



BIRDS & BEES

Manual de actividades
de educação sexual ao
trabalho com jovens



Funded by
the European Union

Conteúdo

A. Valores, direitos, cultura	2
1) Sobre as normas sociais na educação sexual	2
2) Mitos	3
3) Conservador vs. Liberal	4
B. Relações, sentimentos e emoções	5
4) Intimidade através das artes	5
5) O que é o amor?	6
6) Sobre sentimentos e emoções nas relações	7
C. Diversidade social	9
7) Caminhada do privilégio	9
8) Troca de papéis de género	10
9) Um passo em frente	11
D. Desenvolvimento Humano	13
10) Corpo humano e desenvolvimento	13
11) Positividade corporal	14
12) Gratidão pelo meu corpo	14
E. Competências para a saúde e o bem-estar sexual no trabalho com jovens	17
13) Resistir à pressão negativa dos pares	17
14) O dilema de Jasmine	18
15) Ideais impostos	19
F. Navegando no terreno da sexualidade juvenil	21
16) Canto do sexo seguro	21
17) Pergunta Jar - Sexualidade e primeiras experiências sexuais	23
18) Imagem corporal positiva	24
G. Manter-se seguro	26
19) Manter-se seguro	26
20) Relações saudáveis / não saudáveis	29

NOTA INFORMATIVA

Ed Sex* - é o termo que utilizamos neste manual e neste projeto para nos referirmos à variedade de termos utilizados nos países europeus para designar o ensino e a aprendizagem de uma grande variedade de tópicos relacionados com afetos e sexualidade.

Neste projeto entendemos a **Ed Sex*** partilhando a definição da Associação para o Planeamento da Família Internacional - é o ensino e aprendizagem de alta qualidade de uma grande variedade de tópicos relacionados com o sexo e sexualidade. Esta área explora valores e crenças acerca desses tópicos e ajuda várias pessoas a adquirir as competências necessárias para navegar relações com elas próprias, com parceiros/as e com a comunidade em geral. A educação para a sexualidade pode ter lugar em escolas, em casa, por via de elementos da comunidade ou online.
(traduzido de Planned Parenthood.Org)



A. Valores, direitos, cultura

1) Sobre as normas sociais na Sex Ed*

Tipo de Sessão	Debate
Grupo-Alvo	Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 16 anos
Nº de Participantes	+ 12 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre a influência das normas sociais e culturais nos comportamentos sexuais dos/as jovens. • Fomentar o pensamento crítico e promover a empatia e a consciência das diferenças culturais em relação à Sex*Ed. • Sensibilizar para a importância de uma abordagem Interseccional no trabalho com jovens.
Duração	aproximadamente 75 minutos
Material	Flipcharts ou papel, marcadores

Instruções

Crie um ambiente do tipo *World Café*, destinado a permitir conversas mais descontraídas e abertas, e organize debates em várias rondas e em pequenos grupos com a duração de aproximadamente 20-30 minutos. Pedir aos grupos que registem as principais ideias das suas discussões num *flipchart*. Cada grupo deverá ocupar “uma mesa de café” onde está escrito uma pergunta estímulo para o debate de grupo:

- De que forma as normas sociais e culturais influenciam o comportamento sexual das pessoas?
- Quais as principais normas ou regras sociais e culturais relacionadas com a sexualidade que já observou entre os/as jovens?
- Partilhe experiências prévias no trabalho com jovens que considera que ilustram a influência das normas sociais e culturais nos comportamentos dos/as jovens.
- Que desafios enfrenta enquanto profissional de juventude para abordar com os/as jovens questões relacionadas com a influência das normas sociais e culturais nos comportamentos sexuais juvenis?

No fim de cada ronda, pedir ao grupo que mude de mesa e escolha um novo tópico/ “mesa de café” para discutir.

Debriefing

Interseccionalidade - é uma lente para compreender de que forma(s) múltiplas formas de desigualdade ou opressão interagem criando obstáculos e remetendo pessoas a situações de vulnerabilidades que são muitas vezes invisíveis ou difíceis de reconhecer. Usar uma lente interseccional para analisar o que está à nossa volta significa reconhecer que todos/as nós temos múltiplas identidades sociais, que se cruzam e criam sistemas sobrepostos de vulnerabilidade e opressão. A interseccionalidade explora essa interação entre múltiplas identidades oprimidas.

(Kimberle Crenshaw, 1989)

Depois de realizadas algumas rondas de debate, convide os/as participantes a juntarem-se em plenário para partilhar quais as principais ideias e reflexões provenientes dos debates em pequeno grupo. Poderá ainda ser colocada uma nova questão: *Que estratégias ou abordagens pedagógicas podem ser usadas para trabalharmos de forma culturalmente sensível questões relacionadas com os afetos e a sexualidade juvenil?*

Faça uma lista destas estratégias e de como as utilizar na prática diária com jovens.

2) Mitos

Tipo de Sessão	Debate
Grupo-Alvo	Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 16 anos
Nº de Participantes	Entre 6 e 15 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e desconstruir mitos sobre Sex Ed* • Aprofundar o conhecimento sobre a influência das diferenças culturais na abordagem à Sex Ed* • Promover a expressão de opiniões e o diálogo acerca da Sex Ed*
Duração	40 a 60 minutos
Material	Afirmações em papel

Instruções

Antes de iniciar o exercício, prepare a sala colocando um papel com a palavra "SIM" ou "CONCORDO" de um lado da sala e um papel com a palavra "NÃO" ou "DISCORDO" do lado oposto. Prepare também cuidadosamente as afirmações que irão ser utilizadas com o grupo em questão, realizando adaptações e escolhas que possam ir ao encontro das necessidades, características e interesses do grupo.

Peça aos participantes para se colocarem em fila indiana no meio da sala e explique que irão ser lidas um conjunto de afirmações sobre as quais terão que se pronunciar (concordando ou discordando). Para este efeito, depois de lida a 1ª afirmação, poderão deslocar-se em direcção à parede que melhor traduz a sua opinião. Caso considere necessário, poderá criar uma zona cinzenta no meio da sala "NÃO SEI OU NÃO QUERO RESPONDER", porém deve garantir que a existência desta zona não desencoraja o posicionamento dos/as participantes. Assim que os/as participantes estiverem posicionadas deve abrir um debate ouvindo os motivos que justificam as decisões de cada pessoa. Durante o debate informar que os/as participantes podem mudar de posição a qualquer momento. Quando considerar adequado, avançar com a afirmação seguinte pedindo que os/as participantes voltem à fila indiana inicial para ouvir a nossa frase.

Pode usar as afirmações que se seguem ou construir outras que melhor se adaptem ao seu grupo-alvo. Algumas sugestões:

1. A sexualidade é uma parte essencial da minha identidade.
2. A Sex Ed* nas escolas compromete o papel educativo dos/as encarregados/as de sobre estes temas.
3. A Sex Ed* promove a atividade sexual precoce.



