivamente o conceito de saúde. Refletir sobre as dimensões de saúde que compõem a saúde integral.

**Como fazer** - Entregar fichas de cartolina para todos e disponibilizar fita crepe. Pedir que cada um escreva uma palavra ou uma frase que represente o que é saúde, colando-a no quadro de giz ou em papel pardo grande, colocado em lugar visível.

**Aprofundamento** - O facilitador analisará e discutirá com o grupo o que escreveram, relacionando as idéias e ou palavras ao conceito de saúde integral.

Após essa discussão serão distribuídas cópias do conceito de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do que fala a Constituição Federal sobre o direito à saúde (anexo nº 1), para o grupo. Estes mesmos conceitos, em cartazes, serão colocados em local visível. Com base nestes cartazes, o facilitador aprofundará as discussões sobre o tema, ampliando as idéias sobre as dimensões de saúde, dentro dos eixos relacionado ao indivíduo, à dimensão social e à interação do indivíduo com o meio ambiente (anexo nº 1). Por fim, deve relacionar saúde com o exercício da cidadania. Sugere-se que a linguagem seja simplificada, para melhor entendimento do grupo.

**Material utilizado** - Cópias do conceito de saúde da OMS, cópias do que diz a Constituição Federal sobre os direitos à saúde, cartazes, papel Chamex, lápis, borrachas, cartolina e fita crepe.

☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Nosso espaço.

**Como fazer** - O grupo será dividido em duplas, que receberão uma folha dupla de jornal a ser colocada no chão. Ao som de música animada, cada par ou dupla deverá dançar sobre o jornal. Ao sinal do facilitador, todos mudarão de jornal, sem parar de dançar e sem perder o parceiro. No segundo momento, o facilitador dobrará a folha de jornal e repetirá a mesma seqüência da primeira parte.

⇒ **Conteúdo programático** - Saúde integral do adolescente.

**Atividade** - Como está a nossa saúde?

**Objetivos específicos** - Identificar, na localidade, os fatores que influenciam negativa e positivamente na saúde do adolescente. Construir coletivamente algumas estratégias para a preservação da saúde dos adolescentes da cidade.

**Como fazer** - O grupo será dividido em quatro subgrupos que analisarão e discutirão as condições de saúde dos adolescentes na comunidade, identificando e listando, em papel pardo, as dimensões da saúde que estão comprometidas.

Fichas com o texto sobre as dimensões da saúde (anexo nº 1), em linguagem simplificada, serão distribuídas para facilitar a identificação dos fatores intervenientes.

**Aprofundamento** - Os trabalhos deverão ser colados em lugar visível e, a partir deles, o facilitador ajudará o grupo a encontrar os recursos já existentes no local, bem como aqueles necessários para que a saúde integral possa ser adquirida. A partir daí, o grupo, auxiliado pelo facilitador, criará estratégias (pelo menos duas) visando a saúde integral, que poderiam ser realizadas. Todos estes trabalhos deverão ser escritos em papel pardo e colocados em local visível para serem utilizados em outras oficinas.

**Material utilizado** - Cópias das fichas com o texto sobre: as dimensões da saúde, papel pardo, canetas Pilot, fita crepe, papel Chamex, lápis e borrachas.



**UNIDADE Nº 3**  
**ADOLESCÊNCIA**  
**(16 horas)**

**OBJETIVOS**

- Conceituar a adolescência como uma fase dentro do *continuum* evolutivo do ser humano
- Discutir as mudanças biopsicossociais da adolescência e sua influência no comportamento e nas relações pessoais
- Aplicar, na realidade local, a teoria aprendida

## PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Dançando com a vassoura.

**Como fazer** - Dividir o grupo em pares, deixando um integrante de fora. Colocar música animada para que todos dance. Aquele que estiver de fora dançará com a vassoura. Ao interromper a música, todos trocarão de par e o que estiver com a vassoura procurará um par. Quem sobrar ficará com a vassoura. Repetir três vezes.

**Material** - Aparelho de som, CD ou fita cassete com música animada e uma vassoura.

### ☞ **Conteúdo programático** - Adolescência

- O que é adolescência
- Faixa etária
- *Continuum* evolutivo do ser humano
- Adolescência hoje

**Atividade** - Eu era assim e fiquei assim.

**Objetivos específicos** - Construir coletivamente o conceito de adolescência. Desenvolver a criatividade. Evidenciar o conhecimento já existente no grupo sobre o tema em pauta.

**Como fazer** - Dividir o grupo em dois subgrupos, cada um dos quais, após discutir o tema a ser desenvolvido, fará dois grandes cartazes coletivos sobre as características de uma criança e de um adolescente brasileiros. Um subgrupo abordará o sexo masculino e o outro, o feminino.

**Aprofundamento** - Os cartazes serão apresentados e discutidos em plenária. A discussão será aprofundada pelo facilitador, com a análise dos tópicos do tema “o que é adolescência” - tendo como base o que foi expresso nos cartazes e o que faltou.

As novas idéias que surgirem deverão ser acrescentadas aos cartazes e ou escritas em uma folha de papel pardo, pregada ao lado deles. Após a discussão será construído o conceito coletivo de adolescência, que deverá ser exposto em local visível.

**Material utilizado** - Folhas grandes de papel pardo, canetas Pilot de 4 cores, caixas de gizão de cera, fitas crepe, tubos de cola branca, tesouras, revistas velhas, sucatas em geral.

### ☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Técnica teatral.

**Objetivos específicos** - Desenvolver a espontaneidade.

**Como fazer** - Solicitar que o grupo faça um grande círculo e que obedeça aos seguintes

comandos do facilitador: correr rapidamente, correr devagar, correr e saltar, andar rapidamente, andar aos pulinhos e andar bem devagar.

O grupo se dividirá em duas filas, uma de frente para a outra. O facilitador deve sugerir que pensem estar chegando a uma festa, onde todos estão muito alegres e cumprimentarão as pessoas à frente. Devem ainda imaginar que estão em lados opostos de uma grande avenida e viram um amigo a quem devem cumprimentar de longe; ou que estão em um velório de pessoa muito querida, por isso estão tristes; ou que chegaram a uma praia e estão brincando no mar. Se quiserem podem comentar a experiência vivida.

➔ **Conteúdo programático** - Adolescência hoje: seus hábitos, costumes, valores, lazer e principais comportamentos característicos.

**Atividade** - Fotografia animada.

**Objetivos específicos** - Levantar o conhecimento prévio do grupo sobre o tema e desenvolver a espontaneidade.

**Como fazer** - Explicar ao grupo as linhas gerais sobre o tema e sobre a atividade, que é uma dramatização onde todos poderão tomar o lugar do personagem que quiserem representar. Um de cada vez. Para isso, interromperão a dramatização batendo palmas.

Solicitar que voluntários se apresentem para organizar a dramatização inicial. Estes, devem ir a um outro local, para distribuírem os papéis e desenvolverem a história. Os demais participantes discutirão um pouco o tema.

**Aprofundamento** - Quando o facilitador achar que a dramatização trouxe subsídios suficientes para a análise mais aprofundada do tema, deverá interrompê-la e iniciar a análise com o grupo.

**Material utilizado** - Sucatas em geral, roupas, chapéus, bijuterias etc.

## SEGUNDA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo – Energização.**

**Como fazer** - Os integrantes em pé, formarão dois círculos concêntricos, ficando de frente para um companheiro e mantendo os olhos fechados. Música de relaxamento ao fundo. O facilitador deve pedir para que todos respirem bem fundo pelo nariz e soltem lentamente a respiração pela boca. Repetir 6 vezes. Em seguida pedir que todos acompanhem o ritmo de sua respiração.

Lentamente e calados abrirão os olhos e energizarão as mãos, esfregando-as uma na outra. A seguir, levantarão as mãos, com as palmas viradas para as do companheiro em frente. Fecharão os olhos para sentir a corrente energética que se forma. Depois de abrir os olhos, sacudirão as mãos, energizando o ambiente.

- ➔ **Conteúdo programático** - As mudanças biopsicossociais na adolescência.
- Noções básicas das mudanças pubertárias\*.

**Atividade** - Exposição do tópico sobre as noções básicas das mudanças pubertárias, com o auxílio de recursos visuais.

**Objetivo específico** - Identificar as noções básicas sobre as principais mudanças pubertárias, com ênfase nas sexuais.

**Como fazer** - Apresentar transparências ou pranchas com desenhos e esquemas que mostrem as principais modificações pubertárias, enfatizando o aparecimento dos caracteres sexuais secundários, e também a menstruação, ejaculação e masturbação. Explicar cada uma delas de maneira simplificada, procurando as referências encontradas pelo grupo e expressas nos cartazes. Envolver todos os participantes nesse trabalho.

**Aprofundamento** - Verificar se a explicação foi bem entendida por todos. Distribuir ao grupo cópias das transparências ou das pranchas. Se houver necessidade de fixação ou de aprofundamento do tema, pedir que leiam e discutam o material distribuído em pequenos grupos de cinco pessoas. Ao final, procurar tirar as dúvidas porventura existentes.

**Material utilizado** - Transparências ou pranchas de papel cartão com desenhos e esquemas das modificações pubertárias, pranchas de Tanner\*\* e outras, cópias desse material, retroprojektor.

### **Intervalo para lanche**

### **Aquecimento do grupo - Como me vejo?**

**Como fazer** - Cada integrante do grupo receberá dois quadrados de papel de seda, de cores diferentes. Com música calma ao fundo, cada um refletirá sobre si mesmo e usará os papéis para fazer uma dobradura ou qualquer forma que expresse sua representação no momento. Todos pregarão o objeto que o representa no quadro de giz. Quem quiser, poderá falar sobre o que sentiu.

\*Consultar Coletânea de Artigos Sobre Atenção à Saúde do Adolescente e do Jovem, págs. 7 a 14

\*\*Pranchas de Tanner Anexo Nº 02

**Material utilizado** - Aparelho de som, fitas cassete ou CD com música calma, papel de seda de diversas cores, cola branca, tesouras e fita crepe.

⇒ **Conteúdo programático** - Noções básicas sobre as mudanças pubertárias e suas repercussões no indivíduo.

**Atividade** - Eu era assim e fiquei assim.

**Objetivos específicos** - Aprofundar a análise e o conhecimento sobre a fase evolutiva da adolescência. Desenvolver a criatividade. Identificar e refletir sobre as mudanças biopsicossociais da adolescência.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Pedir-lhes que observem os cartazes já prontos e escrevam, nas cartelas amarelas, as modificações biológicas que encontrarem nos cartazes, referentes à maturação sexual; nas cartelas brancas, escreverão as modificações do crescimento esquelético; e nas verdes, as outras que encontrarem e que não se encaixarem nessas duas modalidades.

Unir os subgrupos de dois em dois, para que analisem o trabalho que fizeram, acrescentando nas cartelas as modificações pubertárias que acharem estar faltando. As cartelas serão presas com fita crepe em papel pardo; separadas por cores.

**Aprofundamento** - Colocar esses trabalhos em local visível e analisá-los em plenário. Construir um trabalho coletivo com todas as modificações encontradas, colando-as sob o título correspondente, atentando para que essas modificações não estejam repetidas ou falte alguma. Colocar esse novo trabalho em local visível.

Durante o trabalho coletivo, o facilitador desfará os equívocos, dúvidas e aprofundará o tema.

**Material utilizado** - Cartelas de cartolina amarela, branca e verde, fita crepe e canetas Pilot.

⇒ **Atividade** - Trabalho de campo.

**Objetivos específicos** - Identificar nos adolescentes da comunidade as modificações pubertárias aprendidas e levantar suas repercussões na maneira como o adolescente se imagina e sente o seu corpo.

**Como fazer** - Entregar a cada um dos participantes uma cópia de como fazer a tarefa. Em grupos de cinco, os integrantes do grupo deverão entrevistar cinco adolescentes de sua comunidade - de ambos os sexos, com idades de 11 a 17 anos - sobre o que sentiram e pensaram quando o seus corpos começaram a mudar. Investigar, entre outros, sensações diferentes, medos, dificuldades de coordenação, o que gostaram e o que não gostaram. As perguntas serão previamente elaboradas pelo facilitador, junto com o grupo.

Os participantes escreverão as perguntas e as respostas em folhas de papel Chamex (que trarão na próxima oficina). Ainda em casa, escolherão duas entrevistas, uma do sexo masculino e outra do feminino, a serem apresentadas à plenária por um relator previamente escolhido em cada subgrupo.

## TERCEIRA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo** – Mentalização.

**Como fazer** - Música relaxante, todos de mãos dadas e em círculo. O facilitador deve pedir ao grupo que respire profundamente e expire com força três vezes, de olhos fechados. E que continuem de olhos fechados e prestem atenção ao que ele vai falar:

- que imaginem o seu corpo e pensem sobre a textura da pele, a cor dos olhos, cabelos, o formato das pernas e pés. Enfim, o facilitador deve sugerir que reconheçam todo o corpo e sintam a energia que ele tem;
- que pensem sobre o que gostam nos seus corpos e sobre o prazer que eles lhes dão. Sugerir que pensem no que não gostam em seus corpos, e que pensem em uma luz brilhante e colorida envolvendo estas partes, dando-lhes brilho e beleza;
- que abram os olhos devagar e, se quiserem, comentem a experiência que acabaram de vivenciar.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD com música relaxante.

⇒ **Conteúdo programático** - Influências do crescimento e desenvolvimento no esquema corporal, no autoconceito e na auto-estima.

**Atividade** - O que faço com o meu corpo? (1)

**Objetivos específicos** - Sensibilizar o grupo sobre o tema em pauta. Levantar conhecimentos prévios sobre o tema.

**Como fazer** - Dividir o grupo em subgrupos de cinco pessoas. Pedir-lhes que recordem como as mudanças corporais - crescimento acelerado, mudança de voz, aparecimento de pêlos, menstruação, ejaculação, intensificação da masturbação e poluição noturna, entre outros - lhes influenciaram, ou ainda influenciam, trazendo desagradados, insegurança, medos, novas sensações, o que gostaram e as possibilidades que em criança não tinham. Discutir esses tópicos e, no papel pardo, resumir o que o grupo achou importante de ser apresentado em plenário. Cada subgrupo apresenta o seu trabalho.

**Aprofundamento** - Ao final das apresentações, o facilitador desfaz as dúvidas e traz novas idéias para a discussão do tema, remetendo-se, sempre que possível, aos trabalhos realizados. É importante ressaltar o sentimento de estranheza que os adolescentes têm com relação ao seu corpo em mutação.

**Material utilizado** - Papel pardo, fita crepe, canetas Pilot, papel Chamex, lápis e borrachas.

⇒ **Atividade** - O que faço com o meu corpo? (2)

**Objetivos específicos** - Aprofundar a discussão do tema.

**Como fazer** - O facilitador mostrará pranchas com fotografias de modelos, anúncios de publicidade onde aparecem jovens bonitos e charmosos, estimulando o grupo a emitir suas opiniões.

**Aprofundamento** - A partir das manifestações do grupo, analisará, de que maneira todos se sentem quando vêem essas figuras, o que há de falso nelas, como são as produções de fotografias para revistas, como a cultura do belo e do perfeito, tão difundida pela mídia, influencia nossa imaginação e que conseqüências negativas podem trazer para adolescentes que não refletem criticamente sobre essas questões.

Outros tópicos poderão ser acrescentados à discussão, principalmente levando-se em consideração as opiniões emitidas pelo grupo.

Entregar ao grupo cópias dos textos: *O que eu faço com o meu corpo?* (anexo nº 2) e *Dicas* (anexo nº 2). O grupo fará uma leitura conjunta, onde os voluntários colaborarão lendo em voz alta. Após a leitura, o facilitador fechará a discussão do tema com as questões levantadas pelo grupo.

## QUARTA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo** - Toré / Dança indígena.

**Como fazer** - Ao ar livre, se possível, fazer um grande círculo. Todos deverão caminhar em círculo, batendo o pé direito no chão, enquanto repetem alto e sincopadamente o seguinte som: rana, rana, rana ê (repetir esse som três vezes).

Ainda em círculo, com a cabeça e o dorso abaixados e as mãos estendidas para a frente, saudando a terra, andar para a frente batendo o pé direito no chão, repetindo, por duas vezes, o som: alauê, alauê, alauê. Esse mesmo som e o andar para a frente deverão ser repetidos com os braços estendidos para a frente e as mãos imitando o balanço das águas do rio. Isto é uma saudação para as águas. Saudando o ar, todos repetirão o mesmo som e o mesmo movimento de andar, com os braços estendidos para cima e as mãos balançando. Por fim, voltarão ao movimento e ao som inicial, terminando a dança.

Se alguém souber uma dança indígena de sua região poderá ensinar aos outros a dançá-la. É importante, também, o resgate da cultura local e de suas danças folclóricas.

➔ **Conteúdo programático** - Desenvolvimento psicológico/Síndrome da Adolescência Normal\*.

**Atividade** - Apresentação das entrevistas realizadas na comunidade.

**Objetivos específicos** - Introduzir o tema e a importância de se conhecer a realidade com a qual se convive e trabalha.

**Como fazer** - O grupo escolherá dois relatores que, durante a apresentação das entrevistas, listarão no quadro de giz ou em papel pardo os tópicos mais importantes, evitando repeti-los. Devem fazer uma listagem para o sexo masculino e outra para o feminino.

**Aprofundamento** - O facilitador iniciará a discussão final envolvendo as listagens feitas e abordando, rapidamente, os tópicos das mudanças pubertárias, principalmente as sexuais, fazendo uma ponte para introduzir o novo conteúdo programático sobre a Síndrome da Adolescência Normal.

➔ **Atividade** - Exposição oral interativa, com recursos visuais.

**Objetivos específicos** - Discutir e analisar as manifestações psicológicas características da adolescência e suas repercussões no comportamento manifesto. Favorecer o autoconhecimento.

**Como fazer** - Em transparências ou cartazes, colocar os componentes da Síndrome da Adolescência Normal, explicando-os para o grupo e relacionando-os aos comportamentos dos adolescentes. Solicitar voluntários que, após identificar em si mesmos ou em outros adolescentes de sua convivência aquelas manifestações que estão sendo analisadas, coloquem-nas para discussão pelo grupo.

\* Consultar: *Coletânea de Artigos Sobre Atenção à Saúde do Adolescente e do Jovem*, págs. 15 a 19.



**Material utilizado** - Cartazes ou transparências com os componentes da Síndrome da Adolescência Normal.

☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - O espelho.

**Como fazer** - Colocar uma música animada e pedir que todos dançam e parem em frente a um companheiro, quando parar a música. Um deles fará movimentos que serão imitados pelo outro. Dançar quando a música reiniciar, escolher o mesmo companheiro e inverter os papéis.

Discutir a experiência, se necessário.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD de música animada.

- **Conteúdo programático** - Mudanças do papel social na adolescência.
- Conseqüências dessas mudanças nas relações pessoais.

**Atividade** - Mímica: criança pequena e adolescente.

**Objetivos específicos** - Levar o grupo a identificar e refletir sobre as mudanças sociais que ocorrem na adolescência, e suas repercussões nas relações pessoais. Favorecer o autoconhecimento.

**Como fazer** - O facilitador deve solicitar que cinco voluntários se apresentem. Levando-os para outro recinto, pedirá que discutam sobre os papéis sociais de uma criança (brincar, ir para a creche, depender dos pais, chorar) o que fazem no seu dia-a-dia, enfim, mostrar quais são os comportamentos característicos da infância. O mesmo deve ser feito com relação à adolescência (namoro, independência dos pais, sair com amigos, dançar etc).

Duas pessoas farão as mímicas retratando os papéis sociais e comportamentos que se espera de uma criança e de um adolescente, de maneira que o grupo possa identificá-los.

**Aprofundamento** - Após a apresentação, o facilitador pedirá ao grupo que fale sobre os comportamentos que identificou e as diferenças existentes entre os da infância e os da adolescência. Em seguida, discutirá como as modificações nos papéis sociais, trazidas pelos comportamentos da adolescência, influenciam no relacionamento pessoal dos adolescentes com a sua família, com a sociedade e com os seus iguais.

- **Conteúdo programático** - Comportamentos específicos da adolescência.