4. A educação LGBTQ+ promove “direitos especiais” para indivíduos LGBTQ+.
5. Tenho a mente aberta e aceito diversas orientações e expressões sexuais.
6. A educação sexual entra em conflito com valores religiosos ou culturais.
7. Valorizo o papel da Sex* Ed na prevenção de infeções sexualmente transmissíveis (IST) e gravidezes não planeadas através da divulgação de informação de qualidade e da promoção de comportamentos sexuais mais seguros.

Debriefing

Esta dinâmica de grupo não apresenta uma grande dificuldade para ser implementada. Porém, requer que o/a facilitador/a tenha conhecimentos e a informação necessária e preparada para garantir uma desconstrução dos mitos que são apresentados nas frases e que os/as participantes aprendam sobre os temas em questão. Isto poderá ser feito após o debate, no momento da discussão em plenário.

Outras perguntas que poderão ajudar são:

- Como correu a atividade?
- Algum momento que gostassem de destacar?
- Que aprendizagens retiram sobre as vivências relacionadas com a Sex Ed* nos outros países?
- Que mitos consideram mais importantes e urgentes para abordar nas realidades dos vossos países?

3) Encoraja vs. Retrai uma Conversa

Tipo de Sessão	Debate
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 14 anos
Nº de Participantes	Entre 6-20 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as necessidades no grupo alvo. • Promover o pensamento crítico, a empatia e a diversidade. • Abrir um espaço de diálogo sobre a cultura, política, religião e sexualidade.
Duração	60 minutos
Material	Quadro branco/flipchart, marcadores

Instruções

Preparar um conjunto de cartões com afirmações sobre temáticas relacionadas com a Ed Sex*. Desenhar uma linha horizontal no *flipchart* (também pode ser num quadro) e identificar as suas extremidades como Muito Importante e Pouco Importante. Começar por explicar ao grupo de participantes que receberá um conjunto de cartões com temas que deverão localizar ao longo da linha tendo em consideração a identificação dos seus extremos, como por exemplo:

- O sexo antes do casamento.
- A abstinência enquanto forma de contraceção.
- Famílias LGBTQ+



- Corpo
- As raparigas e a sexualidade
- Parentalidade
- Namoros
- Etc

Convide os/as participantes a lerem cada cartão e a colocarem-nos ao longo do espectro de acordo com as necessidades do seu grupo. Se um grupo considera que é muito importante aprender e conversar sobre o seu corpo, esse cartão deverá estar posicionado na linha mais perto do Muito Importante. Caso outro tema não seja considerado pelo grupo como uma prioridade, deverá estar mais perto do extremo Pouco Importante.

Debriefing

Depois que todos os cartões forem colocados, converse sobre o grupo sobre a disposição dos temas na linha e aprofunde um pouco mais sobre os temas que o grupo considera mais importantes para serem trabalhados, com que metodologias gostariam de trabalhar e que recursos melhor funcionam.

B. Relações, sentimentos e emoções

4) Intimidade através das artes

Tipo de Sessão	Artística
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 10 anos
Nº de Participantes	Máximo 12 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a auto-expressão. • Exploração e conhecimento do significado das relações interpessoais. • Explorar o conceito de intimidade, toque e espaço pessoal em contexto intercultural.
Duração	Entre 75 - 90 minutos
Material	Material de desenho e pintura variado. <i>Flipcharts</i> ou papel de cenário.

Instruções

Comece a atividade com um quebra-gelo à sua escolha.

De seguida, explique que o objetivo desta atividade é centrar-se na auto-expressão e na auto-observação durante o processo artístico. Reforce também que é o processo criativo e não o produto artístico o mais importante para esta atividade. Crie um ambiente isento de julgamentos de valor e onde seja possível pedir ajuda, sublinhando que não existe uma forma certa ou errada de pintar.

Incentive os/as participantes a explorar a sua criatividade, experimentando e correndo riscos no seu trabalho artístico e expressando-se livremente. Dar aos/às participantes tempo suficiente

para trabalharem nas suas obras sem se sentirem apressados/as. Respeitar os diferentes ritmos.



Num momento inicial, os/as participantes deverão utilizar os seus corpos como modelos para criar um desenho numa grande folha de papel composto por contornos de corpos individuais. Na segunda fase, os/as participantes poderão continuar a criar, através da comunicação e da colaboração, tentando estabelecer uma experiência divertida e descontraída e, por fim, criar uma composição em conjunto equilibrada e harmoniosa.

Debriefing

No final do processo criativo, os/as participantes são convidados/as a partilhar as suas observações, pensamentos, sentimentos e ideias sobre a experiência. O/A facilitador/a poderá realizar perguntas sobre as realizações individuais, as descobertas ou os momentos de exploração criativa:

- Quais os desafios que o grupo encontrou para criar a sua obra de arte coletiva?
- Como foi o processo criativo pelo qual cada participante passou?
- Como interpretou cada pessoa o tema ou o foco do workshop?
- Qual o valor da partilha de ideias e do processo criativo?
- O que aprenderam?

5) O que é o amor?

Tipo de Sessão	Artística
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 10 anos
Nº de Participantes	Máximo 8 pessoas ou criar grupos mais pequenos de 8 pessoas
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre as diferentes definições de amor
Duração	45 minutos
Material	Flipchart ou papel, marcadores, revistas, fita-cola, tesoura, cola, computador, música de fundo, coluna.

Instruções

Convide os/as participantes a criar um grande cartaz ou colagem coletivo, utilizando imagens de diferentes revistas ou da Internet.

O cartaz deve tentar responder à pergunta: *O que é o amor?*

Cada pessoa pode refletir primeiro individualmente sobre o que considera que é o amor e depois dar início à sua pesquisa e ao trabalho coletivo. Esta dinâmica é colaborativa e visa promover a complementaridade entre os/as participantes. Alternativamente, os/as participantes podem fazer o mesmo exercício criando estátuas ou esculturas corporais em vez de fazerem uma colagem.

Debriefing

- Como foi criar uma obra coletiva com outras pessoas?
- Há alguma imagem que não se enquadra necessariamente na vossa definição de amor?
- Qual é a vossa definição individual de amor?
- É possível construirmos uma definição comum do que é o amor com base na observação da nossa obra coletiva?

6) Sentimentos e emoções nas relações

Tipo de Sessão	Debate
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 14 anos
Nº de Participantes	6 ou + participantes. Se + de 6, trabalhar em pares
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a comunicação aberta, a autorreflexão e a empatia entre os/as participantes. • Aumentar a literacia emocional.
Duração	Entre 30 a 60 minutos
Material	Folhas de apoio com perguntas/ podem também ser fornecidas em formato digital

Instruções

Dividir os/as participantes em pares. Forneça a cada par uma lista de perguntas.

Cada par deverá ir para um passeio juntos enquanto discutem cada pergunta. Nesta conversa enquanto caminham, é importante que exercitem a escuta ativa e a partilha honesta de ideias. Após um determinado período de tempo (por exemplo, 5 a 10 minutos por pergunta), dê um sinal para que os pares troquem de parceiros/as e continuem com a pergunta seguinte ou dê um tempo para que todos/as passem por todas as perguntas e regressem à sala plenária.