**Atividade** - Dever de casa.

**Objetivo específico** - Identificar, na realidade local, os comportamentos específicos da adolescência.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos, cada um dos quais observará um grupo de adolescentes, em qualquer lugar onde estejam reunidos, e anotar os comportamentos que considerarem importantes, dentro do que aprenderam sobre adolescência. Estas anotações serão levadas para discussão na próxima oficina.

**UNIDADE Nº 4**  
**SEXUALIDADE E SAÚDE REPRODUTIVA**  
**(vinte horas)**

**OBJETIVOS**

- Construir coletivamente o conceito de sexualidade
- Refletir sobre os fatores individuais, familiares, sociais e culturais que influenciam na sexualidade
- Refletir sobre a importância do relacionamento afetivo e social na adolescência
- Analisar a questão da gravidez na adolescência, enfocando seus fatores de influência e as conseqüências na vida do par grávido
- Refletir sobre a importância do planejamento familiar na adolescência e conhecer os métodos contraceptivos e a dupla proteção
- Aplicar tais conhecimentos na realidade local

## PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo - Feitiço.**

**Como fazer** - Cada integrante escreverá em uma ficha de papel o que o seu vizinho da direita deverá fazer perante o grupo.

Depois que todos tiverem realizada a tarefa, cada um fará o que propôs para o seu companheiro.

O facilitador analisará com o grupo como a vida pode trazer surpresas, e nossas atitudes diante disso; o que é idéia preconcebida e como ela influencia nossas ações.

➔ **Conteúdo programático** - Sexualidade\*, seu conceito e os fatores que influenciam na sua expressão.

**Atividade** - Toró de palpites.

**Objetivos específicos** - Levantar conhecimento prévio sobre o tema. Utilizar esses conhecimentos como base para a ampliação do tema.

**Como fazer** - Solicitar aos participantes que falem o que entendem por sexualidade. As idéias principais serão listadas no quadro de giz para serem posteriormente discutidas, ampliando-se o conhecimento para a construção de um conceito de sexualidade como parte inerente do ser humano e que reflita a sua relação com o mundo e consigo mesmo. Esse conceito deve ser escrito em um cartaz e colocado em local visível.

**Aprofundamento** - Explicar o que são os mitos, tabus, valores, normas, papéis sexuais e relações de gênero, distribuindo ao grupo cópias destes conceitos (anexo nº 3).

**Material utilizado** - Cópias dos conceitos de sexualidade humana, mitos, tabus e papéis sexuais, valores e normas sociais, papel pardo, canetas Pilot e fita crepe.

➔ **Conteúdo programático** - Socialização da sexualidade.

**Atividade** - Amarras (1)

**Objetivos específicos** - Identificar e refletir sobre os fatores individuais, familiares, sociais e culturais que influenciam na expressão da sexualidade, em nossa sociedade.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Cada dois subgrupos receberá a mesma tarefa, cujo resultado final será classificado em fichas de papel, de acordo com as cores verde, amarela e vermelha. O verde representando pouca influência sobre a expressão da sua sexualidade, o amarelo indicando média influência e o vermelho, muita influência. O trabalho final será colado em cartolina e apresentado ao grupo.

\* Consultar: *Cadernos Saúde, Juventude e Desenvolvimento*, págs. 206 a 212.

## **As tarefas são:**

**1-** O que penso sobre sexualidade? Tenho alguma dificuldade para conversar sobre o assunto? Quais são os temas que mais me interessam?

A partir dessas indagações, o subgrupo discutirá as respostas individuais e escreverá a listagem final, procurando classificá-la nas fichas. Na apresentação, deverá explicar os motivos da classificação realizada e as conseqüências que essas influências podem provocar no indivíduo.

**2-** Como nossas famílias abordavam/abordam as questões relacionadas à sexualidade?

A partir desta pergunta, o subgrupo fará uma discussão acerca das atitudes, ensinamentos e repreensões de seus pais, avós, tios e irmãos mais velhos, quando o assunto era sexualidade. Em seguida listará o que acontecia mais freqüentemente, classificando-o nas tarjetas de papel.

Na apresentação, que poderá ser feita através de uma pequena dramatização, o subgrupo deverá explicar aos demais como essas influências aparecem no comportamento das pessoas.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, o facilitador discutirá com o grupo como os fatores individuais e familiares se entrelaçam, influenciando na expressão individual da sexualidade, nos comportamentos masculino e feminino, no relacionamento humano e nas relações de gênero.

Deve aprofundar a reflexão para que o grupo possa pensar na necessidade de mudanças individuais que favoreçam uma expressão saudável, integradora e afetiva da sexualidade.

**Material utilizado** - Fichas de papel com bolas verdes, amarelas e vermelhas, canetas Pilot, fita crepe.

### **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - A ponte.

**Objetivos específicos** - Desenvolver o espírito de cooperação. Favorecer o relacionamento interpessoal com respeito e responsabilidade. Sensibilizar para o tema a ser discutido.

**Como fazer** - O grupo ficará descalço. Cada um pegará o seu sapato direito e o colocará em fila, no meio da sala. Esta será a ponte, que fica entre dois abismos.

O grupo será dividido em duas filas que ficarão nas extremidades da ponte. Cada fila, de mãos dadas, passará pela ponte (em cima dos sapatos), cuidando para que ninguém caia.

Por fim, as duas filas passarão ao mesmo tempo, sem que ninguém caia no abismo.

**Aprofundamento** - O facilitador fará, com o grupo, uma reflexão sobre os sentimentos despertados durante a atividade; quais foram as facilidades e as dificuldades para realizá-la; e sobre a importância da cooperação e a busca de alternativas para se conseguir vencer obstáculos.

➔ **Conteúdo programático** - Socialização da sexualidade.

**Atividade** - Amarras (2)

**Objetivos específicos** - Identificar e refletir sobre os fatores culturais e sociais que influenciam na sexualidade humana.

**Como fazer** - O grupo será dividido em quatro subgrupos. Cada dois deles farão uma das tarefas descritas a seguir.

**1-** Ler, discutir e classificar a listagem de mitos e tabus, de acordo com as fichas (mesmo procedimento de Amarras 1), e apresentá-la ao grupo, exemplificando a influência desses fatores na expressão da sexualidade humana, colocando em relevo aqueles considerados mais importantes para a abordagem do tema. A apresentação será feita através de uma colagem ou de frases.

**2-** Listar alguns comportamentos que, em nossa sociedade, caracterizam os papéis sexuais do homem e da mulher. Classificá-los com as fichas e apresentá-los ao grupo, através de expressão corporal.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, o facilitador discutirá com o grupo como os fatores individuais, familiares, sociais e culturais se entrelaçam, influenciando na expressão individual da sexualidade, nos comportamentos masculino e feminino, no relacionamento humano e nas relações de gênero, tentando levantar os pontos positivos, negativos e a evolução dos costumes que aparecem nas mudanças que ocorreram nos dias de hoje. Dar ênfase aos fatores listados nas tarjetas com vermelho. Ter presente a necessidade de clarear todas as dúvidas sobre o tema.

Aprofundar a reflexão para que o grupo possa pensar na necessidade de mudanças individuais que favoreçam uma expressão saudável, integradora e afetiva da sexualidade.

## SEGUNDA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo** - Balão no meio.

**Como fazer** - Dividir o grupo em duplas e distribuir um balão de borracha para cada uma. Cada dupla encherá o seu balão e, dançando, seguirá os seguintes comandos:

- balão entre a dupla, na parte da frente;
- trocar de dupla;
- balão, nas costas da dupla;
- trocar de dupla sem perder o balão e sem tocá-lo com as mãos.

**Material utilizado** - Balões de borracha, aparelho de som ou toca-fitas, fita cassete ou CD com música animada.

### ➔ **Conteúdo programático** - Relacionamento familiar\*.

**Atividade** - Negociando a gente se entende.

**Objetivo específico** - Refletir sobre a importância do bom relacionamento familiar e sobre as alternativas viáveis para a solução dos conflitos familiares na adolescência.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Entregar-lhes a cópia dos textos *Fábula da Convivência e Relações Familiares* (anexo nº 4). Solicitar que leiam e discutam o texto da fábula, relacionando-o à família e aos conflitos que têm com ela.

Pedir que listem os conflitos mais freqüentes entre os adolescentes e suas famílias. Que escolham, para apresentação ao grupo, através de história ou dramatização, os dois conflitos mais difíceis de serem resolvidos.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, analisar com o grupo as soluções que poderão ser negociadas para resolver os conflitos. Esses e as respectivas soluções serão escritas em papel pardo e colocadas em local visível. Por fim, um voluntário deve ler, em voz alta, o texto sobre as relações familiares, a ser comentado e discutido por todos.

**Material utilizado** - Cópias dos textos: *Fábula da Convivência e Relações Familiares*, papel pardo, canetas Pilot, papel Chamex, lápis, borracha e fita crepe.

### ☒ **Intervalo para lanche**

### **Aquecimento do grupo** - Assim nos relacionamos!

**Como fazer** - Solicitar ao grupo que cumpra as instruções do facilitador. Ao som de música calma, o grupo andar pela sala e, em duplas, expressará corporalmente: um casal de namorados, pais e filhos, um casal de idosos, um casal grávido, dois amigos ou duas amigas, um casal que está “ficando”, duas pessoas desconhecidas. Comentar a experiência, se necessário.

➔ **Conteúdo programático** – Relacionamento afetivo: “ficar” e namoro.

**Atividade** - “Ficar” é... Namorar é...

**Objetivos específicos** - Refletir sobre a importância da afetividade e do encontro humano nos relacionamentos amorosos. Identificar as diferentes maneiras de relacionamento dos meninos e das meninas, e como as mesmas influenciam seus comportamentos amorosos.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Solicitar que dois deles discutam o que é “ficar” e o que é namorar. Estes subgrupos apresentarão os seus trabalhos com diferentes formas de comunicação: o 1º fará uma colagem; o 2º, uma pequena dramatização.

Os integrantes do 3º subgrupo receberão uma ficha onde devem escrever: o que considera ser o(a) namorado(a) ideal. Discutirão o que escreveram e construirão, para posterior apresentação, um perfil do namorado e outro da namorada ideal (anexo nº 5). O 4º subgrupo, após ler as cartas de Jô e Celso (anexo nº 5), discutirão o que leram, responderão às perguntas que vêm após a carta de Celso e escreverão frases com as suas conclusões.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, o facilitador discutirá com todo o grupo a importância do relacionamento amoroso na adolescência e em todas as idades, ressaltando os fatores individuais e culturais que nele influenciam, dando ênfase às relações de gênero, e como os mesmos interagem nas idealizações pessoais, como a crença de que existe alguém que corresponderá a todas as idealizações criadas, na convivência de duas pessoas e na saúde sexual.

**Material utilizado** - Cópias para todos das cartas de Jô e de Celso e das fichas sobre “meu namorado ideal/minha namorada ideal”, cartolinas, revistas velhas, tesouras, cola branca, gizão de cera e hidrocor, canetas Pilot, papel Chamex.

## TERCEIRA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Comandar e ser comandado.

**Como fazer** - Dividir o grupo em cinco subgrupos, cada um dos quais ficará em fila com as mãos nos ombros da pessoa à frente. A primeira pessoa comandará a fila, conduzindo-a pela sala, evitando os obstáculos lá colocados. Os comandados ficarão de olhos fechados. Quando o facilitador bater palmas, o que estava comandando irá para o fim da fila; e assim sucessivamente, até que todos tenham sido comandantes e comandados.

**Aprofundamento** - O facilitador promoverá uma discussão baseando-se nos sentimentos de quem comanda e de quem é comandado, na posição mais fácil, nas situações de comando que a pessoa encontra na vida, nos limites de quem comanda, na força da pressão do grupo nas tomadas de decisões.

➔ **Conteúdo programático** - A primeira relação sexual/gravidez na adolescência.

**Atividade** - A primeira vez.

**Objetivos específicos** - Discutir as expectativas que os adolescentes têm antes de iniciar a sua vida sexual, e a necessidade de reflexão e negociação, antes da tomada de decisão.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos, cada um dos quais receberá um texto para ser lido, discutido e auxiliar a tarefa a ser apresentada aos demais.

O 1º subgrupo receberá o texto *Antes da Primeira Vez* (anexo nº 6); devendo responder às questões, constantes em seu término, anotando-as em uma cartolina.

O 2º receberá o texto *É Negociando que a Gente se Entende* (anexo nº 6); devendo explicar aos demais os conflitos que aparecem, e como foi feita a negociação com os pais. Para o segundo problema, com o namorado, decidirá como a Vanessa fará a negociação com o Beto. Esses trabalhos serão apresentados a todos os participantes, de maneira criativa.

O 3º receberá o texto *A Primeira Vez* (anexo nº 6), e responderá às perguntas constantes em seu término, anotando em uma cartolina e, posteriormente, explicando-as depois aos demais.

O 4º receberá o texto *Verdades e Mentiras* (anexo nº 6), fará o jogo entre eles e, depois o repetirá com os demais participantes.

**Aprofundamento** - O facilitador discutirá as idéias que forem mais freqüentes, bem como todas as relacionadas às questões de gênero e as alternativas e argumentos para negociar, por exemplo: solução ideal, o que é negociável, até que ponto é possível ceder, ouvir o ponto de vista do outro e expor o seu, achar uma solução que seja satisfatória para ambos.

**Material utilizado** - Cópias dos textos *A Primeira Vez*, *Antes da Primeira Vez*; *É Negociando que a Gente se Entende* e *Verdades e Mentiras*; papel Chamex, lápis e borracha, fita crepe, cartolinas ou papel pardo, canetas Pilot.



## ☒ **Intervalo para lanche**

### **Aquecimento do grupo** - Alegria, alegria!

**Como fazer** - Música alegre ao fundo. O grupo deverá prestar atenção e cumprir as seguintes instruções do facilitador: andar em fila com as mãos na cintura do companheiro à frente; dançar, em círculo, com os braços dados; dançar para frente e para trás; as mulheres dançam soltas; os homens dançam de braços dados; todos dançam soltos.

⇒ **Atividade** - O que você acha?

**Objetivo específico** - Aprofundar a reflexão sobre a expressão da sexualidade nas relações humanas.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos, cada um dos quais receberá textos sobre alguns motivos para não ter relação sexual e alguns motivos para ter relação sexual (anexo nº7).

Após uma discussão no subgrupo, identificar o porquê desses motivos e listá-los em um cartaz para ser apresentado a todos.

**Aprofundamento** - O facilitador discutirá os motivos levantados, relacionando-os aos fatores individuais, sociais e de relações de gênero. Abordará, ainda, a influência desses motivos na tomada de decisão.

Pedirá ao grupo que traga histórias de sua realidade local, para discussão dentro do tema.

⇒ **Atividade** - Trabalho de campo.

**Objetivo específico** - Aprofundar a reflexão sobre a expressão da sexualidade nas relações humanas.

**Como fazer** - Os quatro subgrupos deverão ler o texto sobre expressão de afeto (anexo nº8), que foi distribuída. Discutirão o assunto e procurarão encontrar diferentes maneiras de expressar afeto. Poderão pedir às suas famílias e amigos ajuda nesta tarefa, que deve ser entregue na próxima oficina.

**Material utilizado** - Cópias do texto *Há muitas maneiras de demonstrar nosso afeto*, papel Chamex, cartolinas ou papel pardo, canetas Pilot, lápis e borracha.

## QUARTA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Mensagem nas costas.

**Como fazer** - Será colado nas costas de cada participante um cartão com uma mensagem (anexo nº 9). Ao som de música animada, o grupo dançará e circulará pela sala. Quando a música parar cada participante lerá a mensagem das costas do colega à sua frente e executará o que nela estiver escrito.

**Complementação** - O facilitador discutirá os sentimentos surgidos pelo desconhecimento do que havia nas mensagens e como é entendido o que é expresso pelo outro.

**Material utilizado** - Cartões com mensagens variadas, aparelho de som, fita cassete ou CD com música animada.

⇒ **Conteúdo programático** - Gravidez na Adolescência\*.

**Atividade** - Discussão do vídeo *Gravidez na Adolescência*.

**Objetivos específicos** - Identificar e conhecer as conseqüências biopsicossociais da gravidez em adolescentes e levantar os seus motivos. Discutir as causas do crescente número de adolescentes grávidas.

**Como fazer** - O facilitador estimulará o grupo a emitir suas opiniões sobre o vídeo e analisará os pontos mais importantes para atingir os objetivos específicos.

**Aprofundamento** - Com recursos visuais, o facilitador mostrará os dados epidemiológicos locais sobre a gravidez em adolescentes, procurando construir com o grupo algumas saídas simples para a abordagem da questão na comunidade.

**Material utilizado** - TV e vídeo, fita do vídeo *Gravidez na Adolescência*, transparências ou cartazes com os dados epidemiológicos, retroprojeter.

☒ **Intervalo para lanche**

⇒ **Atividade** - Eu tenho um filho!

**Objetivo específico** - Facilitar a reflexão crítica sobre os sentimentos, fantasias e desejos que podem levar à gravidez precoce e sobre o que é ser pai e mãe responsável.

**Como fazer - a)** De surpresa, cada um dos integrantes do grupo receberá um ovo cru, ficando “grávidos”;

**b)** Deverão cuidar dele, vesti-lo, dar-lhe um rosto e um nome, após ver o sexo, com o jogo de cara ou coroa. Cada um apresentará o seu filho ao restante do grupo;

**c)** Os bebês ficarão na creche, organizada no ambiente, até o final da oficina, após o que serão levados para casa e trazidos no dia seguinte. Isto se repetirá por dois dias.

**Aprofundamento** - O facilitador discutirá todos os sentimentos, positivos ou negativos, surgidos desde o momento da “gravidez”. Discutirá, também, as fantasias e os desejos que forem manifestados, questões de ordem prática, reação dos amigos e familiares, as “adoções” que forem feitas, os rechaços à “gravidez”, os “abandonos”, a cor das roupas e outras manifestações que considerar importantes, ligando-as às situações reais de uma gravidez, aos preconceitos, mitos e crenças que permeiam o tema e a maternidade e paternidade responsável.

**Material utilizado** - Ovos crus, retalhos de tecidos, pedaços de lã e de fitas, papel crepom de diversas cores, sucatas em geral, canetas hidrocor.

➔ **Conteúdo programático** - Alguns motivos para engravidar.

**Atividade** - O que você acha?

**Objetivo específico** - Aprofundar a discussão sobre os fatores que influenciam a gravidez precoce.

**Como fazer** - Distribuir ao grupo cópias de *Alguns motivos que podem levar as adolescentes a querer engravidar* (anexo nº10).

**Aprofundamento** - O facilitador estimulará o grupo a identificar os fatores envolvidos nos motivos em pauta bem como analisá-los sob o ponto de vista das crenças e mitos individuais, das especificidades comportamentais e psicológicas da adolescência e também das relações de gênero. Nessa discussão, incluir as palavras coletadas no aquecimento do início da oficina.

**Material utilizado** - Cópias do texto *Alguns motivos que podem levar as adolescentes a querer engravidar*, papel Chamex, lápis e borracha.

## QUINTA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Jogo rápido.

**Como fazer** - O grupo se movimentará pela sala no ritmo da música. O facilitador jogará uma bola e o participante que a receber falará uma palavra sobre a maternidade e a paternidade responsável. Repetir esse exercício, rapidamente, com todo o grupo. O facilitador anotará as palavras que forem ditas, para serem trabalhadas nas discussões posteriores.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD de música sincopada. Uma bola pequena.

⇒ **Conteúdo programático** - Conseqüências da gravidez precoce na vida da adolescente grávida e de seu parceiro, e nas suas relações familiares e sociais.

**Atividade** - Dramatização.

**Objetivos específicos** - Aprofundar a análise sobre as conseqüências da gravidez precoce na vida da adolescente grávida e de seu parceiro, e nas suas relações familiares e sociais.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos, cada um dos quais dramatizará uma das cenas descritas (anexo nº11), a ser discutida após a apresentação.

**Aprofundamento** - Dentro do tema focado o facilitador solicitará ao grupo que levante os momentos da cena que considerar mais importantes e que analise os pontos mais relevantes. O grupo procurará encontrar uma maneira para que os diferentes personagens possam enfrentar a situação criada, dando a solução a partir dos elementos de sua realidade.