Sugestões de Perguntas:

Para os adolescentes mais jovens:

1. Quais são as emoções que sentes com mais frequência e como é que lidas com elas?

2. Quais podem ser as consequências dos conflitos nas amizades? Que estratégias podem os/as amigos/as usar para ultrapassar esses conflitos?
3. Quais são as qualidades que mais valorizas numa amizade ou numa relação romântica?
4. Como é que lidas com situações em que se sente pressionado/a a fazer algo com que não se sente à vontade para fazer?
5. Que papel desempenham os teus familiares no teu bem-estar?
6. Que sinais de stress ou ansiedade reconheces em si próprio? – O que fazes para gerir esses sentimentos?
7. Que conselhos daria a uma pessoa da tua idade com baixa autoestima e falta de confiança em si próprio?

Para jovens a partir dos 20 anos:

1. Quais são as emoções que consideras mais difíceis de exprimir e porquê?
2. Como é que lidas com desacordos ou conflitos nas suas relações?
3. Que papel desempenham a confiança e a honestidade na construção de relações fortes?
4. Como reconheces e geres o stress na tua vida diária?
5. Que estratégias usas para lidar com sentimentos de solidão ou isolamento?
6. Como é que distingues entre relações interpessoais saudáveis e não saudáveis?
7. Na tua opinião, qual é a importância da empatia para compreender as emoções dos outros?
8. Como é que dá priorizas o teu autocuidado e bem-estar emocional?

Debriefing

Reunir o grupo em plenário e incentivar uma partilha conjunta sobre a atividade:

- Como é que foi discutir estes temas enquanto caminhavam? A caminhada teve algum impacto nas vossas conversas?
- Houve alguma pergunta que tenha suscitado discussões particularmente significativa ou interessantes?
- Encontraram temas comuns ou diferenças nas respostas no par?
- Qual o papel da escuta ativa nas vossas conversas? - Aprenderam coisas novas sobre as experiências ou perspectivas do/a parceiro/a?
- Houve algum momento durante a atividade de desafiado ou desconforto? Como é que ultrapassaram esses momentos?
- Alguma das perguntas mudou a forma como olham para os vossos próprios sentimentos, emoções ou relações?
- Como podemos aplicar o que aprendemos com esta atividade à nossa vida quotidiana?



C. Diversidade social

7) O Passeio do Privilégio

Tipo de Sessão	Experiencial
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 16 anos
Nº de Participantes	6 ou mais/ em pares
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para os privilégios e a discriminação relacionados com a diversidade sexual e as identidades LGBTQI+. Promover o desenvolvimento da empatia e inclusão de diferentes identidades.
Duração	30 min
Material	Cartões com identidades ou experiências LGBTQI+ escritas (por exemplo, gay, lésbica, bissexual, pessoa transgénero, pessoa não binária, aliado/a, <i>coming out</i> , discriminação, aceitação, etc.)

Instruções

Disponha os pedaços de papel em linha ao longo de um dos lados da sala, criando uma *Caminhada do Privilégio*. Explique aos/às participantes que caminharão ao longo da linha de papéis, parando em cada cartão para refletir sobre a experiência ou identidade escrita. Cada pessoa deverá realizar o exercício ao seu próprio ritmo, parando em cada papel para refletir sobre a forma como essa identidade ou experiência se relaciona com a sua própria vida. Pedir aos/às participantes para realizar a atividade em silêncio. Depois de todos/as terem concluído a caminhada, reúna o grupo para uma discussão conjunta.

Debriefing

- Qual foi a sensação de percorrer o "Passeio do Privilégio" e refletir sobre as diferentes identidades e experiências LGBTQI+ escritas nos cartões?
- Reparou em alguns padrões ou temas nas suas reflexões? Houve identidades ou experiências com as quais se identificou ou distanciou particularmente?
- De que forma o privilégio e a discriminação operam relativamente à diversidade sexual e às identidades LGBTQI+?
- Que aprendizagens retira desta atividade sobre as suas próprias perspetivas e experiências?
- O que pode fazer para promover a inclusão e o apoio a pessoas LGBTQI+ na sua comunidade?

8) Troca de papéis de género

Tipo de Sessão	Experiencial
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 16 anos
Nº de Participantes	12 ou mais participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Desconstruir papéis tradicionais de género. • Promover a empatia e a compreensão de diferentes perspetivas relacionadas com papéis e expectativas de género.
Duração	Entre 30 a 60 minutos
Material	Objetos e adereços que representem papéis estereotipados de género (por exemplo, vestidos, fatos, cintos de ferramentas, aventais, camiões de brincar, bonecas, etc.) <i>Flipchart</i> ou quadro branco, marcadores.

Instruções

Comece por facilitar um debate sobre os papéis de género, pedindo aos/às participantes que partilhem as suas perceções e experiências relacionadas com as expectativas tradicionais de género nos seus contextos e realidades.

Explique que a atividade será centrada na representação de papéis sociais de género e intitule-se "Troca de papéis de género". Divida os/as participantes em pequenos grupos ou pares e forneça a cada grupo um conjunto de fatos ou adereços que representem papéis de género estereotipados.

Peça que escolham papéis ou cenários para representar, nos quais adotarão temporariamente um papel de género diferente do seu. Os/As participantes devem mergulhar totalmente nos papéis que lhes foram atribuídos, prestando atenção aos comportamentos, maneirismos e estilos de comunicação associados a esses papéis. Dedique algum tempo para que o grupo possa preparar e ensaiar os seus cenários e representações. Após a preparação, iniciem a representação de cada cenário escolhido para o grupo.

Debriefing

Depois de cada atuação, facilite uma mini-conversa, podendo recorrer a perguntas tais como:

- Como é que foi assumir um papel de género diferente do seu?
- Que desafios teve para representar esse papel?
- Houve alguma coisa que o/a tenha surpreendido nesta atividade?
- Como se sentiu ao romper com as expectativas tradicionais que geralmente vive no seu dia-a-dia?
- O que aprendeu com esta atividade?
- Como podemos desafiar os papéis tradicionais de género no nosso quotidiano e qual a importância de o fazer?

9) Um passo em frente

Tipo de Sessão	Experiencial
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 14 anos
Nº de Participantes	6 - 30 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para a diversidade de experiências relacionadas com a identidade de género, a expressão e a orientação sexual • Promover um diálogo aberto sobre privilégios sociais, discriminação e inclusão.
Duração	90 minutos
Material	Papel com descrição da identidade, marcadores/canetas

Instruções

Prepare uma variedade de descrições de identidade em folhas de papel separadas. Estas descrições devem abranger uma série de identidades relacionadas com o género, a orientação sexual e outros fatores relevantes. Certifique-se de que as identidades representadas são diversas e inclusivas.

Exemplos de descrições de identidade:

1. Uma mulher transexual de 25 anos, negra, que vive numa zona rural.
2. Uma estudante bissexual de 17 anos com uma família que a apoia.
3. Uma pessoa não-binária de 30 anos que trabalha num local de trabalho conservador.
4. Um homossexual de 22 anos com deficiências físicas.
5. Uma lésbica de 19 anos praticante numa comunidade religiosa.
6. Um homem transgénero de 28 anos com uma rede social de apoio significativa.
7. Um indivíduo pansexual de 21 anos que estuda numa universidade liberal.

Prepare também um conjunto de perguntas estimulantes relacionadas com privilégios, discriminação e experiências vividas, que lerá em voz alta durante a atividade.

Os/As participantes devem colocar-se em fila numa das extremidade da sala. Cada pessoa recebe um cartão com a descrição de uma identidade, mas não pode mostrar ou falar sobre a informação que recebeu. Cada pessoa deve dedicar alguns minutos para imaginar aquela identidade e conectar-se com ela. Para promover a empatia, convide a que fechem os olhos e faça algumas perguntas para guiar a sua imaginação (que não deverão ser respondidas em voz alta):

1. Como foi a tua infância?
2. Como é a vida na atualidade ?

3. Onde é que vives?
4. O que faz no teu tempo livre?

Por fim, indique que os/as participantes devem abrir os olhos e preparar-se para a atividade. Explique que será lido um conjunto de afirmações e que, sempre que elas sejam verdade ou se apliquem às suas personagens, devem dar um passo em frente. Quando as afirmações não se aplicarem ou forem falsas, devem permanecer no local.

A resposta às perguntas é uma questão de avaliação subjetiva, por isso cabe a cada participante decidir se avança ou permanece no local. Fazer cerca de 15 afirmações durante a atividade. Concluídas as afirmações, os/as participantes continuam em silêncio e permanecem de pé. Devem observar os/as pessoas à sua volta e as posições que ocupam e só depois sentarem-se para plenário:

Peça para refletirem sobre a sua própria posição:

1. Como se sentem em relação à sua personagem?
2. Qual é a sensação de estar tão à frente ou tão atrás? Ou como é que é não estar sempre à frente?
3. Quando é que aqueles/as que frequentemente deram um passo em frente se aperceberam de que os/as outros/as não progrediam tão depressa?
4. Quando é que os/as que ficaram muito para trás se aperceberam que outros/as avançavam mais depressa?

Debriefing

Depois de terem expressado a sua posição, peça que apresentem o seu papel às outras pessoas do grupo. Para a parte que se segue, os/as participantes devem **sacudir**, **despir** ou/e **deitar fora** a sua personagem com vista a distanciarem-se da história e da experiência que acabaram de ter.

- Como foi esta atividade?
- Conseguiu colocar-se no lugar das pessoas/papéis que interpretou?
- Conseguiu imaginar as respetivas condições de vida? O que é que não ficou claro, onde é que tinha dúvidas?
- Quão fácil ou difícil foi escolher se podia dar um passo em frente ou deveria permanecer no lugar?
- Como foi sentir-se a avançar ou a parar durante esta atividade?

Explore os temas do privilégio, da discriminação e aliança que surgiram durante a atividade. Incentive os/as participantes a considerar como podem usar o seu privilégio para apoiar comunidades marginalizadas e promover a inclusão.



D. Desenvolvimento humano

10) Corpo humano e desenvolvimento

Tipo de Sessão	Debate
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos
Nº de Participantes	+ 15 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Promover o conhecimento e a autoconsciência sobre as mudanças corporais. Refletir sobre a relação entre as mudanças corporais e as mudanças comportamentais na adolescência.
Duração	45 minutos
Material	Papel e marcadores

Instruções

Comece a sessão com a seleção de quatro tópicos relacionados com o corpo humano e o desenvolvimento físico durante a adolescência mais adequados para o grupo em questão. Pode recorrer à realização de um rápido brainstorming ou utilizar ferramentas digitais para recolher a opinião dos/as participantes. Caso facilite, poderá mostrar uma lista de temas para que escolham: puberdade, ciclo menstrual, ereção, hormonas, desenvolvimento do cérebro, etc... Explore o capítulo Desenvolvimento Humano para mais temas.

Depois de selecionar quatro tópicos, crie quatro grupos pequenos. Cada grupo deverá escolher um tópico para discutir durante um passeio. Poderão levar algumas perguntas previamente preparadas ou criar novas:

1. Que problemas enfrentam os/as jovens relativamente a este tema?
2. Quais são as maiores influências sociais e culturais relativamente a este tema?
3. Que papel pode um/a profissional de juventude desempenhar no apoio a jovens neste tema?
Quais as maiores necessidades?

Posteriormente, os grupos deverão escolher ou criar um símbolo que represente o seu tema para partilhar em grande grupo.

Debriefing

Convide os/as participantes a partilharem as suas ideias sobre a atividade, conduzindo algumas perguntas tais como:

-
- Sentiu-se à vontade para falar sobre o seu tema no grupo?
- O que destacam desta conversa em conjunto?
- Aprenderam coisas novas durante a partilha de grupo? – o que falta ainda aprender?

11) Positividade corporal

Tipo de Sessão	Jogo de papéis
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos
Nº de Participantes	Mais de 12 participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a consciência sobre os desafios que os/as jovens enfrentam no que diz respeito ao desenvolvimento físico.
Duração	Entre 60 e 75 minutos
Material	Não é necessário material

Instruções

Convide os/as participantes a formarem pequenos grupos ou pares e convide-os a discutir brevemente um dos desafios que os jovens enfrentam quando se trata do desenvolvimento do corpo e da puberdade. Isto inclui temas como a vergonha do corpo, o bullying e a sexualização das raparigas. Incentive os participantes a partilharem as suas próprias experiências e observações, discutindo a forma como estas questões afectam a autoestima e o bem-estar geral dos jovens. Podem falar sobre estes temas durante 15 minutos, se estiverem motivados para o fazer.

Na etapa seguinte, peça-lhes que representem o seu desafio numa forma de teatro (enfrentando um rufia) ou num exercício de auto-afirmação em que os participantes escrevam afirmações positivas sobre si próprios. Se se sentirem confortáveis, podem também apresentar os seus cenários em frente de todo o grupo.

Debriefing

Convide os participantes a exprimirem os seus pensamentos e emoções quando falam, jogam e observam os desafios.

- Como é que se sentiu ao observar algumas situações?
- Como é que o podem ajudar?
- Qual é a probabilidade de poder utilizar estas soluções na sua vida real?
- Faria algo diferente? Como?

12) Gratidão pelo meu corpo

Tipo de Sessão	Meditação guiada
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos
Nº de Participantes	Sem limite
Objetivo	O objetivo deste exercício é ligarmo-nos ao nosso próprio corpo.
Duração	20 - 30 min
Material	Música de fundo suave, altifalante, tapetes de ioga Este exercício também pode ser feito ao ar livre

Instruções

Convide os participantes a deitarem-se no chão ou a relaxarem nas cadeiras. Se se sentirem confortáveis, podem fechar os olhos. Os professores guiam-nos através da meditação guiada. Pode utilizar o nosso exemplo ou criar o seu próprio.