Na 3ª cena pode aparecer uma situação de aborto, que deverá ser bem explorada dentro das abordagens: situação ilegal; situações em que é legalizado o aborto no Brasil; ponto de vista das emoções e valores, aspectos social e da saúde. O facilitador deve estimular o grupo a dar suas opiniões, podendo, para isso, encenar um júri para trabalhar com mais profundidade os prós e contras que aparecerem.

**Material utilizado** - Cópias das cenas para a dramatização, papel Chamex, lápis e borracha.

☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Meu corpo.

**Objetivo específico** - Sentir, através do toque lúdico, o corpo e seus limites.

**Como fazer** - Com música calma ao fundo, o grupo ficará de pé e seguirá as seguintes instruções do facilitador:

- escolher um companheiro e bater, um no outro, nas partes mais difíceis de serem alcançadas: costas, barriga da perna, região atrás dos braços, omoplatas etc;
- bater em todo o corpo com leves tapinhas;

- espreguiçar e caminhar em linha reta, olhando fixamente para um ponto.
- escolher um colega para formar uma dupla. Juntos, escolherão outra dupla para sentar e conversar sobre métodos contraceptivos.

**Aprofundamento** - O facilitador pedirá ao grupo que fale sobre o conteúdo de sua conversa.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD com música calma.

➔ **Conteúdo programático** - Planejamento familiar na adolescência.

**Atividade** - De casa em casa.

**Objetivo específico** - Conhecer o que é planejamento familiar, a importância da prevenção da gravidez precoce e refletir sobre isso.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos, cada um dos quais receberá um crachá com a sua identificação: bolas, flores, estrelas e folhas. Cada subgrupo fará um círculo, que representará a sua casa.

O facilitador entregará a cada subgrupo cópias do conceito de planejamento familiar e das perguntas que deverão responder (anexo nº11). Essas tarefas serão executadas após a leitura e discussão do material distribuído. Finda essa primeira tarefa, escolherão uma pessoa que ficará em “casa” para receber as “visitas”, que são os integrantes dos outros grupos.

Eles irão às outras “casas” para contar o que discutiram e ouvirem as idéias dos demais subgrupos.

Voltarão às suas “casas” de origem e relatarão o que ouviram. O subgrupo, então, decidirá se quer mudar ou acrescentar ao seu trabalho, algumas dessas novas idéias. Ao final, o trabalho será apresentado a todos os participantes.

**Aprofundamento** - O facilitador, após as apresentações, discutirá com o grupo os pontos mais importantes, enfatizando o planejamento familiar como uma responsabilidade do homem e da mulher. Trará à discussão os fatores das relações assimétricas de gênero, que influenciam na questão.

**Material utilizado** - Crachás com bolas, flores, folhas e estrelas, papel Chamex, lápis e borracha.

➔ **Conteúdo programático** - Prevenção da gravidez na adolescência.

**Atividade** - Trabalho de campo. Entrevista com adolescentes da comunidade.

**Objetivo específico** - Conhecer a opinião dos adolescentes da comunidade sobre a prevenção da gravidez precoce.

**Como fazer** - O grupo será dividido em quatro subgrupos, cada um dos quais entrevistará quatro adolescentes (dois de cada sexo) sobre o que pensam da gravidez na adolescência e a sua prevenção (anexo nº11). O resultado das entrevistas será levado na próxima oficina.

**Material utilizado** - Cópias das fichas para a entrevista, papel Chamex, lápis e borracha.

## SEXTA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Dançando a gente se entende.

**Como fazer** - O facilitador solicitará ao grupo que fique de pé e faça um círculo. A seguir ensinar a seguinte coreografia que deve ser aprendida e executada por todos: dois passos para a direita, dois para a esquerda, dois para a direita, um para a esquerda, abaixa e levanta. A coreografia deve ser executada ao som de música bem animada.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD com música animada.

➤ **Conteúdo programático** - Relação entre planejamento familiar, saúde e projetos de futuro na adolescência.

**Atividade** - Análise do vídeo *Ficar... por dentro!*

**Objetivos específicos** - Identificar e refletir sobre a relação que existe entre planejamento familiar, saúde e projetos de futuro. Conhecer os métodos anticoncepcionais e outras práticas usadas por adolescentes.

**Como fazer** - Durante a apresentação do vídeo sem interrupção, o facilitador deve observar as reações do grupo e anotá-las, se achar necessário. Após a apresentação, ouvir os comentários do grupo, facilitando, com informações claras e precisas, a discussão do conteúdo e dos métodos apresentados.

**Aprofundamento** - Para aprofundar as discussões, o facilitador reapresentará o vídeo, interrompendo e congelando as imagens para favorecer a discussão em etapas, utilizando as palavras-chave que aparecem no vídeo:

- Polêmicas sobre a sexualidade na adolescência;
- Papéis sexuais e influências sociais (novela x realidade);
- Gravidez: ter ou não ter o filho. Decisões e responsabilidades de cada um. Como as decisões influenciam na saúde e nos projetos de vida;
- Uso dos métodos anticoncepcionais;
- Comentar separadamente cada método e outras práticas comumente utilizadas por adolescentes, bem como quaisquer polêmicas ou conflitos surgidos no decorrer da apresentação.

**Material utilizado** – TV e o vídeo *Ficar...por dentro!*, papel Chamex, lápis e borracha.

☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Movimentar é bom!

**Como fazer** - Com música bem animada, o grupo dançará seguindo as seguintes instruções:

- em círculo;
- em fila;
- para frente e para trás;
- em fila, por altura;
- em fila, alternando moças e rapazes.

**Material utilizado** - Aparelho de som e fita cassete ou CD de música animada.

➔ **Conteúdo programático** - Planejamento familiar/contracepção\*.

**Atividade** - Exposição oral interativa.

**Objetivo específico** - Aprofundar o conhecimento sobre os métodos contraceptivos.

**Como fazer** - O facilitador fará circular no grupo um painel com todos os métodos contraceptivos, divididos por características, solicitando que observem e levantem as dúvidas porventura existentes, as quais serão posteriormente esclarecidas. O painel será fixado em local visível. Será distribuído para o grupo um texto sobre os métodos contraceptivos (anexo nº 12).

**Aprofundamento** - O facilitador solicitará que o grupo leia o texto e/ou outros que considerar pertinentes. Após a leitura, abrirá uma discussão aprofundando o tema, enfatizando a responsabilidade do casal na contracepção e verificando se o grupo entendeu todos os métodos apresentados. Deve reforçar bem a correta utilização da contracepção de emergência, destacando a importância desse método em caso de estupro.

**Material utilizado** - Painel com métodos de barreira: preservativo masculino e feminino, diafragma, geléia espermicida, esponja, óvulos; com o dispositivo intra-uterino (DIU); com os métodos hormonais: pílulas (inclusive a de emergência), injeções, implantes; com os métodos naturais: a tabelinha e o Billings; e com os métodos cirúrgicos: laqueadura e vasectomia.

➔ **Conteúdo programático** - Dupla proteção (gravidez e DST).

**Atividade** - Sexo seguro também é arte!

**Objetivo específico** - Refletir sobre a importância da prevenção da gravidez e das DST usando a dupla proteção. Levantar o conhecimento prévio do grupo sobre o assunto.

**Como fazer** - Com os preservativos masculinos (se possível, disponibilizar também os femininos) e utilizando criativamente o material que estiver disponível, cada integrante do grupo criará um cartaz, objeto ou qualquer outra coisa que sua inventividade sugerir, que esteja relacionada ao tema em pauta.

Essas criações deverão ser apresentadas ao grupo e colocadas em exposição.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, o facilitador discutirá com o grupo a dupla proteção, como uma das maneiras de prevenção das DST/aids e gravidez, ao mesmo tempo. Abordará, ainda, os principais tópicos trazidos nas criações do grupo, estando atento para as crenças e os mitos sobre o assunto e para as questões de gênero que interferem no uso da dupla proteção.

**Material utilizado** - Preservativos masculinos e femininos, se possível em quantidade suficiente para, pelo menos, um para cada participante, papel crepom de diversas cores, cartolinas, cola branca, tesouras, revistas velhas, canetas hidrocor e Pilot, sucatas em geral, purpurina colorida ou glitter, papel higiênico e papel fantasia.

\* Consultar: *Coletânea de Artigos sobre Atenção à Saúde do Adolescente e do Jovem*, págs. 46 a 65 e *Cadernos Juventude, Saúde e Desenvolvimento*, págs. 249 a 257.

**UNIDADE Nº 5**  
**VULNERABILIDADE NA ADOLESCÊNCIA**  
**(12 horas)**

**OBJETIVOS**

- Conhecer o conceito de vulnerabilidade identificando os fatores individuais, sociais e de atendimento em serviços públicos que nele influenciam
- Refletir sobre os principais agravos que podem comprometer a saúde dos adolescentes
- Construir o conceito de autocuidado
- Refletir sobre a importância do autoconhecimento e da auto-estima como fatores fundamentais para o autocuidado
- Refletir sobre a prevenção à saúde do adolescente como base para um futuro mais produtivo
- Identificar e aplicar, na realidade local, o conteúdo aprendido



## PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Faz de conta.

**Como fazer** - O facilitador colocará uma música bem calma e solicitará aos participantes obediência às suas orientações:

- concentrar-se com os olhos fechados e prestando atenção na respiração;
- movimentar-se lentamente pela sala, deixando-se levar pela música;
- através da expressão corporal, cada participante deve exprimir as sensações físicas de cada situação sugerida. Imaginar que estão andando em um local muito quente, em água bem fresquinha, na chuva, na areia, na grama e no algodão;
- todos, em círculo, devem expressar o que sentiram.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD de música calma.

⇒ **Conteúdo programático** - Conceito de vulnerabilidade e os tópicos mais importantes que nele influenciam\*.

**Atividade** - Exposição oral interativa.

**Objetivo específico** - Identificar os componentes individuais, sociais e de atenção governamental dos eixos de vulnerabilidade.

**Como fazer** - O facilitador estimulará o grupo a definir o que é ser vulnerável. Após essa discussão, escreverá o conceito do grupo e acrescentará a definição simplificada de vulnerável: *o lado fraco, o ponto por onde alguém pode ser ferido ou atacado*, que deverá estar em um cartaz. Todas as dúvidas devem ser esclarecidas.

O facilitador escreverá em papel pardo, ou no quadro de giz, os títulos dos eixos de vulnerabilidade que, simplificadamente, são como pensam e se comportam os adolescentes daqui; como a sociedade local trata os adolescentes; o que existe na localidade para atender às necessidades dos adolescentes.

Dividir o grupo em três subgrupos. Cada um discutirá um dos eixos e listará, em papel pardo, o que consideraram mais importante para apresentação e discussão com os demais participantes. Esses trabalhos, ao final, devem ser afixados em local visível.

**Aprofundamento** - O facilitador esclarecerá os pontos que considerar não muito bem entendidos e acrescentará o que estiver faltando para o aprofundamento do assunto.

**Material utilizado** - Papel pardo, fita crepe, cartaz com as frases: como pensam e se comportam os adolescentes daqui; como a sociedade local trata os adolescentes; o que existe na localidade para atender às necessidades dos adolescentes.

⇒ **Conteúdo programático** - Vulnerabilidade na adolescência – “pensamento mágico”.

**Atividade** - Nada vai acontecer comigo!

\* Consultar: *Cadernos Saúde, Juventude e Desenvolvimento*, págs. 93 a 96

**Objetivo específico** - Refletir sobre um dos principais fatores de vulnerabilidade na adolescência.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Cada um dos quais discutirá a frase “nada vai acontecer comigo!” e refletindo se ela é verdadeira, em que ocasiões ela é verdadeira e em que ocasiões ela não é verdadeira. Após a discussão, elaborar seis frases trocando a palavra **nada** por uma situação onde possa acontecer alguma coisa. As frases serão analisadas e relacionadas com os riscos que os adolescentes possam estar correndo e com os cuidados que deveriam ter. O resultado desse trabalho deve ser escrito em papel pardo para posterior apresentação a todos.

**Aprofundamento** - O facilitador acrescentará o que for necessário para que seja atingido o objetivo específico, salientando a necessidade de maior reflexão em cada situação para que a tomada de decisão seja mais realista e não deixe a pessoa vulnerável.

**Material utilizado** - Papel pardo, fita crepe, canetas Pilot.

### ☒ *Intervalo para lanche*

**Aquecimento do grupo** - João Bobo.

**Como fazer** - Dividir o grupo em trios. Uma pessoa ficará no meio e as outras duas pessoas ficarão como apoio para ela. A pessoa do meio balançará de um lado para outro, sendo apoiada pelas outras duas. Cada integrante do trio deverá passar pela situação de balanço.

No final comentarão a importância de se ter confiança em alguém que possa ajudar quando a pessoa passa por momentos difíceis, em que precisa de apoio.

⇒ **Conteúdo programático** - Vulnerabilidade na adolescência. Pressão do grupo. Não ter opinião própria. Não cuidar de sua saúde sexual. Fazer qualquer coisa para conquistar alguém.

**Atividade** - O que fazer?

**Objetivo específico** - Refletir sobre alguns dos principais fatores de vulnerabilidade na adolescência.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Cada um realizará uma das seguintes tarefas:

- O que Jorge deve fazer?

Depois de discutir as possíveis soluções, completar a seguinte história: “Jorge, com um grupo de amigos de sua idade, sai à noite para uma festa de aniversário. Jorge tem que voltar à meia-noite para casa, por ordem do pai dele. A festa vai ficando muito animada e, por volta das onze e meia, Juliana, a menina que ele está paquerando, chega e começa a dar-lhe uns olhares e a mandar-lhe bilhetes convidando-o para verem a lua e para dançarem. Quando acabam de cantar os parabéns, Jorge verifica que está na hora de ir embora. Seus amigos insistem para que ele fique”.

O subgrupo deverá discutir a história de Jorge e dar um final para ela. Para tanto devem ser utilizadas duas folhas de papel pardo: uma para escrever o final; outra, para os argumentos que apoiaram esse final. Posteriormente o trabalho será apresentado e discutido com todos.

- Maria não sabe mostrar suas opiniões. Ajudem-na a falar o que pensa!

“Maria conheceu recentemente um grupo de rapazes e moças no clube que ela frequenta. Todos vão à noite para lá e ficam ouvindo música, fumando e bebendo cerveja. Maria adora ouvir música e conversar mas não gosta de cerveja e nem de fumar. Paulo, que ela acha um gato, puxou conversa com ela sobre o prazer de beber e fumar, Maria...”

O subgrupo deverá discutir a história e completá-la, relatando o que Maria disse quais os argumentos que usou. Posteriormente, o trabalho será apresentado e discutido com todos.

⇒ Não sei cuidar da minha vida sexual!

Opções	Quem	Faz isto?	Opções
1	Homem	Vai ao médico regularmente	
2	Mulher	Vai ao médico quando sente alguma diferença no corpo	
3	Os dois	Compra camisinha	
4	Nenhum dos dois	Traz a camisinha consigo	
		Coloca a camisinha	
		Conversa com os amigos, com a família, com os professores e com os adultos	
		Negocia o uso da camisinha com o seu parceiro ou parceira	
		Busca informação	
		Conhece o funcionamento dos aparelhos reprodutivos masculino e feminino	
		Conhece os métodos contraceptivos	
		Escolhe o método	
		Usa o método	

⇒ O subgrupo discutirá a lista acima colocando à frente de cada afirmativa o que, em sua opinião, só o homem faz, só a mulher faz, nenhum dos dois faz ou os dois fazem. Posteriormente, o trabalho, que deverá ser escrito em papel pardo, será apresentado e discutido com todos.

⇒ O que os garotos e garotas fazem para conquistar quem eles gostam!

O subgrupo discutirá o tema dentro de sua experiência e construirá duas listas, uma para os garotos e outra para as garotas. Escreverá os itens dessas listas em papel pardo, numerando-os. Em seguida analisará item por item, para verificar se existe risco. Se existir, deve ser escrito ao lado do item, ou com a sua numeração. Posteriormente, o trabalho será apresentado e discutido com todos.

**Aprofundamento** - O facilitador, após as apresentações dos subgrupos, ressaltará as idéias mais importantes para discutir a vulnerabilidade, procurando fazer o grupo refletir sobre as condutas que fragilizam os adolescentes, bem como os recursos individuais, institucionais e sociais da localidade que podem contar para se proteger. Devem ainda levá-los a refletir sobre a possibilidade de efetuar mudanças em si próprios - para que se tornem menos

vulneráveis - e a propor mudanças ou novas formas de se dar atenção aos adolescentes da localidade, prevenindo-os dos agravos e promovendo a saúde integral.

**Material utilizado** - Fichas com as histórias inacabadas de Jorge e de Maria, fichas com a lista: Quem faz isto!, papel pardo, canetas Pilot, papel Chamex, lápis, borracha e fita crepe.

➔ **Conteúdo programático** - Vulnerabilidade - eixo de serviços públicos.

**Atividade** - Trabalho de campo – Como nos atendem em nossa cidade!

**Objetivo específico** - Identificar, na localidade, os recursos institucionais e sociais existentes para atenção à saúde integral dos adolescentes.

**Como fazer** – O grupo será dividido em quatro subgrupos, cada um dos quais realizará uma das tarefas abaixo discriminadas, a serem apresentadas na última oficina:

- a) dramatizar três situações: como deveria ser o atendimento aos adolescentes na unidade básica de saúde, como não deveria ser esse atendimento e como na realidade é esse atendimento;
- b) mapear os locais que os adolescentes podem procurar para obter informações sobre assuntos de seu interesse, onde se sintam acolhidos e possam conversar com alguém que os entenda;
- c) procurar as secretarias municipais de saúde e educação, ou o órgão municipal correspondente, para conhecer e listar os programas ou as ações que atendem às necessidades dos adolescentes, anotando o nome, função e telefone dos profissionais responsáveis;
- d) procurar as secretarias de esporte e de trabalho, ou o órgão municipal correspondente, para conhecer e listar os programas ou ações que atendem às necessidades dos adolescentes, bem como o nome, função e telefone dos profissionais responsáveis.

Os três últimos trabalhos deverão estar listados em papel pardo. No primeiro, os personagens da dramatização poderão estar caracterizados.

**Material utilizado** - Papel pardo, canetas Pilot, lápis, borracha e papel Chamex.

## SEGUNDA OFICINA (quatro horas)

### **Aquecimento do grupo** - Prevenção!

**Como fazer** - O facilitador deve solicitar que dois voluntários se apresentem. O restante do grupo, com os braços em volta da cintura uns dos outros e com as pernas firmemente colocadas no chão, fará um círculo bem fechado. Os dois voluntários, ao mesmo tempo, procurarão entrar dentro do círculo feito pelo grupo. Este tentará impedir que isto aconteça, cerrando mais o círculo, cerrando as pernas; sem machucar os colegas.

Após a atividade, o facilitador procurará relacioná-la à prevenção e aos principais agravos à saúde na adolescência.

➔ **Conteúdo programático** - Alguns dos principais agravos à saúde na adolescência: DST/aids, e violência e acidentes\*.

### **Atividade** - A cadeia.

**Objetivos específicos** - Refletir sobre o risco da contaminação e reforçar medidas preventivas.

**Como fazer** - Ao som de música calma, o facilitador distribuirá uma folha de papel com o desenho de um triângulo, círculo ou estrela, de acordo com o esquema a seguir: uma folha com o triângulo (portador do vírus HIV), para um terço do número de participantes; as folhas com o círculo (pessoas que sempre usam preservativos) para outro terço; para o restante dos participantes as folhas com a estrela (pessoas que nunca usam preservativos). O grupo só saberá o significado dos desenhos ao final da atividade. No momento em que a música parar, cada um se aproximará de um colega e copiará **todos** os desenhos que constarem em sua folha. Ao reiniciar a música todos voltarão a andar; ao parar, cada um copiará **todos** os desenhos de outro colega. A música deve ser interrompida cinco vezes.

**Aprofundamento** - O facilitador evidenciará a cadeia de contaminação chamando a pessoa que tem o papel com o triângulo, solicitando que os que copiaram esse desenho se coloquem perto dele; os que têm o desenho do círculo de um lado, os que têm a estrela, de outro lado. O facilitador mostrará que ao encontrar um namorado ou namorada, aquela pessoa já existia e traz consigo os relacionamentos anteriores. Assim, se uma dessas pessoas com quem ele ou ela se relacionou estivesse contaminado pelo vírus da aids, poderia oferecer riscos a todas as outras pessoas com quem esse namorado ou namorada viesse a se relacionar.