Meditação

Bem-vindo a esta meditação guiada para se ligar ao seu corpo e expressar gratidão. Encontre uma posição sentada confortável ou deite-se, o que for melhor para si. Feche os olhos e comece por inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca. Liberte-se de qualquer tensão a que se possa estar a agarrar, permitindo que o seu corpo mergulhe no relaxamento a cada respiração.

Reserve um momento para tomar consciência do seu corpo. Repare nas sensações de contacto com a superfície por baixo de si. Sinta a subida e descida suave do seu peito enquanto respira. Agora, mude lentamente a sua atenção para diferentes partes do seu corpo, começando pelos pés.

Com cada respiração, envie uma onda de relaxamento para os seus pés. Sinta qualquer tensão a desaparecer enquanto agradece por todos os lugares onde os seus pés o levaram, apoiando-o em cada passo do caminho. Mova a sua consciência para as suas pernas, joelhos e coxas. Agradeça às suas pernas pela sua força e capacidade de o transportar ao longo de cada dia.

Continue a respirar profundamente enquanto dirige a sua atenção para as ancas, a pélvis e a zona lombar. Envie calor e apreço a esta área por proporcionar estabilidade e apoio. Agora, desloque a sua atenção para o abdómen e o peito. Sinta o ritmo suave da sua respiração, nutrindo e sustentando o seu corpo a cada inspiração e expiração.

Subindo para os ombros, braços e mãos, liberte qualquer tensão que possa estar a manter nestas áreas. Agradeça aos seus braços por abraçarem os seus entes queridos, criarem e servirem os outros. Finalmente, leve a sua consciência para o pescoço, rosto e cabeça. Amoleça os músculos faciais, permitindo que uma sensação de tranquilidade se apodere de si.

Reserve um momento para expressar gratidão por todo o seu corpo, reconhecendo a sua resiliência, beleza e capacidade de cura. A cada respiração, sinta uma profunda ligação ao seu corpo e à gratidão que flui através de si.

À medida que nos aproximamos do fim desta meditação, dedique alguns momentos para se deliciar com este sentimento de ligação e gratidão. Saiba que pode regressar a este estado de consciência e apreciação em qualquer altura do seu dia.

Quando estiver pronto, mexa suavemente os dedos das mãos e dos pés, trazendo lentamente a consciência de volta ao momento presente. Abra os olhos e pare um momento para perceber como se sente. Leve este sentimento de gratidão e ligação consigo enquanto continua o seu dia.

Obrigado por se juntarem a mim nesta meditação. Que possam levar sempre convosco as bênçãos da gratidão e da ligação.



Debriefing

- Como é que se sente?
- Foi muito difícil para alguns? Porquê?
- Apareceu alguma coisa?



E. Competências para a saúde e o bem-estar sexual no trabalho com jovens

13) Resistir à pressão negativa dos pares

Tipo de Sessão	Jogo de papéis/estudo de caso
Grupo-Alvo	Jovens
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos
Nº de Participantes	12 ou mais
Objetivo	O objetivo deste exercício é explorar a dinâmica da influência dos pares e desenvolver estratégias para resistir à pressão negativa dos pares
Duração	60 min (depende do número de grupos)
Material	Cartões com cenários que descrevem diferentes situações de pressão dos pares (por exemplo, consumo de álcool por menores, faltar à escola, copiar num teste, intimidação, etc.) flipchart ou quadro branco, marcadores

Instruções

Pergunte aos participantes se já sofreram alguma pressão dos seus pares. De seguida, divida-os em pares ou pequenos grupos. Distribuir cartões com cenários, assegurando que cada grupo tem um cenário diferente para encenar. Os participantes devem então ler os cartões e discutir como responderiam à situação de pressão dos pares apresentada. Incentivar os participantes a considerar as potenciais consequências de ceder à pressão dos pares e as estratégias alternativas para lhe resistir. Dar tempo aos participantes para prepararem e ensaiarem os seus cenários de dramatização. Após a preparação, convidar cada grupo a representar os seus cenários para os restantes participantes.

Debriefing

- Que estratégias utilizaste para resistir à pressão dos pares na dramatização?
- Que desafios enfrentou para fazer face à pressão dos seus pares?
- Como te sentiste em relação às decisões que tomaste no cenário?
- Quais são algumas das situações da vida real em que experimentou ou testemunhou a pressão dos seus pares?
- Quais são algumas formas eficazes de apoiar os amigos que estão a enfrentar a pressão dos colegas?
- Como é que nos podemos capacitar a nós próprios e aos outros para fazermos escolhas positivas face aos nossos pares?

14) O dilema de Jasmine

Tipo de Sessão	Exercício experimental
Grupo-Alvo	Jovens
Faixa(s) Etária(s)	+ 14 anos (adaptar à maturidade do grupo)
Nº de Participantes	Qualquer
Objetivo	O objetivo deste exercício é envolver os jovens num pensamento crítico sobre as suas escolhas sexuais, tendo em conta a prontidão emocional e as potenciais consequências.
Duração	30 minutos ou mais
Material	Guião da história (em baixo), flipchart/quadro branco, marcadores

Instruções

Introduza a atividade, explicando que os participantes irão participar num exercício de tomada de decisão baseado na história de Jasmine. Leia a história em voz alta. Incentive os participantes a ouvir com atenção.

Depois de lerem a história, os participantes podem discuti-la em pares ou em pequenos grupos, ou pode facilitar uma discussão com todo o grupo. Pode utilizar as sugestões que se seguem ou fazer as suas próprias sugestões: Quais são as principais decisões que a Jasmine está a enfrentar? Achas que a Jasmine está emocionalmente preparada para tomar a decisão? Quais são as potenciais consequências das suas decisões, tanto positivas como negativas? Que escolhas alternativas poderia ela ter feito? Utilize o quadro branco para registar algumas ideias-chave do debate.

A história

Jasmine é uma estudante do liceu de 16 anos, que namora com o seu namorado, Tyler, há vários meses. Gostam muito um do outro e passam muito tempo juntos. Uma noite, enquanto estão em casa do Tyler, as coisas começam a tornar-se íntimas. Tyler começa a iniciar a atividade sexual, expressando o seu desejo de levar a sua relação para o nível seguinte. Jasmine sente um misto de excitação e nervosismo. Ela gosta de Tyler e quer fazê-lo feliz, mas também não tem a certeza de estar emocionalmente preparada para este passo. Parte dela preocupa-se com as potenciais consequências, como a gravidez ou as IST, enquanto outra parte está preocupada com o impacto emocional e com o facto de estarem realmente preparados para um passo tão grande na sua relação. Jasmine tem de decidir se quer continuar com os avanços de Tyler ou se quer comunicar as suas preocupações e estabelecer limites, arriscando potencialmente a sua relação no processo.

Debriefing

- Como é que as emoções de Jasmine influenciaram as suas decisões?
- Como é que se sente com a história dela? Consegue identificar-se?
- O que farias se estivesse no lugar dela?
- A quem poderia pedir apoio e como?
- Já alguma vez se deparou com uma história semelhante em filmes ou na televisão? Como é que a história foi retratada?
- Diria que a decisão de Jasmine de ser ou não ser íntima representa um desafio maior do que a de Tyler?

15) Ideais impostos

Tipo de Sessão	Discussão
Grupo-Alvo	Jovens
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos
Nº de Participantes	8 ou mais
Objetivo	O objetivo deste exercício é ajudar os jovens a refletir sobre a influência das mensagens dos meios de comunicação social nos papéis dos géneros, nos padrões de beleza e nas normas sociais, fomentando simultaneamente o pensamento crítico e o debate sobre formas de promover representações mais positivas e equitativas.
Duração	30 - 45 minutos
Material	Papel, marcadores Imagens de revistas, livros, jornais; ligações para publicações nas redes sociais, etc. (que sexualizam raparigas jovens ou estabelecem padrões impossíveis para homens e mulheres...)

Instruções

Inicie a atividade perguntando aos jovens como entendem a seguinte afirmação: *O que consumimos, consome-nos*. Em seguida, peça-lhes que escrevam individualmente alguns dos seus programas de televisão, filmes, vídeos musicais e canais de redes sociais favoritos. Em seguida, peça-lhes que reflitam brevemente sobre a forma como cada um deles retrata as mulheres e como retrata os homens, em termos de forma corporal, carácter, papel social, sexualidade, sucesso, etc. Poderá ser necessário ajustar as perguntas para os grupos mais jovens. Dê espaço aos participantes para partilharem o que descobriram.

De seguida, coloque diferentes imagens de revistas e jornais, etc., no chão ou nas paredes. Talvez tenha também um computador com algumas ligações relevantes ou partilhe as ligações com os participantes por via digital. Dê a cada estação uma folha de papel grande e alguns marcadores. Peça aos participantes para visitarem todas as estações e escreverem as suas impressões sobre o que estão a ver. Dê-lhes tempo suficiente. Deixe que discutam em pares e depois reúnam-se em grupo e partilhem o que notaram.

Debriefing

- Que padrões ou temas observou na representação das mulheres nos seus programas de televisão, filmes, vídeos musicais e canais de redes sociais favoritos?
- Como é que estas representações se comparam com a representação dos homens nas mesmas fontes mediáticas?
- Observou alguns estereótipos ou expectativas irrealistas relativamente à forma do corpo, aos traços de carácter, aos papéis sociais, à sexualidade ou ao sucesso de homens e mulheres?
- De que forma pensa que estas representações mediáticas influenciam as nossas percepções e expectativas dos papéis de género e dos padrões de beleza na vida real?
- Houve alguma imagem ou exemplo das revistas, jornais ou fontes em linha que se tenha destacado para si? Que mensagens transmitiram sobre beleza, sucesso e género?

- De que forma é que estas imagens dos meios de comunicação social reflectem ou desafiam as normas e os valores sociais relativos ao género e à aparência?
- Como se sente em relação à representação dos papéis de género e dos padrões de beleza nos meios de comunicação social depois de participar nesta atividade? Alguma coisa o surpreendeu ou mudou a sua perspetiva?



F. Navegar no terreno da sexualidade juvenil

16) Canto do sexo seguro

Tipo de Sessão	Informações
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos (adaptar à maturidade do grupo e se necessário com exploração de materiais facilitada por adulto/a)
Nº de Participantes	Até 8 pessoas ou criar um grupo mais pequeno
Objetivo	O objetivo desta atividade é criar um espaço prático para que os jovens se tornem mais conscientes do sexo seguro.
Duração	30 minutos, mas pode ser adicionado durante um período mais longo
Material	Documentos

Instruções



Convide os participantes a pensar no que significa para eles o sexo seguro. Em seguida, convide-os a criar um espaço de informação sobre sexo seguro para os jovens. Deixe-os pensar e criar informações para serem colocadas nesse espaço e traga material como preservativos, etc. Pense em todos os aspectos da educação sexual, como proteção, informação sobre DST, LGBTQ+, segurança, aconselhamento, mitos, dicas, biblioteca, etc. Não hesite em ajustar este canto e actualizá-lo no futuro. Se estiver a fazer este exercício com animadores de juventude, peça-lhes que criem este canto tendo em mente *o que eu consideraria útil para os meus jovens*. Se estiver a fazer este exercício com jovens, crie este canto pensando no *que é que eu preciso para o meu sexo seguro*.

Debriefing

- Em que direção foi a sua mente quando lhe foi apresentado este

exercício? Qual foi a primeira coisa que lhe veio à cabeça?

- Em que mais pensaste mais tarde?
- Qual é a quantidade de material existente?
- Qual é o tema mais difícil de apresentar no cantinho do sexo seguro? Porquê?



17) Pergunta Jar - Sexualidade e primeiras experiências sexuais

Tipo de Sessão	Debate
Grupo-Alvo	Jovens
Faixa(s) Etária(s)	+ 12 anos
Nº de Participantes	Qualquer
Objetivo	O objetivo deste exercício é criar um espaço seguro e anónimo para os jovens fazerem perguntas sobre a sexualidade e a experiência sexual, permitindo que os animadores de juventude dêem respostas e orientação num ambiente de grupo.
Duração	10 minutos por dia ou outro
Material	um frasco ou recipiente, folhas de papel ou cartões de índice, canetas ou marcadores

Instruções

Introduza a atividade do frasco *de perguntas* ao grupo, explicando que ela oferece uma oportunidade para que todos façam perguntas anónimas sobre sexualidade, primeira experiência sexual e outros tópicos relacionados. Em alternativa, pode colocar o frasco num local selecionado durante uma semana ou um mês e voltar a ele quando o grupo se reunir. Tenha em atenção que poderá ter de lidar com algumas perguntas provocadoras e que nem toda a gente se sente muito à vontade com o tema. Tenha também em atenção que a tarefa requer conhecimentos alargados da sua parte, bem como um nível de competência para lidar com as questões. É preferível fazer este exercício com um grupo que já conheça bastante bem. Também é bom saber que não há problema nenhum em não ter todas as respostas e explicar isso aos jovens. Pode também oferecer-se para procurar as respostas e voltar a elas.

Colocar o frasco ou recipiente num local central da sala. Distribua folhas de papel ou cartões de índice e canetas para cada participante. Peça aos participantes para escreverem as perguntas que tiverem sobre o tema. Retire uma pergunta da jarra de cada vez, lendo-a em voz alta para o grupo. Dê respostas ou facilite a discussão, incentivando os participantes a partilharem as suas ideias e experiências. Assegure-se de que a discussão se mantém respeitosa e solidária, salientando a importância da confidencialidade e da empatia para com as experiências de todos.

A atividade dependerá da idade e da maturidade dos participantes envolvidos. Especialmente com menores, é importante evitar temas de risco.

Debriefing

- Achou as respostas úteis?
- Notou alguma semelhança em relação às diferentes perguntas?
- Alguma das perguntas o surpreendeu ou desafiou as suas perspectivas sobre o tema?
- Quais são as coisas novas que aprendeu com o debate?
- Onde é que se podem encontrar informações mais credíveis sobre o assunto?
- Há alguma pessoa de quem se sinta próximo ou em quem confie que o possa apoiar em relação a este assunto?