O facilitador estimulará o grupo a refletir sobre as medidas preventivas, dizendo o que significam os desenhos; deve solicitar, ainda, que enumerem outras medidas de prevenção que conhecem, além do uso do preservativo, e lembrar da dupla proteção.

**Material utilizado** - Folhas com os desenhos: triângulo, círculo e estrela, lápis e borracha, aparelho de som, fita cassete ou CD com música calma.

### ➔ **Atividade** - Concorde x discordo.

**Objetivos específicos** - Conhecer e discutir os mitos, tabus e as informações prévias do grupo sobre DST/aids.

**Como fazer** - O facilitador dividirá o quadro de giz em duas partes. Em uma, escreverá CONCORDO; na outra, DISCORDO. O quadro poderá ser substituído por duas folhas de papel pardo.

O facilitador lerá as frases (anexo nº13) vagarosamente, para que todos entendam. Cada integrante do grupo, por vez, emitirá a sua opinião, marcando um X no lado correspondente.

**Aprofundamento** - Quando todos tiverem terminado, o facilitador pedirá que justifiquem as suas escolhas, oralmente. Após a conclusão dessa fase, discutirá com o grupo as idéias trazidas, levando-os a refletir sobre os mitos e tabus que influenciam na prevenção das DST/aids e as informações errôneas sobre essas doenças.

**Material utilizado** - Cópias das frases para o “concordo X discordo”, canetas Pilot, papel pardo, quadro de giz e giz.

### **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Cine adolescente.

**Como fazer** - Com música ao fundo, o facilitador dará as instruções a serem cumpridas pelo grupo: andar pela sala e correr, imitando um artista de TV, um cantor de rock, um jogador de futebol ou uma jogadora de vôlei. Cada pessoa escolherá um ídolo da TV, música ou esporte. Em trios, conversarão porque escolheram aquele ídolo, em que se identificam com ele. Alguns serão escolhidos para apresentar o ídolo do colega aos demais.

**Aprofundamento** - O facilitador refletirá com o grupo sobre a influência dos ídolos na vida dos adolescentes; o que há de comum na vida de um ídolo e das pessoas de maneira geral; o que leva as pessoas a serem vencedoras (fé, perseverança, idealismo, trabalho, etc.); se todos os vencedores vencem da mesma forma; se a fama e o sucesso são garantia de felicidade. Esses argumentos deverão ser relacionados à vida de pessoas famosas com problemas sérios (Cazuza, PC Farias, Vera Fischer, Guilherme de Pádua, entre outros) e à de pessoas bem sucedidas.

➔ **Conteúdo programático** - Negociando o uso do preservativo.

**Atividade** - Batata quente.

**Objetivo específico** - Refletir sobre a negociação do uso do preservativo como forma de prevenção das DST/aids (anexo nº14).

**Como fazer** - O grupo sentará em círculo. Uma bola ou uma batata circulará pelo grupo enquanto o facilitador, com os olhos fechados, vai dizendo: “batata quente, batata quente, batata quente, queimou...” Quando o facilitador falar queimou, a pessoa que estiver com a batata quente pegará, dentro de um recipiente localizado no meio do círculo, uma situação para responder. A brincadeira continua por algum tempo, possibilitando a maior participação possível.

**Aprofundamento** - O facilitador discutirá com o grupo as negociações que foram feitas, cujas principais idéias foram por ele anotadas. Estimulará o grupo a refletir sobre a pertinência ou não dos argumentos utilizados, e a criar outros argumentos para as respostas.

**Material utilizado** - Cópias das situações a serem respondidas, uma batata ou uma bola.

⇒ **Atividade** - Trabalho de campo.

**Objetivo específico** - Conhecer os principais sintomas das doenças sexualmente transmissíveis.

**Como fazer** - O grupo será dividido em quatro subgrupos. Cada um pesquisará em livros ou irá à unidade básica de saúde procurar informações sobre os principais sinais e sintomas das DST/aids. Essas informações serão estudadas e colocadas em um cartaz para ser utilizado em trabalhos posteriores. Cada integrante receberá uma cópia do texto sobre DST/aids (anexo nº 14), para estudo.

**Material utilizado** - Cartolina, canetas Pilot, cópias do texto.

⇒ **Conteúdo programático** - Violência e acidentes.

**Atividade** - Foto-linguagem.

**Objetivos específicos** - Refletir sobre as questões de violência que as fotos-linguagem evocam. Encontrar formas de abordar a violência na comunidade.

**Como fazer** - Dividir o grupo em quatro subgrupos. Cada um receberá uma foto-linguagem e discutirá o assunto que ela aborda, procurando identificar os fatores que influenciam na questão, particularmente aqueles relacionados aos adolescentes.

**Aprofundamento** - O facilitador aprofundará a análise abordando as principais causas externas de morte dos adolescentes, principalmente os acidentes e homicídios, estimulando o grupo a falar sobre os fatores que identificaram na questão. Deve, ainda, levantar a questão das relações de gênero que influenciam na violência sexual. Todos esses fatores deverão ser listados em papel pardo e colocados em local visível.

Deve estimular o grupo a pensar sobre metodologia da abordagem e, se possível, solução dos problemas levantados com a foto-linguagem, que sejam viáveis na comunidade onde vivem. Essa metodologia deverá ser registrada em papel pardo e colocada em lugar visível. Além disso o facilitador deve distribuir e ler, com todo o grupo, o texto sobre violência (anexo nº14). Se não der tempo, deve solicitar que o mesmo seja lido, junto com um amigo.

**Material utilizado** – Papel pardo, canetas Pilot, papel Chamex, 4 fotos-linguagem tiradas dos jornais locais ou da região, fita crepe.

## TERCEIRA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - O grupo deverá obedecer às instruções do facilitador: imitar uma pessoa alcoolizada, um fumante pela manhã, um grupo utilizando drogas ilícitas, um grupo jogando bola, alguém caminhando na praia, fazendo brincadeiras em um rio, namorando na praça, beijando.

**Aprofundamento** - O facilitador solicitará que o grupo, rapidamente, diga como se sentiu fazendo as imitações, enfatizando as diferenças entre as mesmas.

➤ **Conteúdo programático** - Uso indevido de drogas\*

**Atividade** - A árvore do prazer.

**Objetivos específicos** - Refletir, por si próprio, sobre as situações que necessitam uma tomada de decisão, avaliando as conseqüências e as alternativas que dispõe para sair delas. Refletir sobre a responsabilidade individual na tomada de decisão.

**Como fazer** - O grupo escolherá um adolescente e uma adolescente para serem a árvore do prazer. Eles ficarão juntos, de costas. Nessa árvore será colocado tudo o que o grupo considerar que proporcione prazer para o ser humano. Algumas pessoas irão enfeitar a árvore e nela colocar tarjetas de papel com esses prazeres; outras vão escrever em tarjetas os riscos que alguns desses prazeres podem acarretar para o ser humano; e outras escreverão o que consideram que proteja o ser humano dos possíveis riscos que os prazeres possam trazer. As tarjetas dos dois últimos grupos deverão ser colocadas em dois recipientes, separadamente. Ao final dessas tarefas a árvore deverá ficar na frente do grupo.

**Aprofundamento** - O facilitador pedirá aos integrantes do grupo que escolham um dos prazeres que estão na árvore, iniciando a análise do que aquele prazer significa para o ser humano; e que busquem nos recipientes os riscos e a proteção correspondentes. O grupo deve ser estimulado a falar dessas questões, relacionando-as à realidade em que vivem, clareando as questões obscuras e mal entendidas a partir da análise do maior número de prazeres possíveis, ou dos que o grupo considerar mais importantes. O facilitador deve solicitar ao grupo que reflita sobre as ações preventivas que ache ter condições de executar e listá-las em papel pardo, para uso em trabalhos posteriores.

**Material utilizado** - Tarjetas de cartolina, dois recipientes, papel crepom verde e de outras cores, cola branca, tesouras, fita crepe, papel pardo, canetas Pilot, papel Chamex, lápis e borracha.

➤ **Atividade** - A festa.

**Objetivos específicos** - Refletir sobre a capacidade que o ser humano tem de pensar por si próprio diante de situações-problema, de avaliar as conseqüências e de tomar decisões frente a problemas ou impasses.

**Como fazer** - O facilitador dividirá o grupo em quatro subgrupos, cada um dos quais organizará uma festa para adolescentes e jovens e listará sete itens que consideram indispensáveis, a serem anotados em papel pardo. O facilitador retira o quarto item de cada



festa e solicita que o subgrupo encontre alternativas para substituí-lo. Em continuidade, o facilitador cortará outros itens, principalmente os relacionados às drogas lícitas e ilícitas, escolhendo os que sejam fundamentais para a festa.

**Aprofundamento** - O facilitador abordará, na reflexão com o grupo, os tópicos mais importantes para analisar o uso indevido de drogas e as decisões individuais na questão, relacionando-as à capacidade que o grupo mostrou de encontrar alternativas para que o prazer da festa não fosse diminuído. Caso tenha surgido o uso de bebidas alcoólicas, e a prioridade delas no divertimento, deve estimular o grupo a refletir sobre o prazer e os riscos envolvidos, bem como sobre a legislação que regula o seu uso e as alternativas encontradas.

A seguir, deve aprofundar a reflexão colocando em evidência a criatividade e as decisões tomadas pelo grupo como sendo fundamentais para enfrentar a questão do uso indevido de drogas.

**Material utilizado** - Papel pardo, canetas Pilot, papel Chamex, lápis e borrachas.

➔ **Atividade** - Trabalho de campo.

**Objetivos específicos** - Conhecer os principais tópicos sobre drogas legais e ilegais. Aplicar o que aprendeu na realidade local.

**Como fazer** - O facilitador dividirá o grupo em quatro subgrupos, cada um dos integrantes receberá um pequeno texto sobre drogas (anexo nº16), para estudo. Depois, junto com os outros integrantes de seu subgrupo, pesquisará em folhetos ou livros os efeitos das principais drogas, legais e ilegais, no organismo humano, bem como suas classificações. Cada subgrupo deverá elaborar um cartaz para ser levado na próxima oficina. Cada integrante conversará com dois amigos ou amigas sobre o uso indevido de drogas e sobre saúde, utilizando o questionário sobre o uso indevido de drogas (anexo nº16). Anotará as principais idéias em um papel para posteriormente reunir-se com o subgrupo e discutir essas idéias, escolhendo as principais para registro, conforme a ficha modelo sobre o tema *drogas e saúde* (anexo nº15) previamente distribuída. Todas as fichas com os resultados dos trabalhos deverão ser entregues na próxima oficina.

**Material utilizado** - Ficha modelo sobre o tema *drogas e saúde*, cartolina, canetas Pilot, papel Chamex, lápis, borrachas, canetas.

☒ **Intervalo para lanche**

**Aquecimento do grupo** - Mentalização.

**Como fazer** - Com música bem calma ao fundo o facilitador solicitará ao grupo que, de olhos fechados, respire fundo várias vezes, deixando a música tomar conta de sua mente. Cada participante deve sentir a beleza da música, a calma que ela traz, procurando lembrar de acontecimentos agradáveis, recentes, e do bem-estar que eles proporcionaram, usufruindo a sensação de felicidade trazida por essas boas lembranças.

Prestando atenção na beleza da música, devem abrir os olhos bem devagar.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD com música instrumental bem calma.

➤ **Conteúdo programático** - Autoconceito e auto-estima.

**Atividade** - A floresta encantada.

**Objetivo específico** - Favorecer a reflexão sobre o autoconceito, esquema corporal e a importância do autoconhecimento.

**Como fazer** - Cada integrante do grupo desenhará uma árvore na metade de uma folha de cartolina, ou em duas folhas de papel Chamex unidas. Essa árvore é a representação dele mesmo, por isso desenhará, colará figuras e escreverá palavras que tenham a ver com as suas características físicas, seu modo de ser, sentimento, etc. Depois de prontas, todas as árvores serão apresentadas aos outros integrantes e coladas, lado a lado, em local acessível.

Após as apresentações, o grupo acrescentará em todas as árvores uma ou duas qualidades que o dono da árvore tem e não percebeu.

**Aprofundamento** - O facilitador, através de uma exposição oral interativa, com o auxílio de transparências ou cartazes sobre auto-estima ou amor-próprio (anexo nº16), estimulará o grupo a refletir acerca do que é autoconceito, como ele se reflete na auto-estima e sobre os fatores das experiências da vida em casa, na escola, no trabalho e na vida social e as mudanças da adolescência que nele influenciam.

**Material utilizado** - Cartolina ou papel chamex, cola branca, tesouras, revistas velhas, canetas hidrocor, gizão de cera, lápis, borracha, retalhos de papel colorido, fita crepe, cartazes sobre o que é amor-próprio; alguns fatores que afetam seu amor próprio; alguns resultados comuns da falta de amor próprio; a importância do amor próprio. Cópias desses cartazes devem ser distribuídos a todo o grupo.

➤ **Atividade** - Eu sou único no mundo.

**Objetivo específico** - Refletir sobre o conceito de auto-estima e sua importância na vida dos adolescentes.

**Como fazer** - O facilitador distribuirá ao grupo uma ficha de avaliação de amor próprio (anexo nº16) que deverá ser respondido em sigilo pelos integrantes, e que não será apresentada. Quando todos tiverem respondido, será distribuído o texto sobre individualidade (anexo nº16), a ser lido em voz alta no grupo.

**Aprofundamento** - O facilitador estimulará o grupo a refletir sobre a importância de pensar de maneira positiva sobre si mesmo, de procurar ver as suas capacidades e o que já conseguiu fazer de positivo, os sucessos que já teve. Enfatizará a autoconfiança como decisiva no processo de tomada de decisões e fundamental no autocuidado. Distribuirá o texto “Como pensar positivamente a respeito de si mesmo”, analisando-o interativamente, enfatizando os pontos onde a busca da identidade possa interferir mais.

**Material utilizado** - Texto sobre individualidade – *O que você pensa a respeito de si mesmo?*, cartaz *Como pensar positivamente a respeito de si mesmo*, papel Chamex, lápis e

borrachas.

➤ **Conteúdo programático** - Conceito de autocuidado.

**Atividade** - Balões sabidos.

**Objetivo específico** - Refletir sobre o que é autocuidado e sobre os fatores que nele influenciam.

**Como fazer** - Distribuir um balão de borracha a cada integrante do grupo. Solicitar que escrevam em um pequeno pedaço de papel o que acham ser autocuidado, que dobrem o papel, coloquem-no dentro do balão e o inflem. A um sinal do facilitador, todos deverão jogar o seu balão para o alto, brincando com todos eles. A outro sinal deixarão os balões cair no chão e os estourarão, recolhendo o papel em seu interior. A seguir, devem voltar a seus lugares e ler, em voz alta, o que está escrito.

**Aprofundamento** - O facilitador discutirá com o grupo os conceitos que foram escritos, complementando-os e desfazendo os equívocos. Ressaltará os principais tópicos que influenciam no autocuidado, como a auto-estima, a autoconfiança, a autonomia de pensamento e o conhecimento da pessoa sobre os riscos que pode estar correndo e sobre as maneiras de se proteger.

**Material utilizado** - Balões coloridos de borracha (bexigas), papel Chamex, lápis e borrachas.

➤ **Atividade** - Para fazer em casa – Nova programação.

**Objetivo específico** - Refletir sobre si mesmo e o que faz atualmente, e pensar em novas possibilidades para um futuro imediato.

**Como fazer** - Cada integrante deve ler os pontos do *Manual da Adolescência* (anexo nº 17) e escrever o que pensa, que novos interesses pode ter, que causa vai adotar, bem como fazer os exercícios de alongamento e cumprir as outras sugestões. Quanto aos problemas, se identificar alguns deles em si próprio, deve escrever quais foram e mostrá-los para o facilitador. Na próxima oficina, deve trazer os itens 4, 5, 6 e 7 do texto: *Manual da Adolescência*, para mostrar ao grupo o que realizou.

**UNIDADE Nº 6**

**PROJETO DE VIDA  
(quatro horas)**

**OBJETIVOS**

- Construir o conceito de projeto de vida
- Evidenciar a importância do projeto de vida na adolescência, para a construção de uma vida futura
- Conhecer os componentes do projeto de vida e os fatores que nele influenciam
- Reconhecer o protagonismo juvenil como um projeto de vida
- Reconhecer as variáveis que influenciam na realização de um projeto de vida

## PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)

**Aquecimento do grupo** - Daqui a 5 anos.

**Como fazer** - Cada integrante receberá uma folha de papel onde deverá escrever o que estará fazendo dentro de cinco anos. Os que quiserem, apresentarão o que escreveram aos demais participantes.

**Aprofundamento** - O facilitador os estimulará a discutir, rapidamente, o que os colegas deverão fazer agora, para alcançarem o que desejam.

➔ **Conteúdo programático** - O projeto de vida e os seus componentes\*.

**Atividade** - Nosso projeto de vida.

**Objetivo específico** - Identificar as fases de um projeto de vida e a sua interligação.

**Como fazer** - O facilitador dividirá o grupo em quatro subgrupos. Cada integrante dirá qual o seu projeto de vida. O subgrupo se organizará para construir coletivamente, com o material disponível, a representação simbólica dos projetos de vida dos seus integrantes, em um só espaço. Quando todos os projetos estiverem prontos, serão apresentados aos demais participantes.

**Aprofundamento** - O facilitador estimulará o grupo a descrever as diversas fases de construção do projeto, desde a concepção de como seria, a fase de planejamento, a de execução e as dificuldades que tiveram, as modificações no planejamento inicial até os retoques finais e a apresentação. Procurará fazer com que os participantes relacionem essas fases com as fases reais da construção de um projeto, como o sonho, as ações intermediárias, os estudos, o aproveitamento das boas oportunidades, para concretizar o projeto, e as modificações necessárias para que ele seja adequado à realidade da pessoa, os obstáculos que precisam ser vencidos, entre outros.

Deve enfatizar que apenas o sonho não constrói um projeto de vida, ele é o primeiro passo, e que os adolescentes têm, às vezes, a idéia de que sonhar é realizar. Deve ainda estimulá-los a reconhecer na realidade local a viabilidade dos projetos apresentados. Um pequeno texto sobre projeto de vida (anexo nº18) será distribuído para leitura em conjunto.

☒ **Intervalo para lanche**

➔ **Atividade** - Nossas possibilidades hoje.

**Objetivo específico** - Identificar na realidade local as possibilidades de trabalho, os cursos ou outras maneiras de preparação dos adolescentes para o mercado de trabalho, de

\* Consultar: *Cadernos Saúde, Juventude e Desenvolvimento*, págs. 49 a 56; 75 a 85

desenvolvimento social e lazer que poderão ajudá-los a concretizar seus projetos de vida.

**Como fazer** - Como tarefa caseira, o facilitador afixará, em local visível, os trabalhos dos itens *c* e *d* da atividade *Como nos atendem em nossa cidade!*, realizada no trabalho de campo da 1ª oficina de vulnerabilidade.

Analizará, com o grupo, as possibilidades que levantaram, acrescentará outras que lembrarem e as que o facilitador porventura conheça.

**Complementação** - Essa análise deverá ser relacionada aos projetos de vida apresentados. Se não se coadunarem, estimular o grupo a achar alternativas para que os projetos possam se tornar realidade. É importante que as alternativas sejam todas aceitas e discutidas. O próprio grupo deve reconhecer a viabilidade, ou não, das mesmas.

**Material utilizado** - Trabalhos finais dos itens *c* e *d* da atividade *Como nos atendem em nossa cidade!*

⇒ **Conteúdo programático** - Protagonismo juvenil - adolescentes promotores de saúde.

**Atividade** - Minha bandeira pessoal.

**Objetivo específico** - Refletir sobre o trabalho a ser desenvolvido pelo grupo.

**Como fazer** - Entregar a ficha com a bandeira (anexo nº18). Pedir que cada um desenhe/escreva na bandeira o que vai fazer como promotor de saúde. Solicitar aos que quiserem que apresentem a sua bandeira. Após as apresentações, todas as bandeiras deverão ser coladas em local visível.