18) Imagem corporal positiva

Tipo de Sessão	Trabalho individual
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 16 anos
Nº de Participantes	Máximo 24
Objetivo	O objetivo desta atividade é promover uma ligação positiva com o próprio corpo, explorando sentimentos de prazer e desejo. Os participantes irão apreciar o seu corpo em relação ao prazer e convidar à reflexão sobre as influências externas.
Duração	45 - 60 min
Material	Folhas de papel maiores, marcadores coloridos, música de fundo, altifalantes, corda, fita-cola, talvez tapetes e almofadas para trabalhar no chão, se alguém quiser. Este exercício também pode ser feito ao ar livre, embora exija um espaço seguro e confortável.

Instruções

Convidar os participantes a encontrar um espaço seguro e confortável. Cada participante deve desenhar o seu corpo na folha de papel, quer seja do tamanho real do seu corpo ou num papel mais pequeno. Deixar que se liguem a essa imagem.

Incentive os participantes a refletir sobre as sensações de prazer e de desejo no seu corpo e a escrever afirmações ou pensamentos positivos relacionados com essas sensações nos seus corpos desenhados. Devem dedicar algum tempo a escrever mesmo as coisas mais pequenas que lhes dão prazer (como acariciar um gato ronronante com as mãos, o vento na minha pele, etc.). Incentivar a utilização de cores diferentes e a expressão criativa. Os participantes podem optar por escrever os seus nomes ou deixar os seus desenhos anónimos.

Quando os participantes tiverem terminado, peça-lhes que pendurem os seus desenhos na parede ou que os prendam a um fio ou corda colocados no espaço. Convide os participantes a passear e a observar o que os outros criaram. Incentive-os a apreciar a diversidade de expressões e experiências.



Debriefing

- Como é que se sentiu ao concentrar-se nas sensações de prazer e desejo dentro do seu corpo?
- Tornou-se mais fácil quando começou?

- Tem consciência de quaisquer influências externas que possam afetar a percepção do prazer no seu corpo? De onde vêm os pensamentos negativos?
- Como podemos cultivar e alimentar sentimentos de prazer e desejo na vida quotidiana?
- Com quem é que se comparam?
- Inspirou-se nas imagens de outras pessoas?
- Qual a importância da auto-aceitação e do amor-próprio na sua vida?
- Qual é a mensagem que gostaria de transmitir ao seu corpo agora, depois deste exercício?

Ajustar a linguagem e o tom das instruções para criar uma atmosfera de apoio e inclusão. Certifique-se de que os participantes se sentem à vontade para participar ao seu próprio ritmo e nível de abertura. Poderá ser necessário ajustar um pouco as perguntas para os participantes mais jovens.



G. Manter-se seguro

19) Manter-se seguro

Tipo de Sessão	Estudo de caso
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	Caso 1: +12 anos; Caso 2 e 5: +14 anos; Caso 3, 4 e 6: + 16 anos
Nº de Participantes	Mais de 12
Objetivo	O objetivo desta atividade é sensibilizar para situações de risco e praticar formas de se manter em segurança.
Duração	60 - 75 min
Material	Papéis e marcadores

Instruções

Comece a sessão com o energizador da sua escolha e depois divida o grupo em alguns grupos mais pequenos. Deve haver pelo menos três pessoas em cada grupo. Convide os grupos a escolher um dos estudos de caso que forneceu e que pode encontrar no final da descrição. Convide-os a ler o seu estudo de caso e a tentar descrever soluções para as perguntas. Dê-lhes 30 minutos para discussão ou mais, se necessário. De seguida, convide os grupos a apresentarem o seu trabalho aos restantes participantes. Facilitador, tente fazer uma lista das diferentes estratégias propostas pelos participantes e mostre-as no final das apresentações ou utilize as nossas estratégias que pode encontrar no final da descrição. Pode imprimir estas estratégias como um cartaz e deixá-lo visível no local de formação ou no centro de juventude.

Debriefing

Convide os participantes a discutir quais as emoções que este exercício fez emergir? Eles ou os seus amigos já estiveram numa situação semelhante? Até que ponto é possível utilizarem algumas das estratégias discutidas nesta atividade?

Estudo de caso 1: Pressão dos pares para adotar comportamentos de risco

Cenário: Maria, uma estudante do liceu de 17 anos, é convidada para uma festa pelo seu grupo de amigos. Ela fica a saber que a festa envolverá o consumo de álcool e drogas por menores de idade. A Maria decidiu dar prioridade ao seu bem-estar e fazer escolhas responsáveis.

Perguntas sobre o estudo de caso:

- Como é que a Maria pode recusar assertivamente a pressão dos seus pares para se envolver no consumo de álcool e drogas por menores?
- Que estratégias pode Maria utilizar para manter as suas ligações sociais, mantendo-se fiel à sua decisão?
- Como é que a Maria pode procurar o apoio de pessoas de confiança para reforçar a sua capacidade de resistir à pressão dos colegas?

Estudo de caso 2: Avanços indesejados ou pedidos de carácter sexual

Cenário: Alex, um estudante universitário de 22 anos, depara-se com uma situação em que um colega de turma começa a fazer avanços indesejados e pede persistentemente favores sexuais. Alex quer estabelecer limites pessoais e garantir a sua segurança e consentimento.

Perguntas sobre o estudo de caso:

- Como é que Alex pode recusar assertivamente os avanços indesejados e os pedidos sexuais?
- Que medidas pode Alex tomar para estabelecer limites claros e comunicar as suas expectativas?
- Como é que o Alex pode procurar apoio dos recursos do campus ou de pessoas de confiança para resolver a situação de forma eficaz?

Estudo de caso 3: Carga de trabalho excessiva ou pedidos não razoáveis

Cenário: Sara, uma profissional de 28 anos, está sobrecarregada com um volume de trabalho excessivo e recebe pedidos despropositados que ultrapassam as suas capacidades e o seu tempo disponível. Sara quer proteger o seu bem-estar e manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

Perguntas sobre o estudo de caso:

- Como é que a Sarah pode recusar assertivamente uma carga de trabalho excessiva ou pedidos pouco razoáveis sem pôr em risco as suas relações profissionais?
- Que estratégias pode Sarah utilizar para negociar tarefas mais fáceis de gerir e definir expectativas realistas?
- Como é que a Sarah pode comunicar eficazmente os seus limites e procurar o apoio dos seus supervisores ou colegas para gerir a sua carga de trabalho?

Estudo de caso 4: Convites ou compromissos que entram em conflito com as prioridades pessoais

Cenário: Mark, um pai trabalhador de 35 anos, recebe convites para eventos sociais e compromissos adicionais que colidem com as suas prioridades pessoais, como passar tempo com a família ou dedicar-se a passatempos pessoais. O Marcos quer dar prioridade ao seu próprio bem-estar e às suas necessidades.