O grupo se dividirá em quatro subgrupos. Cada um discutirá o trabalho que vai realizar, delineando um perfil do promotor de saúde a partir das seguintes questões: a) o que tenho para desenvolver o trabalho de promotor de saúde? b) o que é ser promotor de saúde? c) O que preciso para melhorar o meu trabalho de promotor de saúde? Esse trabalho deve ser escrito em papel pardo e posteriormente apresentado a todo o grupo.

**Aprofundamento** - O facilitador discutirá com o grupo a importância da participação ativa dos adolescentes a favor da saúde integral de seus companheiros, mostrando o que a Constituição Federal e o Estatuto da Criança e do Adolescente garantem de direitos para os mesmos. Evidenciará as mudanças que esse tipo de trabalho provoca no nível individual, entre seus pares, nos profissionais de saúde, na comunidade e nas políticas públicas.

Deve esclarecer as dúvidas sobre o trabalho a ser realizado, avaliando, dentro do conceito de saúde integral, a pertinência ou não das idéias apresentadas. As não pertinentes deverão ser repensadas pelo grupo.

**Material utilizado** - Fichas com a bandeira pessoal, papel pardo, canetas Pilot, lápis, borrachas, gizão de cera, canetas hidrocor, fita crepe, papel Chamex.

**UNIDADE Nº 7**

**PLANEJAMENTO  
(quatro horas)**

**OBJETIVOS**

- Identificar e aprender as principais noções de planejamento para desenvolver ações de promoção e prevenção em saúde integral na adolescência
- Identificar as necessidades locais que afetam a saúde integral dos adolescentes
- Identificar os recursos institucionais e comunitários existentes na localidade que possam ser utilizados na atenção integral ao adolescente
- Identificar os principais agravos à saúde dos adolescentes da localidade

## **PRIMEIRA OFICINA (quatro horas)**

**Aquecimento do grupo** - Sonho acordado - Meu instrumento de trabalho!

**Como fazer** - Ao som de música bem calma, o facilitador solicitará aos membros do grupo que fechem os olhos e sigam as suas instruções: deverão imaginar que estão em um campo com grama bem verde e que uma brisa leve está soprando. Devem sentir o cheiro da grama e o frescor da brisa. O céu está muito azul e uma grande nuvem vem chegando empurrada pela brisa. Ela fica cor de rosa com os clarões do sol. A nuvem desce devagar e pára perto de cada um. É a sua nuvem, que o levará em segurança para onde você quiser. Todos subirão em suas nuvens e farão um lindo passeio. Devagar, a sua nuvem vai voando e passando por cima de cidades, campos de cultura, matas, campos ressequidos pelas queimadas, campos cheios de flores. Ao longe, você vê uma pequena cidade, branquinha, encostada em uma serra muito bonita. Você fica com vontade de conhecer a cidade, pede à nuvem que desça. Você sai andando pela cidade e vê uma lojinha com um velhinho simpático sentado à porta. Você se dirige para lá, cumprimenta o velhinho e entra na loja. É uma loja com objetos antigos, muitos objetos. Você olha todos porque está à procura de algo que o ajude a desenvolver melhor o seu trabalho de promotor de saúde entre os adolescentes e jovens de sua cidade. Você vê algo brilhando na prateleira do fundo. Dirige-se para lá e encontra o que procurava. Contento, sai da loja e despede-se do velhinho que lhe diz algumas palavras que só você ouve. Você sobe na nuvem e pede que ela volte para o campo verde. Ela vem devagar e você está feliz, aconchegado em sua maciez, envolvido pelos raios de sol, sentindo-se protegido e capaz de realizar um bom trabalho. Ao chegar no campo, você despede-se de sua nuvem. Ela ficará à sua disposição para quando você precisar dela. Você vai abrindo os olhos devagar, vê que voltou para a sala, mas trouxe o instrumento do seu trabalho. Agora, todos, devagar, vão construir, com o material disponível, o instrumento que trouxe para apresentá-lo ao grupo. Se alguém, antes da construção, preferir falar como vivenciou o passeio, podemos ouvi-lo.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, o facilitador, em breves palavras, trará para a reflexão do grupo algum ponto que considera importante na vivência.

**Material utilizado** - Aparelho de som, fita cassete ou CD com música bem calma.

➔ **Conteúdo programático** - Planejamento

**Atividade** - A salada.

**Objetivo específico** - Sensibilizar para a importância do planejamento em uma ação.

**Como fazer** - O facilitador convidará o grupo para fazer uma grande e gostosa salada, com vários ingredientes e bem temperada.

Os ingredientes e temperos estarão escritos em tarjetas de cartolina e dentro de seus respectivos recipientes, etiquetados: LEGUMES – VERDURAS – ERVAS FRESCAS – PIMENTAS – ERVAS SECAS – VINAGRES – AZEITES – ÓLEOS – LIMÃO – QUEIJOS – ENLATADOS – CARNES DESFIADAS – PRESUNTO E OUTROS FRIOS – AZEITONAS – OVOS COZIDOS – CONSERVAS. Esses recipientes ficarão à vista do grupo.

Onde colocar a salada: TRAVESSA RETANGULAR DE LOUÇA, PRATO GRANDE E



REDONDO DE VIDRO, RECIPIENTE REDONDO E FUNDO DE ACRÍLICO. Estas tarjetas ficarão à vista do grupo.

O facilitador solicitará ao grupo que sugira o que fazer nesse momento.

**Aprofundamento** - Esperar as respostas do grupo para iniciar a reflexão sobre a necessidade de planejamento para toda a ação que se vai fazer. Convidar o grupo a planejar os passos para a confecção da salada. Esperar que o grupo se manifeste durante algum tempo, prestando atenção nas idéias que surgirem. Estas deverão ser analisadas com o grupo e relacionadas aos passos, simplificados, de um planejamento: levantamento de necessidades (o que lhe faz falta para uma boa nutrição); priorização de necessidades (o que o grupo quer comer); levantamento de recursos disponíveis (os ingredientes disponíveis e recipientes disponíveis, onde caiba uma grande salada); a ação (alimentar o grupo); o quê (fazer uma salada); quem (o grupo); para quem (para eles que são adolescentes); como (usando um recipiente bem grande, onde serão misturados os ingredientes); com quê (verduras, legumes, ervas, temperos, carnes de diferentes tipos, enlatados e conservas, etc.); com quem (com o facilitador e todo o grupo); onde (na sala de aula); quando (hoje).

À medida em que forem escolhidos os recipientes e os ingredientes, as respectivas tarjetas serão coladas no quadro de giz, podendo ser mudadas em função da reflexão do grupo sobre os passos do planejamento.

Quando a salada estiver pronta, as cartelas serão coladas em papel pardo, debaixo de cada um dos passos do planejamento de ação a que pertencem. Esse trabalho deve ficar exposto em local visível.

### ☒ **Intervalo para lanche**

#### **Aquecimento do grupo - Mensagens**

**Como fazer** - Sentados em círculo, cada um dos integrantes do grupo escreverá o nome e uma mensagem para o colega que está à esquerda, o lado do coração. O cartãozinho com a mensagem será amarrado a uma bala e colocado na cesta que ficará sobre a mesa. Quando todos tiverem acabado, o facilitador entregará as mensagens.

#### ➞ **Conteúdo programático** - Planejamento de ação.

**Atividade** - Exercício de planejamento.

**Objetivo específico** - Refletir sobre como planejar ações de saúde para adolescentes.

**Como fazer** - O facilitador dividirá o grupo em quatro subgrupos. Cada um receberá a cópia da situação fictícia (anexo nº19), para análise. Esta situação fictícia poderá ser trocada por uma situação da realidade local. O facilitador trará, para servir de auxílio, os trabalhos pertinentes já realizados. O planejamento deverá ser feito a partir desta análise. O facilitador poderá auxiliar os subgrupos, se necessário. O resultado dos trabalhos será transcrito em papel pardo e apresentado a todos.

**Aprofundamento** - Após as apresentações, o facilitador discutirá com o grupo se, no planejamento, foram bem identificadas e priorizadas as necessidades dos adolescentes, se os passos seguintes estão estrategicamente direcionados para serem resolutivos. Caso haja necessidade, deve rever com o grupo os planejamentos efetivados.

**Material utilizado** – Papel pardo, canetas Pilot, lápis, borrachas, cópias da situação fictícia.

---

*Anexos*

## SAÚDE

Em 1946 a Organização Mundial de Saúde, sabiamente, redimensionou o conceito de saúde:

**“SAÚDE É O COMPLETO BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL, E NÃO MERAMENTE A AUSÊNCIA DE DOENÇA OU ENFERMIDADE.”(OMS, 1946)**

### **Constituição Federal do Brasil, 1988, Art.196 e 198**

A saúde é um direito de todos e um dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos, e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

## AS DIMENSÕES DA SAÚDE

### **Relacionada ao indivíduo:**

- ✧ à saúde física ou ao próprio corpo e à saúde mental;
- ✧ à capacidade de pensar, de julgar, reconhecer e expressar sentimentos;
- ✧ à saúde social que habilita à prática de atividades, as mais variadas sob a luz dos princípios morais, religiosos e crenças;
- ✧ à saúde sexual que trata da aceitação e da expressão da própria sexualidade.

### **Relacionada ao social:**

Governo e sociedade devem assegurar as condições imprescindíveis, absolutamente essenciais, para a promoção e a preservação da saúde – abrigo, alimento, trabalho, descanso e outras tantas.

A integração entre grupos sociais.

### **A interação do indivíduo com o meio ambiente, influenciada pelas condições de:**

- ✧ habitação;
- ✧ transporte;
- ✧ saneamento;
- ✧ poluição e outros tantos.

## **O QUE EU FAÇO COM MEU CORPO?**

Garotas lindas, corpo perfeito, cabelos compridos, lisos e sedosos...

Garotos lindos, bronzeados, altos, fortes e musculosos, dentes perfeitos...

É assim que você queria ser?

Pois você não é o único.

Vivemos numa década em que os meios de comunicação nos massacram com modelos de beleza, de charme e de sucesso. E, muitas vezes, principalmente quando estamos de baixo astral, caímos feito patos nesta história.

A gente acorda, se olha no espelho e fica sonhando com um transplante de corpo. Afinal, com o que a gente tem, não vai dar para ser feliz... Todos são tão mais lindos do que a gente!

Sai dessa!

Até os modelos e as modelos têm defeitos. Muita gente nem sabe que estes profissionais, antes de fazerem uma foto, se maquiam para disfarçar espinhas e afinar o nariz, passam produtos no cabelo para ficarem lisos e brilhantes e que, depois de feitas as fotos, são retocadas para se tirar verrugas, pintas e marcas de celulite.

Resumindo, estes homens e mulheres deslumbrantes são de papel.

Os reais têm defeitos como todo mundo.

O que a gente pode aprender com eles é se cuidar com mais amor e a valorizar os pontos fortes que todo mundo tem.

## **DICAS**

- Você não é o Frankenstein, isto é, não é feito de um monte de pedaços, seu corpo é um conjunto. Procure se ver como um todo.
- Ficar se comparando com os outros não vai levá-lo a lugar nenhum. Você é um ser único.
- Não se desespere lá pelos 13/14 anos se o seu corpo ou parte dele é menor ou maior que o de seus colegas. Os jovens têm um ritmo de crescimento diferente, uns crescem mais rápido e outros menos.
- Se você acha que está com uns quilinhos a mais e isso te leva ao desespero, procure cuidar melhor da sua alimentação.
- Frutas e legumes são infinitamente mais nutritivos e menos engordativos que massas e refrigerantes. Mas não entre nessa de regimes radicais, isso faz mal. Vá devagar.
- Se pelo contrário, você acha que está tão magro que se confunde com um cotonete, tenha paciência, adolescentes crescem primeiro na altura e os músculos aparecem depois.
- Ficar esperando que aconteça uma mágica qualquer e que, sem esforço algum, você se transforme numa Madonna ou num Schwarzenegger, é piração. Se eles têm esse corpo hoje é porque vêm malhando há muitos anos. Por isso lembre-se:
- Fazer um pouco de ginástica, praticar esportes ou simplesmente andar, nunca fizeram mal a ninguém.
- Seios grandes ou pequenos? Tamanho ideal do pênis? Tamanho de clitóris? Cada pessoa é de um jeito e suas preferências também são diferentes. Não existe um padrão único e perfeito do corpo. Nada disso interfere no amor das pessoas nem no

prazer sexual. Portanto, desencane da idéia de que tamanho do pênis ou de seios interferem na habilidade de dar e de receber prazer.

· Não adianta nada ficar culpando o seu corpo pela infelicidade. Reaja. Não há amor ou amizade que se sustente só na base da beleza. É preciso ter um bom papo, ser bem informado. E isso a gente consegue lendo e conversando. Ninguém nasce sabendo.

***Transa Legal***

***Boletim da ECOS para educadores, julho de 1994.***

***São Paulo***

## MITOS

Constituem explicações, interpretações da realidade que transformam a realidade social em algo natural e aceitável.

As oportunidades estão baseadas em fábulas e lendas, porém, com o tempo, adquirem invalidez por si mesmo.

Neste trabalho de educação sexual com jovens, pais, grupos de mulheres, docentes, trabalhadores da saúde e população em geral observa-se a vigência destes mitos e os pesos que alguns têm na determinação da conduta sexual em nosso meio.

Mencionaremos alguns que aparecem de forma mais freqüente.

### Mitos sobre a feminilidade

- A mulher por natureza é um ser mais frágil e mais abnegado que o homem
- A sensualidade, a doçura e afeto são condições exclusivamente femininas
- A mulher é passiva, é dependente e tem menos necessidades sexuais que o homem
- A capacidade técnico profissional e a independência econômica não são importantes para a mulher, apenas complementam a sua vida
- Se a mulher não se casa e não tem filhos é uma pessoa frustrada
- A virgindade é sinal de pureza na mulher

### Mitos sobre a masculinidade

- O homem é dominante e ativo por natureza
- A masculinidade se demonstra pela rudeza, pelo vigor e pela força física
- A potência sexual pode ser avaliada pelo tamanho dos genitais externos ou de determinadas zonas do corpo como nariz, mãos, pés
- A virilidade se demonstra pelo maior número de “conquistas” femininas
- O homem não necessita de ternura e é menos sensível que a mulher

## TABUS

Ao contrário dos mitos, os tabus são proibições absolutas e sagradas cuja transgressão acarretaria grandes castigos. As explicações sobre a formação dos tabus não são claras.

### ➤ **Tabu da Masturbação**

Entendida como uma atividade vergonhosa, patológica ou perversa, cuja prática acarretaria conseqüências nocivas que iriam desde transtornos no desenvolvimento físico e mental até a impossibilidade de estabelecer relações conjugais satisfatórias no futuro.

### ➤ **Tabu do “Prazer Carnal”**

Saber distinguir entre o amor platônico, “puro”/sublime e o amor paixão.

### ➤ **Tabu da Infidelidade Feminina**

Não aceitação da infidelidade da mulher, enquanto a do homem é aceita.

### ➤ **Tabu da Perda da Virgindade fora do Matrimônio, Valores e Normas Sociais**

Os valores são critérios aceitos por uma sociedade que dão significado e sentido à cultura dessa sociedade.

O comportamento sexual dos seres humanos é influenciado, profundamente, por esses valores.

As normas sociais se baseiam nos valores, e são elas que determinam o que cada pessoa deve fazer de acordo com seu papel social.

## **PAPÉIS SEXUAIS**

O papel sexual ou de gênero é uma categoria especial dentro do papel social que cada pessoa interioriza no processo de socialização e se refere ao comportamento específico que essa pessoa vai desempenhar, de acordo com o seu sexo biológico, masculino ou feminino.

Então, “o papel sexual é a expressão da masculinidade ou da feminilidade de um indivíduo, dentro das regras estabelecidas pela sociedade.

Difere da identidade de gênero, que é a convicção pessoal e privada que tem o indivíduo de pertencer ao sexo masculino ou pertencer ao sexo feminino”.

## FÁBULA DA CONVIVÊNCIA

Durante a era glacial, muito remota, quando parte do globo terrestre esteve coberto por densas camadas de gelo, muitos animais não resistiram ao frio intenso do clima hostil.

Foi então que uma manada de porcos-espinhos, numa tentativa de se proteger e sobreviver, começou e se unir, a juntar-se mais e mais, cada um podia sentir o calor do corpo do outro. E todos juntos, bem unidos, agasalhavam-se mutuamente, aqueciam-se enfrentando por mais tempo aquele inverno tenebroso.

Porém, vida ingrata, os espinhos de cada um começaram a ferir os companheiros mais próximos, justamente aqueles que lhes forneciam mais calor, aquele calor, aquele calor vital, questão de vida ou morte.

E afastaram-se, feridos, magoados, sofridos.

Dispersaram-se, por não suportarem por mais tempo os espinhos dos seus semelhantes.

Doíam muito...

Mas, esta não foi a melhor solução: afastados, logo começaram a morrer congelados.

Os que não morreram voltaram a se aproximar pouco a pouco, com jeito, com precauções, de tal forma que, unidos, cada qual conservaria uma certa distância do outro, mínima, mas o suficiente para conviver sem ferir, para sobreviver sem magoar, sem causar danos recíprocos.

Assim, suportaram-se, resistindo à longa era glacial.

## RELAÇÕES FAMILIARES

Ao longo da vida, sempre participamos de algum grupo: escola, time de futebol ou de basquete, vizinhança, empresa etc.

O primeiro destes grupos é a família.

Não é fácil a convivência harmoniosa entre pessoas de idades, modos de ser e pensamentos diferentes.

Mas se cada um compreender um pouco o outro e deixar claro o que quer, fica mais fácil se dar bem, a maior parte do tempo.

Quando uma pessoa começa a crescer, a família demora um pouco a perceber e continua agindo como se ela ainda não soubesse que o que quer ou gosta. Mas algumas coisas podem ser feitas para ajudar a melhorar.

Primeiro, é preciso lembrar que os pais gostam da gente e que nós gostamos deles. Depois, lembrar que, embora sejam nossos pais, não moram dentro de nossa cabeça. É preciso dizer tudo o que se pensa, senão como é que eles vão saber?

Conversar é sempre o melhor caminho.

Não se preocupe, a responsabilidade das coisas darem certo não é só sua, mas se você fizer sua parte, vai ver os bons resultados.



## MEU NAMORADO/ MINHA NAMORADA IDEAL

Sexo:

Gostaria que meu namorado/minha namorada fosse:

Não gostaria que meu namorado/minha namorada fosse:

## MEU PRIMEIRO AMOR

Quem é que nunca se apaixonou perdidamente por um menino ou uma menina sem nunca ter falado com ele ou ela?

A gente até sabe que o amor não é só feito de olhares e fantasias, que para ele existir é preciso conhecer o outro, coisas que só aparecem com a convivência e o amadurecimento da relação.

Mas o que fazer com toda essa paixão que explode no peito?

Veja o exemplo, o que se passa na cabeça de Jô e do Celso.

**Celsinho,**

*Estou escrevendo esta cartinha para você, mas não tenho certeza se terei coragem de entregá-la.*

*Bom, o que eu sei é que passo todo dia, umas 500 vezes, em frente à farmácia onde você trabalha e que toda noite, lá pelas 8 e meia, invento alguma coisa para a minha mãe e saio de casa na esperança de vê-lo no recreio da escola.*

*Você deve estar rindo de mim... me achando boba... infantil, sei lá... Mas eu estou cansada de só ficar te olhando e olhando e olhando sem nunca ter coragem de dar nem um miserozinho de um sorriso.*

*Será que se eu sorrisse você se apaixonaria e a gente poderia ao menos conversar?*

*Minha mãe, que não sabe do meu amor por você, vive me dizendo que quando a mulher toma a iniciativa o homem acha que ela é fácil e oferecida e daí perde o interesse.*

*Que coisa estranha! Todo mundo não vive dizendo que a gente tem que ser sincera, falar sobre os nossos sentimentos?*

*Olha eu vou mandar esta carta, sim. Na maior insegurança, é verdade. Mas o que pode acontecer de pior é você nem ligar ou me dizer que não está a fim. Vou morrer de chorar, mas tudo bem.*

*Aguardo sua resposta, o meu endereço está no envelope.*

*Um beijo,*

**Jô.**

## Um amor impossível

*Passo a aula inteira olhando para os cabelos dela, compridos e castanhos. Fico imaginando o cheiro do shampoo que ela usa, se a pele dela é macia, como é sem roupa...*

*De noite também é um drama. Sonho com ela a noite toda. Acordo excitado e com uma tremenda dor no peito porque não tenho coragem de chegar nela.*

*Não dá nem para conversar com os amigos, se eu falar que estou apaixonado vão tirar o maior sarro da minha cara.*

*Como é que foi acontecer isso logo com o Celsinho aqui?*

*Tem um monte de meninas que me dão mole. Tem uma que passa pela farmácia em que trabalho e fica olhando de um jeito que sei que ela está a fim. Se fosse em outra época ou até toparia qualquer coisa, mas eu só quero saber mesmo é da Carolina (esse é o nome dela).*

*Não sei porque fico escrevendo essas coisas. Não adianta de nada e se alguém pega e lê ainda por cima vai me gozar.*

*Vou é picar esse negócio e botar fogo.*

**Celso.**

---

Será que o amor tem sentido e é vivenciado da mesma maneira pelas meninas e pelos meninos?

Lendo esse dois relatos você percebe alguma diferença no jeito da Jô e do Celsinho falarem sobre a emoção que estão sentindo?

***Transa Legal***

***Boletim da ECOS para educadores, nº 1, maio de 1994.***

***São Paulo***

## ANTES DA PRIMEIRA VEZ ...

O que pensam as meninas e os meninos antes de iniciarem sua vida sexual?

Outro dia, uma amiga me contou que o garoto que ela estava de rolo queria transar e ela, de um lado, tinha medo de ir com ele e, de outro, tinha medo de perdê-lo. Eu falei que, para mim, um cara que forçava logo na primeira semana, não devia estar querendo nada sério.

Inaiá, 16 anos

Nos dias de hoje a gente tem que usar camisinha desde a primeira vez. Nunca se sabe o que pode acontecer, né?

Agora, eu acho super errado só o cara ter que comprar a camisinha. Os dois tem que dividir, porque o preço é muito alto.

José Luís, 17 anos

Acho que a primeira vez de um garoto não pode ser com a namorada. O ideal é que seja com uma garota que já tenha experiência. Daí, quando o cara for com a namorada, já praticou bastante e não vai acontecer de falhar.

E, se for a primeira vez da namorada, então melhor ainda.

Leo, 16 anos

Eu gostaria que a minha primeira vez fosse com a minha namorada. Acho que com ela rolaria mais carinho e tesão.

Pedro, 15 anos

Eu e minhas amigas falamos muito sobre virgindade. Acho que nosso maior medo são os medos: medo da vida não ser mais a mesma, medo do cara só estar tirando vantagem, medo de perder o namorado, medo da gravidez e da dor.

Juliana, 14 anos

A primeira vez tem que ser muito especial, até já imaginei como gostaria que fosse. A cena é assim: os dois aparecem num quarto, a única luz é a do luar entrando pela janela. Eles se beijam, deitam e o resto fica por conta da imaginação.

Eu sei que existem poucas chances de que seja assim mas de uma coisa eu faço questão: tem que ser com a pessoa que eu mais ame nesta vida. Não importa lugar nem nada, apenas que seja de uma forma bem natural e que os dois queiram por conta própria, sem forçar a barra.

Bom seria também se ele pusesse a camisinha sem que eu tivesse que falar nada.

Taís, 15 anos

O meu maior medo é de brochar. O que é que a menina vai pensar de mim?  
E se ela sair por aí falando que eu falhei?  
Luís, 14 anos

Na sua opinião, a primeira vez de um menino é igual à primeira vez de uma menina?  
Se não, quais são estas diferenças?

✧ Para as meninas

Você pediria para o menino usar camisinha? Por quê?

De que formas você poderia pedir para ele usar camisinha?

✧ Para os meninos

Você tomaria iniciativa de usar camisinha? Por quê?

Se ela se recusasse a transar de camisinha, o que você faria para convencê-la?

### ***Transa Legal***

***Boletim da ECOS para Adolescentes - nº 3, Julho de 1994***

***São Paulo***

## **É NEGOCIANDO QUE A GENTE SE ENTENDE!**

Você já percebeu que todo mundo tem pelo menos um problema desses que parecem insolúveis porque a gente não tem coragem de encarar?

Eu, por exemplo, aos 15 anos, tinha o maior problema em casa com horário. Todas as minhas amigas podiam chegar depois da meia noite, menos eu.

Durante algum tempo eu evitei falar com os meus pais. Tinha medo deles não deixarem, de ficarem bravos, de fazerem um escândalo. Eu, simplesmente, desisti de sair à noite. Ficava em casa emburrada, na maior infelicidade.

Até que um dia, comecei a namorar o Beto. Daí não dava mais... O que eu fiz? Esperava todo mundo dormir e saía de casa bem quietinha. Deu certo umas quatro vezes, mas no dia em que a minha mãe descobriu...

E foi dias depois de toda essa confusão que achei o mapa da mina: eu tinha que negociar com eles.

Na hora do jantar comecei a falar tudo o que se passava na minha cabeça. Falei do quanto significava ficar um pouco mais na rua, que me sentia injustiçada por eles não confiarem em mim e que tinha medo de perder o Beto para outra garota.

Eles escutaram tudo o que eu tinha a dizer e falaram também tudo o que achavam: que confiavam em mim mas que tinham medo da violência das ruas, da aids, das drogas e que queriam conhecer o Beto.

Conversamos um tempão, eles cederam um pouco, cedi também e no final combinamos que eu poderia chegar em casa às duas da manhã e que quando eu achasse que dava, traria o Beto para conhecê-los.

Hoje, um ano depois dessa história, surgiu um outro problema: transar ou não transar? Eu e o Beto já conversamos sobre isso, achamos que a qualquer momento vai rolar mas ainda tenho a maior insegurança. Confesso que tenho medo de ficar grávida, da aids, de doer, de não gostar.

Ainda não tive coragem de falar que eu quero que ele use camisinha porque sei que ele não gosta muito da idéia. Mas hoje, sem falta, vou deixar o constrangimento de lado, abrir o meu coração, dizer que o amo muito e que tenho muita vontade de transar com ele. Só que, novamente, vou ter que negociar – camisinha. Sem ela não vai ter acordo.

## A PRIMEIRA VEZ

Afinal, como é a primeira vez dos meninos e das meninas? É igual para todo mundo?

*Minha primeira vez foi assim: eu e o Bruno fomos para uma cachoeira e ficamos nos acariciando até que uma hora não deu mais para agüentar. A gente tirou a roupa e aí eu falei:*

- Bruno, queria te falar uma coisa.
- O quê?
- É minha primeira vez, tenho medo de doer;
- Não se preocupe. Vou ser muito carinhoso.

*Até aí, tudo bem, mas outra coisa martelava na minha cabeça: aids, aids, aids ...*

*Tentei falar de novo entre um beijo e outro:*

- Tem outra coisa ...
- Relaxe, quero que seja lindo para você. Não se preocupe com nada e confie em mim.

*Achei que isso significava que ele iria colocar a camisinha. Deixei rolar, mesmo não me certificando se ele tinha colocado ou não o preservativo.*

*Foi gostoso, só não foi melhor porque estava muito nervosa. No final, ainda abraçados, arrisquei dar uma olhada no pênis dele e nada de camisinha.*

*Fiquei aflita e comecei a chorar.*

- E se eu ficar grávida?
- Não se preocupe, você acabou de ficar menstruada!
- Tabelinha falha, você não sabia? E tem outra a aids?
- Eu não tenho aids. Não transo com prostitutas, não uso drogas e também não sou gay.
- Mas pensei que estivesse usando camisinha ...

*Quando fui para casa parecia um fantasma. Não deu nem para curtir minha primeira vez, eu precisava conversar com alguém mais experiente.*

*Liguei para uma tia legal que veio correndo. Contei tudo o que aconteceu e ela me escutou. Disse que eu precisava me acalmar e que juntas pensaríamos no que fazer. Nós duas, mais o Bruno, concluímos que eu deveria procurar um ginecologista, já que havia iniciado minha vida sexual. O Bruno foi comigo e isso foi muito legal.*

*O que sei é que aprendi muito com essa experiência: que a gente tem que se cuidar, que tem coisa que não dá para arriscar e que nunca mais quero passar por essa situação.*

*Se para ficar numa boa, tranqüila, só depende de uma camisinha, então por que não usar?*

**Paula, 18 anos.**

*Eu tive duas primeiras vezes.*

*A primeira foi com uma menina mais velha, que já tinha experiência.*

*Não sei descrever direito por que estávamos eu e a Isabel sozinhos na casa dela bebendo um vinho. Daí aconteceu.*

*Lembro que meu maior medo era de brochar, o que não ocorreu, mas sei que gozei rápido demais.*

*Agora, a segunda vez foi demais. Foi com a Sílvia, uma menina que eu gostava. A gente tinha namorado antes, e só tínhamos terminado porque a família dela mudou para o interior.*

*Quando ela voltou, descobrimos que a gente ainda se curtia e um dia ...*

*Para mim foi perfeito, além do prazer da transa ainda rolou muito carinho, muita intimidade e muita vontade de ficar junto.*

*Um detalhe: não usei camisinha em nenhuma dessas vezes. Eu falava que a camisinha tirava o prazer, que não dava tesão e que não ia usar de jeito nenhum.*

*Só que eu nunca tinha usado camisinha.*

*Na verdade repetia as frases que ouvia dos outros.*

*Quando usei camisinha pela primeira vez não achei nada dessas coisas, para mim foi igual. Aliás, melhor, porque não tinha que ficar preocupado com nada além da transa.*

*Daí em diante, tenho sempre na carteira.*

**Tadeu, 19 anos.**

*O que aconteceu de igual e de diferente na primeira vez de Paula e de Tadeu?*

*Como fazer para combinar o uso da camisinha já na primeira vez da menina e do menino?*

## VERDADES E MENTIRAS

Abaixo você vai encontrar várias afirmações, algumas corretas e outras completamente erradas. Coloque o X na coluna correspondente a **Verdade** e **Mentira**.

	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #cccccc;">VERDADE</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #cccccc;">MENTIRA</div>	
Transar em pé não engravida.			<b>1</b>
A responsabilidade quanto à contracepção é tanto do homem quanto da mulher.			<b>2</b>
A mulher não engravida na primeira vez que transa.			<b>3</b>
Se o cara ejacular nas coxas da menina, ela não fica grávida.			<b>4</b>
A menina só engravida se tiver orgasmo.			<b>5</b>
A camisinha é um método anticoncepcional que também é eficaz na prevenção de DST/aids.			<b>6</b>
Todo homem sabe perfeitamente como usar camisinha.			<b>7</b>
Os meninos e as meninas deveriam conversar a respeito do uso de anticoncepcionais antes da transa.			<b>8</b>
Propor o uso da camisinha é uma atitude que pode partir tanto do homem quanto da mulher.			<b>9</b>
A interrupção da gravidez é permitida pela lei brasileira em casos de estupro e de perigo de vida para a mãe.			<b>10</b>

Respostas:

1- M	2- V	3- M	4- M	5- M	6- V	7- M	8- V	9- V	10- V
------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

**Transa Legal**  
**Boletim da ECOS para Adolescentes - nº 4, Agosto de 1994**  
**São Paulo**

**ALGUNS MOTIVOS PARA NÃO TER RELAÇÃO SEXUAL  
E ALGUNS MOTIVOS PARA TER RELAÇÃO SEXUAL**

**Os adolescentes se preocupam com algumas situações que interferem nas suas decisões de não ter relação sexual. (\*)**

ELE

*Onde transar?*

*Não sei como se faz. Tenho medo de errar.*

*E se ela for virgem?*

*E se o irmão dela souber?*

*E se ela achar o meu “pau” pequeno?*

*E se ela engravidar?*

ELA

*E se ele contar para todo mundo?*

*E se ele achar que eu sou “galinha”?*

*Não encontrei ninguém que me desse vontade.*

*Morro de medo do meu pai e da minha mãe.*

*E se depois a gente romper o namoro?*

*E se eu engravidar?*

**ALGUNS MOTIVOS PARA QUE OS ADOLESCENTES DECIDAM TER  
RELAÇÃO SEXUAL (\*\*)**

ELE

*Meu pai vai ficar orgulhoso de mim.*

*O pessoal da turma vai morrer de inveja.*

*Se ela está querendo, por que não? Uma a mais para a coleção!*

*Se eu não for, vão me chamar de “bicha”.*

*O que ela vai achar se eu não quiser?*

ELA

*Sou a única da turma que ainda é virgem.*

*Vou me vingar do meu pai; ele vai ver só quem pode mais.*

*Eu não esperava que acontecesse.*

*Se eu não “der”, ele arruma outra namorada.*

*Quero ser a garota mais popular da escola.*



## **OUTRAS FORMAS DE EXPRESSÃO DE AFETO**

Há muitas maneiras de demonstrar nosso afeto. O ato sexual é somente uma delas. Faça uma lista das maneiras como você pode demonstrar que gosta de alguém .

## ATIVIDADE

### MENSAGEM NAS COSTAS

- 1- Dê uma gargalhada
- 2- Pule como canguru
- 3- Abraçe seu vizinho do lado direito
- 4- Bata palmas
- 5- Dê um grito de felicidade
- 6- Corra
- 7- Pule de um pé só
- 8- Engatinhe até a porta
- 9- Dance
- 10- Estátua (5 segundos) – Relaxar
- 11- Cante a canção infantil *Atirei o pau no gato*
- 12- Imita uma minhoca
- 13- Dê um beijo do vizinho do lado esquerdo
- 14- Bata o pé direito no chão e diga olé
- 15- Imita um macaco
- 16- Dance a macarena
- 17- Dê um grito histérico
- 18- Faça cinco flexões
- 19- Abra os braços e gire bem rápido para a direita
- 20- Bata continência
- 21- Rebole
- 22- Imagine e aja como se alguém o tivesse perseguindo
- 23- Se esconda
- 24- Faça 5 polichinelos
- 25- Espreguice
- 26- Procure por alguém que está escondido
- 27- Feche os olhos e caminhe
- 28- Suba em uma cadeira e grite bem alto seu nome

Obs.: Repita as atividades

**ALGUNS MOTIVOS QUE PODEM LEVAR AS ADOLESCENTES A ENGRAVIDAR**

**É preciso ter bem claros os motivos pelos quais se quer engravidar. Existem pessoas que querem ter filhos por motivos muito bobos: (\*)**

*ELE*

*Assim ela não vai paquerar os outros.  
Vou provar que sou macho.  
Quero ver se ela gosta de mim.*

*ELA*

*Assim ele vai ficar comigo para sempre.  
Vou ter um bebê só para mim.  
Meu pai vai ver que não sou mais criança.*

**Há outras que “pegam” filho de bobeira: (\*\*)**

*Ai, que tesão. Não quero nem saber!  
Ela que se cuide, o problema não é meu.  
Acho que ela toma pílula.  
Essas coisas só acontecem com as outras.  
Deixa comigo. Na hora eu tiro fora e tudo bem.  
Vamos ter relação em pé, depois você se lava.  
É a primeira vez, então não pega...  
Acho que ele sabe o que fazer.  
Se pegar, eu vejo depois o que fazer.*

(\*) (\*\*) Essas questões encontram-se no livro *Sexo para Adolescentes*, de Marta Suplicy, págs. 104 e 105

## CENAS PARA DRAMATIZAÇÃO

- 1 - Uma adolescente que ficou grávida e irá comunicar a gravidez ao seu namorado. Montar a cena com a REAÇÃO DELE E DELA FRENTE À GRAVIDEZ (aspecto psicológico).
- 2 - Uma adolescente em sala de aula começa a chorar e conta que está grávida. Montar a cena com a REAÇÃO DO PROFESSOR E DOS COLEGAS (aspecto social).
- 3 - Uma adolescente, após ser deixada pelo namorado, comunica à mãe que não quer mais o bebê. Montar a cena com a REAÇÃO DA MÃE (aspecto social – aborto).
- 4 - Um casal de adolescentes se descobre grávido. Ambos resolvem buscar um médico para melhores informações. Montar a cena com as EXPLICAÇÕES DO MÉDICO (aspecto biológico).

## PLANEJAMENTO FAMILIAR

1 - Quando um homem e uma mulher decidem pensar sobre a possibilidade de terem filhos, eles conversam sobre a questão para tomarem uma decisão. Essa decisão deve se basear em uma reflexão sobre os seguintes itens:

- a) Quantos filhos nós queremos?
- b) Poderemos criar bem esse número de filhos com o salário que temos, com as nossas atuais condições de vida?
- c) Com que idade desejamos ter o nosso primeiro filho?
- d) Qual será o espaço de tempo entre um filho e outro?
- e) Estamos preparados para as responsabilidades, para os cuidados que os filhos necessitam?
- f) Se não estamos ainda preparados para termos filhos, o que temos que fazer para adiar o nascimento deles?
- g) Conhecemos bem os métodos contraceptivos para podermos utilizá-los de maneira certa?

Reflitam e discutam sobre a questão acima, depois respondam às perguntas.

2 - Agora que vocês já responderam, discutam a questão abaixo, escrevendo o que vocês concluíram para ser apresentado nas outras casas.

Além dos métodos contraceptivos existe uma forma de poder adiar a vinda dos filhos para a ocasião que for melhor para a pessoa. Essa forma é a **Abstinência Sexual** que significa a decisão de uma pessoa de não ter relações sexuais. Essa decisão é um direito que todos têm porque cada pessoa sabe o que lhe é conveniente no momento, e só ela é a responsável pelas decisões sobre sua vida sexual.

Se a pessoa decidir adiar ou não ter relações sexuais, isto é, praticar a abstinência

sexual, é necessário que ela pense sobre isso para poder manter a sua decisão. O que você acha das sugestões abaixo?

1. Converse com seu parceiro/sua parceira sobre sua decisão. Esteja certo(a) de que ele(a) entendeu como você se sente.
2. Evite ter encontros em sua casa, no carro ou em lugar solitário.
3. Evite o álcool e as drogas, estas substâncias prejudicam a sua capacidade de avaliar corretamente as situações que está vivendo no momento.
4. Não se esqueça que as decisões sobre a sua sexualidade são somente suas. Se você decidir não ter relação sexual, só você é o(a) responsável.
5. Se seu parceiro/sua parceira não respeita suas decisões, você pode pensar se esta relação vale a pena e se realmente, você quer dividir seu coração e seu corpo com ele(a)?

### **ROTEIRO PARA ENTREVISTA SOBRE GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E SUA PREVENÇÃO**

- 1) No Brasil, o número de adolescentes que engravidam tem aumentado todo ano e cada vez mais a gravidez acontece em adolescentes mais novas. Na sua opinião, por que isso está acontecendo?
- 2) Você conhece alguma adolescente grávida ou algum adolescente que tenha engravidado uma menina?
- 3) Quais foram as conseqüências dessa gravidez na vida dela e na vida dele? O que mudou?
- 4) O que você pensa sobre a gravidez na adolescência?
- 5) O que você acha que os adolescentes têm que fazer para não engravidarem sem querer?

## MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

As meninas estão tendo a primeira menstruação cada vez mais cedo. Isso significa que elas podem ficar grávidas cada vez mais cedo. Pode parecer que isso afeta somente as garotas. Mas, quando elas têm um filho, essa criança tem um pai.

Um filho não é um boneco que, quando a gente cansa de brincar, pode guardar e pegar de novo quando tiver vontade. Um bebê tem necessidades como as suas: alimentação, saúde, segurança e amor. É muito bom ter um filho, mas se ele vier num momento errado, pode não ser tão bom assim. E tem mais: um filho é para sempre. Por isso, é bom pensar em como evitar a gravidez, quando nem o corpo, nem a cabeça estão preparados para isso.