Perguntas sobre o estudo de caso:

- Como é que Marcos pode recusar assertivamente convites ou compromissos que entrem em conflito com as suas prioridades pessoais?
- Que abordagens pode a Mark utilizar para negociar acordos alternativos ou propor compromissos?
- Como é que Marcos pode comunicar claramente os seus limites e procurar a compreensão e o apoio de amigos, familiares ou colegas?

Estudo de caso 5: Violação do espaço ou dos limites pessoais

Cenário: Lisa, uma jovem de 25 anos, vive uma situação em que um colega de trabalho invade constantemente o seu espaço pessoal, tem conversas intrusivas e ultrapassa os seus limites sem consentimento. A Lisa quer recusar assertivamente estas intrusões e estabelecer limites claros.

Perguntas sobre o estudo de caso:

- Como é que a Lisa pode abordar assertivamente a violação do espaço pessoal e dos limites por parte do colega de trabalho?
- Que estratégias é que a Lisa pode utilizar para comunicar claramente o seu desconforto e estabelecer limites firmes?



- Como é que a Lisa pode procurar o apoio do seu supervisor, do departamento de RH ou de colegas de confiança para resolver a situação e manter um ambiente de trabalho seguro?

Estudo de caso 6: Tratamento injusto ou discriminação

Cenário: Jamal, um indivíduo de 30 anos, é vítima de tratamento injusto e discriminação no seu local de trabalho com base na sua origem racial. Jamal quer recusar esse tratamento, dar voz às suas preocupações e promover a igualdade e o respeito.

Perguntas sobre o estudo de caso:

- Como é que Jamal pode abordar de forma assertiva o tratamento injusto e a discriminação de que é alvo no trabalho?
- Que medidas pode Jamal tomar para comunicar as suas preocupações e defender a igualdade e o respeito?
- Como é que Jamal pode procurar o apoio de iniciativas de diversidade e inclusão, dos RH ou de recursos externos para resolver a situação de forma eficaz e promover um local de trabalho mais inclusivo?
- Introduzir estratégias para dizer "não" de forma assertiva e estabelecer limites pessoais.

Estratégias

Seja claro e direto: Comunique de forma clara e direta a sua recusa ou os seus limites. Utilize uma linguagem simples e concisa para evitar ambiguidades. Evite utilizar frases que possam implicar incerteza ou convidar à negociação.

Usar afirmações do tipo "eu": Utilize afirmações do tipo "eu" para expressar como se sente ou o que precisa. Esta abordagem assume a propriedade dos seus sentimentos e evita parecer acusatório. Por exemplo, diga: "Sinto-me desconfortável ao fazer isso" em vez de "Fazes-me sentir desconfortável".

Mantem um tom firme e calmo: Fale com um tom firme e calmo para transmitir confiança e assertividade. Evite parecer agressivo ou confrontacional. Mantenha o contacto visual e utilize uma linguagem corporal adequada para reforçar a sua mensagem.

Praticar a escuta ativa: Ouça ativamente a resposta ou os contra-argumentos da outra pessoa sem interromper. Mostre que valoriza a perspectiva da outra pessoa, mas mantenha-se firme na sua decisão. A escuta ativa também pode ajudá-lo a compreender o ponto de vista da outra pessoa e a responder adequadamente.

Dê uma razão (se for o caso): Se se sentir confortável, apresente uma razão breve e honesta para a sua recusa ou limite. No entanto, não é obrigatório justificar os seus limites ou decisões. Lembre-se de que os seus limites são válidos mesmo sem uma explicação extensa.

Utilizar pistas não verbais: Preste atenção à sua linguagem corporal e às pistas não verbais. Mantenha-se de pé ou sentado, mantenha um contacto visual adequado e utilize gestos confiantes. Os sinais não verbais podem reforçar a sua assertividade e demonstrar a sua convicção.

Praticar respostas assertivas: Encene e pratique respostas assertivas a diferentes cenários em que poderá ter de dizer "não" ou estabelecer limites. Este ensaio pode aumentar a confiança e ajudá-lo a sentir-se mais preparado em situações da vida real.

Procurar apoio: Contacte amigos, familiares ou profissionais de confiança para obter apoio e conselhos sobre assertividade e estabelecimento de limites. Eles podem fornecer orientação e encorajamento à medida que se vai deparando com situações difíceis.



Praticar o autocuidado: Dar prioridade ao autocuidado e à autocompaixão. Estabelecer e manter limites pessoais exige auto-consciência e vontade de dar prioridade ao seu bem-estar. Dedique tempo à autorreflexão, às actividades de autocuidado e ao cultivo de relações saudáveis.

20) Relações saudáveis / não saudáveis

Tipo de Sessão	Estudo de caso
Grupo-Alvo	Jovens e Profissionais de Juventude
Faixa(s) Etária(s)	+ 14 anos
Nº de Participantes	Mais de 12
Objetivo	O objetivo desta atividade é sensibilizar os jovens para as relações saudáveis e não saudáveis e interiorizar a importância de estabelecer e manter limites saudáveis.
Duração	60 min
Material	Papéis e marcadores, folhas grandes de papel ou cartazes, fita-cola ou alfinetes para pendurar os cartazes, eventualmente cópias das descrições de Relações Saudáveis e Relações Não Saudáveis

Instruções

Comece por apresentar aos participantes o tema das relações saudáveis e não saudáveis. As descrições fornecidas no capítulo Como se manter seguro podem ser usadas para orientar a discussão. Discuta as principais características de relacionamentos saudáveis, enfatizando conceitos como igualdade, honestidade, respeito e independência. Em seguida, destaque os sinais de alerta de relacionamentos não saudáveis, incluindo controlo, desonestidade, abuso físico e dependência.

De seguida, divida os participantes em pequenos grupos. Forneça a cada grupo uma folha de papel grande ou um quadro de cartazes e marcadores. Instrua cada grupo a criar dois cartazes: um que represente uma relação saudável e outro que represente uma relação pouco saudável. Devem ilustrar as características discutidas anteriormente usando desenhos, símbolos e frases-chave. Incentive a criatividade e a colaboração entre os grupos.

Quando os cartazes estiverem completos, peça a cada grupo para apresentar os seus cartazes aos restantes participantes. Dê tempo para o debate após cada apresentação, convidando os participantes a partilharem as suas observações e reflexões sobre as relações retratadas.

Ao longo da atividade, assegure-se de que os participantes se sentem à vontade para expressar os seus pensamentos e sentimentos. Lembre-os de que procurar apoio e estabelecer limites são aspectos importantes para manter relações saudáveis. Incentivar o diálogo e a reflexão contínuos sobre o tema, para além do âmbito da atividade.

Debriefing

- Reparou em algumas semelhanças e diferenças entre as relações saudáveis e não saudáveis representadas nos cartazes?
- Na sua opinião, qual é a importância de estabelecer e manter limites saudáveis nas relações?
- Quais são os sinais de aviso de uma dinâmica pouco saudável?
- Conhece algum exemplo de limites saudáveis na sua própria vida?



- Conseguem encontrar algumas estratégias para promover e fomentar relações saudáveis nas suas próprias vidas e comunidades?