Existem vários métodos contraceptivos (maneiras de evitar a gravidez):

- **MÉTODOS HORMONAIS:** Pílulas, injeções e implantes. De uma forma ou de outra, são hormônios colocados no corpo para evitar que a mulher produza o óvulo que unido ao espermatozóide, vai gerar o bebê.
- **MÉTODOS NATURAIS:** a tabelinha e o método de Billings. Fazendo algumas contas ou observando a secreção vaginal, pode-se saber os dias nos quais os óvulos estarão prontos para receber os espermatozóides e gerar o bebê. É só não transar nesses dias. Outra prática usada é a de parar antes do menino gozar (coito interrompido), que não é recomendada pelo difícil controle e por existirem espermatozóides no pênis, mesmo antes da ejaculação.
- **MÉTODOS DE BARREIRA:** diafragma, geléia espermicida, esponja, óvulos e camisinha (masculina ou feminina). São maneiras de impedir que o espermatozóide chegue até o óvulo.
- **O DISPOSITIVO INTRA UTERINO - DIU:** é uma pequena peça de plástico, recoberta por um fino fio de cobre ou por hormônios, colocada dentro do útero pela vagina, para impedir a gravidez. O DIU deve ser colocado e retirado por um médico treinado. E antes deve-se fazer exame ginecológico completo. Por não ser um método recomendado para mulheres que nunca tiveram filhos, não é o indicado para os adolescentes. É muito eficaz para evitar a gravidez, mas não previne as DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis).

O melhor é aquele escolhido por você junto com o seu parceiro(a), não esquecendo da importância do acompanhamento de um profissional de saúde. Mas lembre-se: somente a camisinha pode, ao mesmo tempo, evitar a gravidez e proteger a TODOS das doenças sexualmente transmissíveis, como a aids, por exemplo.

### CONCORDO E DISCORDO

1 - Uma pessoa que é portadora do vírus da aids pode continuar trabalhando e freqüentando lugares públicos.

2 - Pode-se pegar gonorréia em banheiros públicos e usando toalhas de outras pessoas.

3 - Comer carne de porco e bebidas alcoólicas provocam recidivas de gonorréia.

4 - Só se deve usar preservativo com prostitutas, pois apenas elas são promíscuas e contaminadas.

5 - O uso de camisinha reduz o risco de pegar DST.

6 - Pode-se infectar pelos vírus da aids através do beijo na boca e picada de mosquito.

7 - Pode-se pegar aids socorrendo vítimas de um acidente.

8 - Um adolescente portador de uma DST significa falha na orientação dos pais e do colégio.

9 - Todo usuário de droga acabará doente de aids.

10 - É maior o risco de pegar aids pela relação sexual anal, pela vagina ou oral.

11 - Pode-se freqüentar o dentista sem risco de pegar aids.

***Relatório de Capacitação de Orientadores Sociais,  
realizado no Distrito Federal - 1998***

## NEGOCIANDO O USO DO PRESERVATIVO - “BATATA QUENTE”

Situação:

Se alguém falar:

– As pessoas com aids deveriam ser isoladas.

Você responde...

Se alguém falar:

– Camisinha não é natural, me bloqueia.

Você responde...

Se alguém falar:

– Ah, você tem camisinha! você tinha planos de me seduzir.

Você responde...

Se alguém falar:

– Não tenho camisinha comigo.

Você responde...

Se alguém falar:

– Uma criança portadora do vírus não deveria freqüentar a escola.

Você responde...

Se alguém falar:

– Eu não sou homossexual e não uso drogas injetáveis, por isso não preciso me preocupar.

Você responde...

Se alguém falar:

– Existe perigo em se receber sangue testado para a transfusão nos hospitais.

Você responde...



Se alguém falar:  
– Não precisamos de camisinha, sou virgem.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Camisinha! Você está me ofendendo! Pensa que sou carregador de doenças?  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Existe perigo em utilizar o mesmo banheiro que uma pessoa com aids?  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Se eu parar para colocar a camisinha perco o tesão.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Morro mas não uso camisinha.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Não transo com você se for com camisinha.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Até você colocar a camisinha, eu já perdi a vontade.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Tomo pílula, você não precisa usar camisinha.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Só uma vez! Não faz mal! Já nos conhecemos há tanto tempo.  
Você responde...

Se alguém falar:  
– Só de olhar alguém é o bastante para eu saber se tem aids. Assim, por que me preocupar?  
Você responde...

Se alguém falar:

– Usar camisinha para fazer amor é como chupar bala com papel.  
Você responde...

Se alguém falar:

– Ouvi dizer que pode se contrair aids através dos mosquitos.  
Você responde...

Se alguém falar:

– Só os homossexuais pegam aids.  
Você responde...

## **DST/AIDS**

DST quer dizer: doenças sexualmente transmissíveis.

Quem já iniciou a vida sexual, deve ter alguns cuidados para não pegar essas doenças. Quem ainda não transa, também deve ficar ligado nessas informações, porque vai precisar delas mais tarde. A sífilis, a gonorréia e a aids são exemplos de DST.

Como se pega aids?

Fazendo sexo, ou seja, quando há contato dos órgãos sexuais com outros órgãos sexuais, com a boca ou com o ânus, sem a proteção da camisinha.

A aids é a DST que foi descoberta mais recentemente, e a que mais causa preocupação. As outras têm cura, se forem tratadas adequadamente. Para a aids ainda não existe nenhuma vacina ou medicamentos que elimine o vírus transmissor, o HIV. O que existe são medicamentos que podem diminuir a quantidade de vírus no corpo da pessoa infectada, tornando a convivência com a doença mais fácil.

Quanto antes a infecção for descoberta, qualquer que seja a DST, melhor será para o tratamento. A presença de outra DST facilita a contaminação pelo HIV.

Prevenir as DST é fácil: nunca faça sexo sem camisinha!

Quanto à aids, aí vão mais alguns toques também importantes:

Assim pega:

- transando sem camisinha;
- usando seringa que já foi usada por outra pessoa;
- por transfusão de sangue contaminado pelo HIV;
- usando instrumentos que furam ou cortam (alicate de cutícula, por exemplo) não esterilizados;
- por contaminação durante a gravidez, o parto ou a amamentação (o bebê).

Assim não pega:

- pelo suor;
- por beijo no rosto ou na boca;
- por aperto de mão ou abraço;
- pelo sabonete ou toalha;
- por copo ou talheres;
- por picada de inseto;
- no assento de ônibus ou de banheiro;
- em piscina;
- pelo ar;
- doando sangue.

A aids é uma doença difícil e temos como evitá-la. Sem, entretanto, evitar quem tem a doença. Uma pessoa infectada pelo HIV pode muito bem levar uma vida normal, rodeada pela família e pelos amigos.

## VIOLÊNCIA

A gente convive tanto com a violência que nem sabe mais quando um ato é violento ou não. É claro que quando aparecem as notícias sobre assaltos, assassinatos, guerras, brigas de gangues, logo a gente identifica. Mas violência não é só isso.

Existem outras formas dela se manifestar, e a gente nem percebe. Por exemplo: uma brincadeira sobre alguém que é diferente do seu grupo, uma piada sobre alguma raça ou sobre pessoas que fizeram escolhas diferentes das suas. Isso é uma sementinha de violência, que uma hora pode virar uma árvore grande e frondosa, que vai espalhar sua sombra sobre muita gente e causar muitos males. Este é um daqueles casos em que se deve cortar o mal pela raiz, ou seja, não participar da conversa, não deixá-la prosseguir, porque já se sabe onde pode acabar.

Existem, ainda, aquelas formas de violência que parecem não ter jeito de serem resolvidas. Mas acredite, sempre tem.

A violência pode acontecer dentro de casa, com maus tratos físicos, abuso sexual e psicológico, descuido ou abandono da criança e do adolescente. E pode acontecer fora, como nos casos de trabalho e prostituição infantis, violência nas escolas ou nas ruas, e conflitos com policiais.

Em todos os casos pode-se denunciar e pedir ajuda ao Conselho Tutelar – um órgão municipal encarregado de fazer com que o Estatuto da Criança e do Adolescente seja cumprido. O que não se pode é ficar calado, indiferente ou amedrontado. Não deixe a violência começar. Mas, se ela começar, lembre-se: você tem meios de pará-la.

***Relatório de Capacitação de Orientadores Sociais  
realizado no Distrito Federal - 1998***

Entrevistar colegas e amigos sobre o tema *drogas e saúde*. As principais conclusões dessas entrevistas você pode registrar de várias maneiras:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Fazendo verso</li></ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colando imagens</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenhando</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escrevendo uma carta</li></ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**QUESTIONÁRIO PARA ENTREVISTA SOBRE O USO INDEVIDO DE DROGAS**

1. O consumo de drogas é um problema na sua comunidade? Quais são as conseqüências desse problema?
2. Quais são as drogas legais e ilegais que você conhece?
3. Qual é a droga mais perigosa que você já viu em sua comunidade? Qual é a droga mais comum lá?
4. Algum amigo o convida ou já convidou a usar alguma droga? Qual?
5. Você acha que a publicidade (comerciais) sobre álcool e tabaco influencia seus amigos ou você a usar essas drogas?
6. Quais são os efeitos do álcool e do tabaco sobre a saúde das pessoas?
7. O uso de drogas também traz prazer? Quais?
8. De que maneira o uso de drogas afeta o relacionamento com a família e com os amigos?
9. Onde você mora tem locais para atender os adolescentes que necessitam de ajuda para se livrar das drogas?
10. O que você acha que deve ser feito na sua comunidade para prevenir o uso de drogas?
11. O que você faria primeiro?

**DROGAS**

O corpo é uma máquina fantástica! Você pode perceber isso quando assiste a um vídeo daqueles antigos do Pelé, quando vê uma bailarina dançando, quando você mesmo faz uma jogada daquelas, que decide o jogo.

Mas, como toda máquina, vai sofrendo desgastes a medida em que é usado. Uma das formas de usar mal o corpo, é colocar nele aditivos desnecessários. A droga é isso: um aditivo de que o corpo não precisa.

Existem drogas legais, isto é, aquelas que não são proibidas para maiores de 18 anos como o cigarro, o álcool, os remédios para dormir e emagrecer.

Existem as drogas ilegais como a maconha, a cocaína, o crack, a merla, a heroína e tantas outras. Essas, independente de idade, costumam trazer problemas com a polícia, juizados de menores, traficantes e outros “micos” do mesmo tipo.

Mas todas têm algo em comum: dão, a quem usa, enquanto estão fazendo efeito, a falsa sensação de força, poder e segurança. Mas, na verdade, vão acelerando o desgaste da “máquina”, de forma irreversível.

## AMOR PRÓPRIO

É isso: gostar de você mesmo! Parece bobagem, mas a gente precisa lembrar de dar sempre um “trato” naquele cara que mora no espelho.

Ninguém precisa ser um super-herói para ter boas qualidades. Todo mundo tem. E é preciso valorizá-las e cuidar delas. Quanto aos defeitos, só olhe para eles se for transformá-los. E, com certeza, eles serão sempre menores que suas qualidades.

Quando a gente começa a cuidar da auto-estima passa a se sentir mais capaz de realizar coisas, deixa de duvidar que pode fazê-las. Assim como fazem os verdadeiros amigos, devemos sempre reconhecer o que fizemos de bom. Isso levanta o astral.

Outra coisa que ajuda é escolher o objetivo de acordo com a capacidade de realizá-lo. Você pode ficar desanimado e triste por não estar conseguindo fazer algo que só o Super-Homem conseguiria.

Não precisa ficar se testando a todo momento. Dê um tempo para você mesmo. Faça uma coisa de cada vez, avalie sua atuação e os resultados, só depois parta para outra.

A cada conquista, você vai perceber que não precisa ser igual a ninguém para ser um cara legal: você já é!

### O que você sabe sobre o amor próprio?

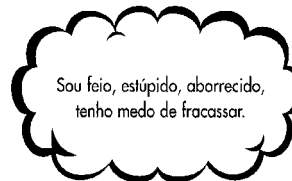
#### O QUE É O AMOR PRÓPRIO?

É a imagem que você tem de si mesmo. Ele compreende idéias e sentimentos



#### Positivos

Quanto mais positivos forem seus sentimentos, **maior será o seu amor próprio.**



#### Negativos

Quanto mais negativos forem seus sentimentos **menor será o seu amor próprio.**



Alguns dos seus sentimentos podem ser difíceis de expressar ou de explicar. Isso porque você é uma pessoa especial – única no mundo. Isso é suficiente para você ficar orgulhoso!



## Porque devo pensar a respeito de meu amor próprio

Porque o amor próprio afeta a maneira como você vive:

• o jeito de pensar, atuar e se sentir a respeito de si mesmo e dos demais;

• determina o êxito que você tem ao alcançar as metas que se propõe.

### Um amor próprio elevado

pode fazer com que você se sinta:

- eficaz;
- produtivo;
- capaz;
- aceito.

### Um amor próprio baixo

pode fazer com que você se sinta:

- ineficaz;
- inútil;
- incompetente;
- rejeitado.

É possível melhorar o amor próprio. Não deixe que os erros do passado o impeçam de seguir adiante. Você deve aprender a se sentir bem a respeito de si mesmo. **Você é uma pessoa especial. Única no mundo!** Não há mais ninguém como você! Isso é suficiente para você ficar orgulhoso! Os sentimentos existem e fazem parte da vida. Você precisa aprender a aceitar todos os seus sentimentos para ficar de bem com você mesmo.



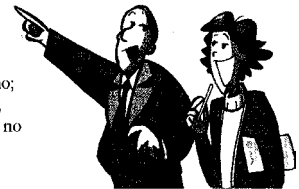
## ALGUNS FATORES QUE AFETAM SEU AMOR PRÓPRIO



Seu nível de amor próprio se baseia nas experiências "únicas" e nas relações interpessoais que você tenha vivido.

### No trabalho

- Relações com superiores e colegas de trabalho;
- Experiências em ocupar e perder empregos, receber promoção, níveis de responsabilidade no trabalho e sustentar família.



### Na vida social

- Relações com os amigos ;
- Atividades em clubes, quadras de esporte e passatempos.
- Namoro



### Em casa

- Relações com seus pais, avós, irmãos, etc.
- Experiências com familiares desde seu nascimento até o presente.



### Na escola

- Relações com colegas, professores, direção e funcionários;



### Na sociedade

- Relações com membros de culturas, raças e religiões diferentes;
- Influências dos meios de comunicação.



### Em geral


- As experiências positivas e os bons relacionamentos ajudam a elevar o seu amor próprio.
- As experiências negativas e relacionamentos difíceis tendem a diminuir o amor próprio.
- Um só sucesso ou a influência de uma só pessoa não podem determinar seu amor próprio. É uma questão de tempo e de mudanças constantes por meio de experiências.

# ALGUNS RESULTADOS COMUNS DA FALTA DE AMOR PRÓPRIO



**Falta de confiança em si mesmo**  
As pessoas que carecem de amor próprio têm pouca confiança em seus próprios talentos. Elas podem crer que vão voltar a fracassar simplesmente porque já fracassaram no passado.

**Solidão**  
Não é divertido estar com gente negativa. As pessoas com pouco amor próprio não fazem amizades com facilidade. O resultado pode ser uma vida solitária e amargurada.



**Mau desempenho nas tarefas**  
A falta de confiança em si mesmo pode resultar em pouco ou nenhum esforço na realização de projetos ou na busca de metas. Mas os fracassos que resultam da falta de esforço não refletem, na realidade, os talentos que uma pessoa tenha.

**Imagem errônea de si mesmo e dos demais**  
Algumas pessoas não reconhecem seus próprios êxitos. Elas crêem que são desvalorizadas pelos demais. Elas também crêem que os outros vão bem sem que tenham que fazer esforço.



Os efeitos da falta de amor próprio podem **criar um círculo vicioso**:  
Falta de confiança em si mesmo - Solidão - Imagem errônea de si mesmo e dos demais - Mau desempenho.

**Mas este círculo pode se romper** tomando atitudes positivas para levantar o ânimo e melhorar o amor próprio...

## A IMPORTÂNCIA DO AMOR PRÓPRIO

O estar seguro de si mesmo facilita:



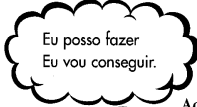
### Enfrentar os novos desafios

Quando você tem uma boa auto-estima você não tem medo de desenvolver seus próprios talentos. Você está disposto a arriscar-se em territórios novos. Sem riscos não haverá progressos.



### Enriquecer a própria vida

É um prazer estar rodeado de gente alegre. O estar alegre consigo mesmo faz com que você busque novos amigos. Sentindo-se mais seguro e extrovertido você conquista amizades mais verdadeiras.



Eu posso fazer  
Eu vou conseguir.

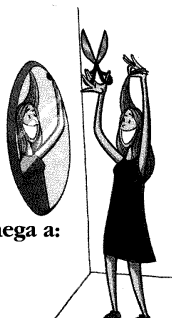
### Manter confiança em si mesmo

Acreditar que pode fazer algo é um grande passo. Isso permite que você se concentre mais no que está fazendo. O esforço entusiasmado ajuda a melhorar o rendimento.



### Seja flexível

Não é fácil mudar. As vezes é estranho e assustador. Entretanto, uma imagem positiva de si mesmo torna mais fácil aceitar novas idéias e descobrir maneiras de alcançar os seus objetivos.



### Com o amor próprio alto você chega a:

- Ser a pessoa que gostaria de ser;
- Conquistar a companhia dos demais;
- Ser solidário.



# O QUE VOCÊ PENSA A RESPEITO DE SI MESMO?

A maioria das pessoas de vez em quando se sente descontente consigo mesma. Por isso, quando responder as seguintes perguntas, pense como se sente na **maioria dos casos**. Avalie seu nível de amor próprio respondendo com franqueza às seguintes perguntas:

	Sim	Não
Fica magoado quando o criticam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você é muito tímido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você esconde suas emoções para que os demais não as notem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evita ter amigos íntimos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coloca culpa nos demais pelos seus próprios erros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você busca desculpas para não mudar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evita novas experiências?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deseja mudar frequentemente sua aparência física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É demasiado modesto a respeito de seus êxitos pessoais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fica alegre quando os outros fracassam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você é agressivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Se você respondeu SIM à maioria das perguntas é preciso melhorar.



Seja qual for o nível de seu amor próprio, você pode tomar atitudes positivas para melhorá-lo.

	Sim	Não
Aceita uma crítica construtiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você se sente confiante quando lhe apresentam a alguém?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você trata suas próprias emoções com franqueza e com mente aberta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você aprecia suas amizades íntimas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você mostra e aceita mudanças em si mesmo à medida que ocorrem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você busca novos desafios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você tem confiança em sua aparência física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você se alegra com os triunfos dos outros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se você respondeu à maioria das perguntas com SIM provavelmente você tem uma opinião positiva de si mesmo.

## COMO PENSAR POSITIVAMENTE A RESPEITO DE SI MESMO

**Aceitar-se**  
Identifique e aceite seus pontos fortes e fracos. Todo mundo os tem!

**Amar-se**  
Aprenda a amar a pessoa especial que você é. Aceite seus erros e aprenda com eles.

**Confiar em si mesmo**  
Dê atenção a seus pensamentos e suas emoções. Atue quando você acredita que é o passo certo. Faça o possível para se sentir satisfeito e contente.

**Animar-se**  
Tome a atitude que puder. Dê a si mesmo tempo suficiente para alcançar suas metas pessoais e anime-se à medida que luta.

**Elogiar-se**  
Sinta orgulho por seus êxitos, tanto os grandes como os pequenos. Recorde que suas experiências são unicamente suas. Goze-as.

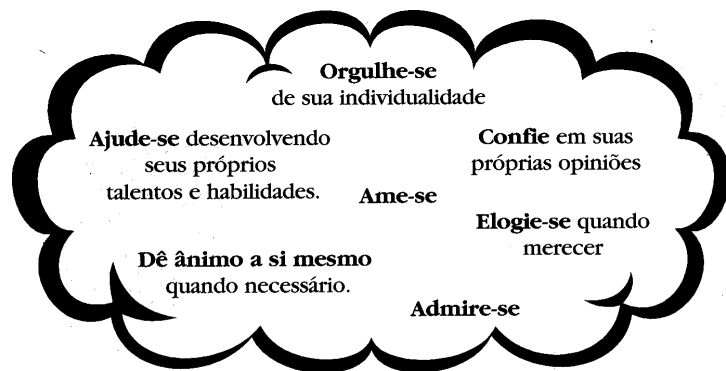
**Ajudar-se**  
Busque metas que possa realizar. Alcance-as adquirindo habilidades novas e desenvolvendo as que já tem.

**Ter um tempo para si mesmo**  
Dedique um tempo para avaliar seus pensamentos e suas emoções. Dedique-se a uma atividade que lhe dê prazer. Aprenda a gozar de sua própria companhia.

**Respeitar-se**  
Não tente ser outra pessoa. Sinta-se orgulhoso de quem você é. Investigue e aprecie seus próprios talentos especiais.

## **Pense em si mesmo de maneira positiva**

Você pode melhorar seu amor próprio! Vale a pena!



### **INDIVIDUALIDADE**

Igual a você, não existe ninguém.

Você pode ser parecido com o pai ou com a avó, mas não é igual a nenhum deles. Você é único. E isso é legal! E fica cada vez mais legal, quando você vai se conhecendo.

Quem sou eu? Por que penso assim? Por que sinto isso? Por que eu gosto disso e não gosto daquilo?

Quando a gente começa a achar as respostas para estas dúvidas, que todo mundo tem, começa a melhorar um pouco todo dia. E, se cada um melhorar um pouco todo dia, o mundo vai melhorar muito, não é mesmo?

## MANUAL DA ADOLESCÊNCIA

**Conheça você mesmo** – Que valores você está vivendo? Onde você aprendeu a valorizá-los? Escreva em uma folha branca as suas prioridades e objetivos a curto prazo. Analise se eles são corretos, se valem a pena ou se são baseados em modelos que você viu na televisão ou em revistas.

**Não aceite passivamente a moda e os modelos de beleza** – Tenha atitude, crie seu próprio estilo. Observe os amigos. Quantos *Leonardo DiCaprio* e *Britney Spears* existem em sua escola? Um bom exemplo é parar no *shopping* ou na rua lotada e contar quantos modelos esguios e esbeltos você vê por minuto. Com certeza será um número infinitamente menor do que aqueles da televisão.

**Descubra novos interesses** – Música, dança, artes plásticas, pintura, natação, corrida e inglês são opções para livrá-los do clima da escola. Experimente um lugar que a sua turma não frequente. Não se limite às *panelinhas* do colégio.

**Adote uma causa** – Arranje tempo em sua agenda para visitar um orfanato, um asilo ou ajudar amigos ou crianças nos deveres de casa. Busque também alguma atividade remunerada. Tente dar aulas particulares sobre as matérias que você entende, lave o carro do vizinho ou se ofereça para cortar a grama ou varrer a quadra.

**Faça exercícios** – Fazer alongamento e massagem, enquanto ouve música suave, é uma boa opção. Comece pelos dedos dos pés e das mãos e depois vá para a cabeça. Esticar-se no chão ajuda a aliviar o estresse.

**Mostre seus progressos a seus pais** – Faça uma grade da sua programação durante a semana e fixe em um mural no seu quarto ou até mesmo na porta da geladeira.

Acrescente o horário da escola e dos estudos extras. Deixe também espaços em branco. Aos poucos, preencha os espaços limpos. Siga a regra durante um mês e compare seu rendimento e aproveitamento de horários livres no período. O que você ganha com isso? A confiança deles.

**SOS** – Distúrbios emocionais podem causar quadro semelhante ao da depressão. Desconsidere os sintomas que sejam claramente associados às suas condições físicas. Reações normais ao luto pela perda de pessoas queridas podem causar sintomas como os descritos a seguir. Deixe de contar todos aqueles que podem ser atribuídos a esse estado psicológico.

Confira quais os sinais perigosos:

- Desinteresse em relação à escola, aos amigos ou a lugares prediletos.
- Dificuldade para se interessar por fatos, coisas e situações que antes despertavam sua atenção.
- Dificuldade para se divertir, relaxar ou ter prazer.
- Não dormir ou dormir demais.
- Sentimento de culpa excessivo ou sem motivo. Ausência de planos para o futuro.

- Diminuição ou aumento de apetite, perda ou ganho significativo de peso – variação de 5% de massa corporal em um mês sem o uso de dietas.
- Intranqüilidade, preocupação excessiva com provas, com o corpo ou com namoros.
- Baixa auto-estima.
- Choro ou irritação fácil
- Moleza, febres repentinas.

Se você se identificou com pelo menos cinco desses problemas, são maiores as possibilidades de que esteja deprimido. Fique atento aos sinais da depressão e do desânimo. Se sentir esses sintomas em excesso, durante mais de um mês, converse com seus pais, professores, amigos ou procure o serviço de orientação educacional de sua escola. Mas lembre-se de que somente um médico pode lhe dar um diagnóstico definitivo.

***Doutora Tânia Zagury – mestra em Educação  
In Correio Braziliense, 27 de fevereiro de 2000.***

## **PROJETO DE VIDA**

Todo mundo, quando é criança, diz “quando eu crescer, quero ser...” E aí, vêm as mais altas aspirações que um pirralho pode ter: astronauta, primeira bailarina do Teatro Municipal, jogador da seleção brasileira, etc., depois de crescer um pouco, percebe que as coisas não são tão simples assim. Tudo o que a gente quer deve ser conquistado aos poucos, dia após dia.

Este “querer ser” é muito importante. E o “como ser”, tão importante quanto.

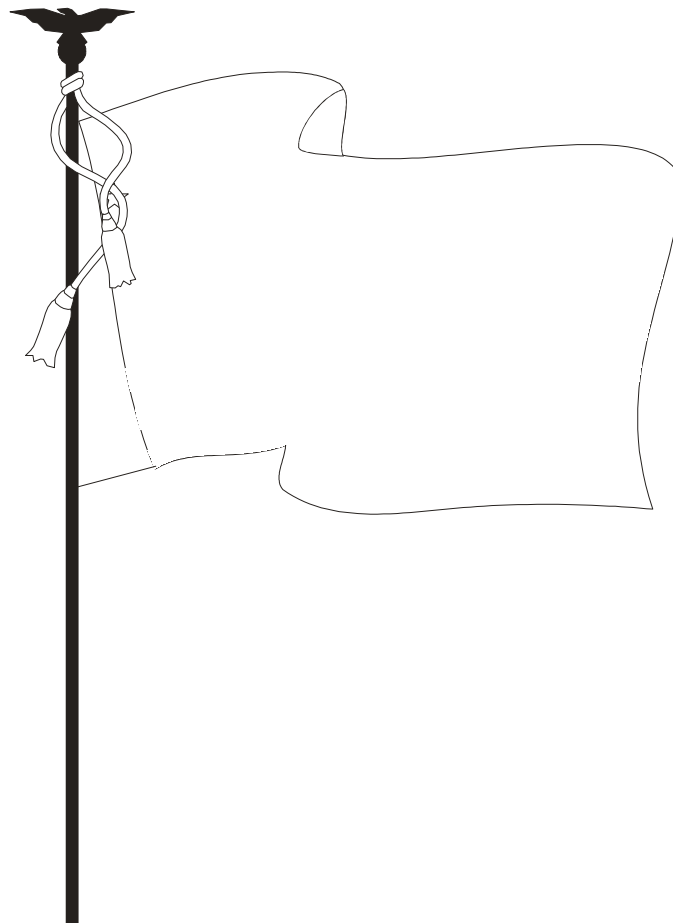
Um projeto de vida é isso: o que queremos ser e como ser o que queremos; é planejar o futuro e colocar o plano em prática agora, no presente.

Ter um projeto de vida faz uma pessoa sentir-se mais segura, confiante e menos perdida na hora de fazer as escolhas que todos temos de fazer no dia-a-dia. Faz pensar, até, em como será o mundo que vamos ajudar a construir.

Por ser um projeto, pode sofrer alterações no meio do caminho. E sempre é bom parar para pensar se o que foi planejado, há algum tempo, ainda é o que se quer.

Então, deseje, planeje, faça seu futuro começar hoje.

## **A BANDEIRA**



## ESTUDO DE CASO

Santa Rosa é um município da Região Nordeste que possui 30.000 habitantes e que sempre viveu da produção de sisal. Durante muitos anos, as cordas eram feitas de sisal, inclusive as usadas em todos os navios do mundo. No entanto, com o aparecimento de cordas de *nylon*, houve uma enorme queda na compra do sisal, o que causou um empobrecimento muito grande de Santa Rosa.

Próxima ao mar e ligada ao turismo, Santa Rosa não conta com a infra-estrutura adequada às suas necessidades: as estradas estão mal-conservadas, o sistema de abastecimento elétrico é deficiente e o saneamento básico ainda é precário. Este panorama, porém, está se modificando, ainda que lentamente. Desde 1990, estradas federais e estaduais começaram a passar próximas à cidade, facilitando a venda da produção local e a chegada de produtos e turistas na cidade.

O turismo é predominantemente o “turismo de pacote”, onde agências de outras cidades criam pacotes que incluem: passagem de ônibus, passeios e hotel a preços baixíssimos. Tais pacotes atraem principalmente turistas que não têm muito dinheiro, que pouco freqüentam restaurantes e bares e, no máximo, compram algum artesanato. Em vista disso, as associações de lojistas e o sindicato dos motoristas de táxis já apresentaram na Câmara Municipal um projeto para alterar o tipo de turista que a cidade deve receber. Os lojistas querem o que eles chamam de “turistas de primeira classe”, e apontam a sujeira nas ruas como o principal problema para o crescimento do turismo.

A prefeitura da cidade começa a ter recursos para manter os serviços de limpeza e conservação das ruas e praças, para manter os serviços de iluminação pública e para fazer a manutenção das escolas primárias e dos postos de saúde da cidade.

O sistema público de ensino ainda é insuficiente, existindo três escolas de ensino fundamental e somente uma de ensino médio. Os adolescentes reclamam que faltam professores e vagas nessa escola, a cada ano têm que enfrentar enormes filas para poder, se matricular. E os que querem fazer faculdade precisam ir para outras cidades para poder estudar. Outra reclamação dos adolescentes é a falta de ensino profissionalizante e a falta de bons empregos; não existem indústrias nem muitas empresas que possam contratá-los. Para o lazer há vários bares e, é claro, a própria praia.

Quanto à saúde pública, há uma equipe do Saúde da Família, dois postos de saúde e uma maternidade. Não há nenhum hospital, mas no município vizinho há um hospital grande que é referência no tratamento de portadores de doenças sexualmente transmissíveis, como a aids.

Muitas coisas precisam ser melhoradas em Santa Rosa para que a população se desenvolva e, a seu favor, conta com algumas associações de bairro atuantes que têm se preocupado com o crescimento do número de adolescentes grávidas no município e que, muitas vezes, acabam largando a escola antes mesmo de completar o ensino médio.

O aumento do consumo de drogas entre adolescentes, principalmente o álcool, também tem preocupado os moradores de Santa Rosa.

# Desenvolvimento Puberal Masculino

## VITÁLIA



12

Pré-puberdade



13 - 14 anos

Aumento da tosse espiral e da rinite alérgica com aumento do pênis.



15 - 16 - 17 anos

Aumento do pênis, início da ejaculação precoce. Crescimento acelerado dos membros e aumento da força muscular.



18 - 19 - 20 anos

Aumento do abdômen, do pênis e do glândula, aumento da velocidade da ejaculação e início da produção de esperma com tosse espiral.



20 - 21 - 22 anos

Teste estável

## PELOS PUBIAIS



12

Pré-puberdade (só na puberdade)



13 - 14 - 15 anos

Aumento do pênis, tosse espiral, rinite alérgica, aumento da velocidade da ejaculação, início do crescimento da tosse do pênis.



16 - 17 - 18 anos

Pênis estável, aumento da velocidade da ejaculação e tosse do pênis.



19 - 20 - 21 anos

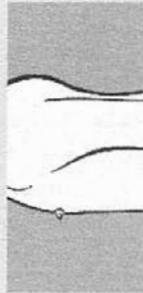
Pré-pênis do tipo estável, tosse do pênis e tosse do pênis, aumento da velocidade da ejaculação e tosse do pênis.



22 - 23 - 24 anos

Teste estável, ejaculação estável e tosse do pênis estável.

# Desenvolvimento Puberal Feminino



**M1**

Mamas infantis.



**M2** - 8 - 13 anos

Fase de broto mamário (elevação da mama e aréola como pequeno montículo).



**M3** - 10 - 14 anos

Maior aumento da mama, sem separação dos contornos.



**M4** - 11 - 15 anos

Projeção da aréola e das papilas para formar uma segunda saliência acima do nível da mama.



**M5** - 13 - 18 anos

Fase adulta, com saliência somente nas papilas.



**P1**

Fase pré-adolescência (não há pelagem)



**P2** - 9 - 14 anos

Presença de pêlos longos, macios, ligeiramente pigmentados, ao longo dos grandes lábios.



**P3** - 10 - 14<sup>1/2</sup> anos

Pêlos mais escuros, ásperos, sobre o púbis.



**P4** - 11 - 15 anos

Pelagem do tipo adulto, mas a área coberta é consideravelmente menor do que no adulto.



**P5** - 12 - 16<sup>1/2</sup> anos

Pelagem tipo adulto, cobrindo todo o púbis e a virilha.

PÊLOS PUBIANOS



**LEITURA RECOMENDADA****ADOLESCÊNCIA E SEXUALIDADE**

- 1- TIBA, Içami. Sexo na Adolescência. Ed. Ática.
- 2- TIBA, Içami. Puberdade e Adolescência - Desenvolvimento Biopsicossocial. Ed. Ágora.
- 3- ZAGURY, Tânia. O Adolescente por ele mesmo - Orientação para pais e educadores. Ed. Record.
- 4- ZAGURY, Tânia. Sem padecer no Paraíso. Ed. Record.
- 5- ZAGURY, Tânia. Educar sem culpa. Ed. Record.
- 6- RITO, Lucia. Um lance que rola. Ed. Rocco.
- 7- DANTAS, Paula Simões. Sexo e Amor: uma aprendizagem. Ed. Soluções Criativas em Comunicação.
- 8- DESSER, Nanete Ávila. Adolescência, Sexualidade e Culpa. Ed. Rosa dos Tempos.
- 9- VITIELLO, Nelson. Adolescência Hoje. Ed. Roca.
- 10-COSTA, Moacir. Sexualidade na Adolescência: Dilemas e Crescimento. Ed. L&PM.
- 11-LIMA, Helena. Educação Sexual para Adolescentes: desenvolvendo o corpo e os mitos. Ed. Iglu.
- 12-SUPLICY, Marta. Conversando sobre sexo. Ed. Vozes.
- 13-DOLTO, Françoise. Dialogando sobre crianças e adolescentes. Ed. Papirus.
- 14-ABERASTURY, A. & KNOBEL, M. Adolescência Normal. Ed. Artes Médicas.

**CONTRACEPÇÃO/ MÉTODOS**

- 1- Viagem ao Mundo da Contracepção - Um guia sobre os métodos Anticoncepcionais/S.O.S. Corpo de Recife. Ed. Rosa dos Tempos.

**HISTÓRIA DA SEXUALIDADE**

- 1- HEINEMANN, Uta Ranke. Eunucos pelo reino de Deus - Mulheres, Sexualidade e a Igreja Católica. Ed. Rosa dos Tempos.
- 2- SPENCER, Collin. Homossexualidade: uma história. Ed. Record.
- 3- ARIÉS, Philippe & BÉJIN, André (orgs.). Sexualidades Ocidentais - Contribuições para a história e para a sociologia da sexualidade. Ed. Brasiliense.
- 4- Amor e Sexualidade no Ocidente. Ed. L&PM.
- 5- CANTONNÉ, Jean-Philippe. A Sexualidade, Ontem e Hoje. Cortez Editora.
- 6- ALEXANDRIAN. História da Literatura Erótica.
- 7- FOUCALD, Michel. História da Literatura Erótica.

**DROGAS**

- 1- TIBA, Içami. (123) Respostas sobre Drogas. Ed. Scipione.
- 2- BUCHER, Richard Emil. Drogas e Drogadição no Brasil. Ed. Artes Médicas.
- 3- ARATANGY, Lúcia Rosemberg. Doces Venenos.
- 4- SCHUCKIT, Marc. Abuso de Álcool e Drogas. Ed. Artes Médicas.
- 5- GIKOVATE, Flávio. Drogas: opção de perdedor. Ed. Moderna.

## **EDUCAÇÃO SEXUAL/SEXUALIDADE**

- 1- VIDAL, Marciano (et al). Homossexualidade, Ciência e Consciência. Ed. Loyola.
- 2- RIBEIRO, Marcos. Sexo sem Mistérios. Ed. Rosa dos Tempos.
- 3- FUCS, Gilda Bacal. Por que sexo é bom? Ed. Rosa dos Tempos.
- 4- GRÚNSPUN, Hain. Assuntos de Família. Ed. Almed.
- 5- SOUZA, Hália Pauliv. Convivendo com seu sexo: pais e professores. Edições Paulinas.
- 6- VITIELLO, Nelson. Reprodução e Sexualidade - Um manual para educadores. Ed. CEICH.
- 7- RODRIGUES, Oswaldo Martins. Objetos do Desejo: Das Variações Sexuais, Perversões e Desvios. Ed. Iglu.
- 8- GIKOVATE, Flávio. Sexo e Amor. Ed. Associados.

## **EDUCAÇÃO SEXUAL PARA CRIANÇAS**

- 1- SUPLICY, Marta. Papai, Mamãe e Eu. Ed. FTD.
- 2- CALDERONE, Mary S. & RAMEY, James W. Falando com seu filho sobre sexo. Summus Editorial.

## **AIDS**

- 1- BASTOS, Francisco Inácio. Ruína e Reconstrução - Aids e Drogas Injetáveis na Cena Contemporânea. ABIA/UERJ & Relume Dumará Editora.
- 2- LOYOLA, Maria Andréa. Aids e Sexualidade. Relume Dumará Editora.
- 3- PARKER, Richard. A construção da solidariedade. ABIA/UERJ & Relume Dumará Editora.
- 4- PAIVA, Vera (Orgs). Em tempos de Aids. Ed. Summus.
- 5- PARKER, Richard & Daniel, Herbert. Aids, a Terceira Epidemia. Ed. Iglu.

## **GÊNERO**

- 1- SAFFIOTI, Heleieth I. B. O Poder do Macho. Ed. Moderna.
- 2- MURARO, Rose Marie. Os seis meses em que fui homem. Ed. Rosa dos Tempos.
- 3- MURARO, Rose Marie. A mulher do terceiro milênio. Ed. Rosa dos Tempos.
- 4- OLIVEIRA, Rosiska Darcy. Elogio da Diferença: o feminino emergente. Ed. Brasiliense.
- 5- BADINTER, Elisabeth. XY: Sobre a Identidade Masculina. Ed. Nova Fronteira.

## **VITIMIZAÇÃO SEXUAL**

- 1- AZEVEDO, Maria Amélia & GUERRA, Viviane Nogueira de A. Crianças Vitimizadas: A Síndrome do Pequeno Poder. Editora Iglu.
- 2- AZEVEDO, Maria Amélia & GUERRA, Viviane Nogueira de A. Pele de asno não só história... Um estudo sobre a vitimização sexual de crianças e adolescentes em família. Ed. Roca.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Políticas de Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem; *Cadernos Juventude, Saúde e Desenvolvimento*; volume 1; Brasília, 1999.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação Nacional de DST/aids; *Manual do Multiplicador Adolescente*, Brasília, 1997.
- SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DE SÃO PAULO, Comissão de Saúde do Adolescente; *Adolescência e Saúde: 3ª edição*; São Paulo; 1999.
- SUPLICY, Marta; *Sexo para Adolescentes*; Editora FTD; São Paulo; 1988.
- SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL; *O que você deve saber sobre o amor próprio*; Brasília; 1998.
- ECOS; *Boletins Transa Legal*: Junho, julho e agosto de 1994, junho de 1995 e julho de 1998.
- BASSO, Stella Cerruti y colaboradores; *Sexualidad Humana: Aspectos para desarrollar docencia em educación sexual*, Organización Pan-Americana de Saúde/Organización Mundial de Saúde; 1ª edição; Montevideo; fevereiro de 1990.
- GTPOS, Grupo de Trabalho e Pesquisa em Orientação Sexual, Adolescência e Vulnerabilidade (álbum educativo); São Paulo; 1999.
- LOPES, Édiza; Relatório de Capacitação de Orientadores Sociais realizada no Distrito Federal, Brasília, 1998.

Ministério da Saúde  
Secretaria Executiva  
Editora – Coordenação de Processo Editorial/CGDI/SAA  
SIA, Trecho 4, Lotes 540/610 - CEP: 71200-040  
Telefones: (61) 233-2020 Fax: (61) 233-9558  
Brasília-DF  
Agosto 2000